

## Особливості адаптації студентів до умов дистанційного навчання

*Дар'я Сєдлова*

*студентка кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: SiedlovaDS@krok.edu.ua*

*Ольга Петрунько*

*доктор психологічних наук,  
старший науковий співробітник, професор,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua*

**Актуальність дослідження.** Протягом останніх чотирьох років спостерігається значний стрибок у переході до "життя онлайн", що впливає на всі сфери людського існування. Особливим продуктом впровадження онлайн-формату стає сфера набуття нових знань та навичок. Одночасно цей процес є причиною виховання фахівців, здатних володіти кваліфікацією, яка відповідає веб-стандартам життя. «Оцифрування» освіти поступово впроваджується вже більше 10 років, але це відбувається досить повільно, не призводячи до кардинальних змін. В умовах пандемії та повномасштабного вторгнення, дистанційне навчання з використанням інформаційних технологій стає основною формою набуття знань та навичок.

Важливо відзначити, що феномен дистанційного навчання виник досить давно і був предметом вивчення багатьох дослідників протягом останніх 100 років.

В час стрімкого розвитку інформаційно-комунікаційних технологій формується тенденція в суспільстві до дистанціювання різноманітних форм соціальної взаємодії, в їх число входить й дистанційне навчання. Дистанційна форма навчання як альтернатива традиційного навчання докорінно відрізняється звичайної очної форми. Прикладом дистанційного навчання є спілкування викладача і студентів в онлайн-режимі за допомогою відеоконференцій, різних інтернет-форумів та інтернет-конференцій. В нашій країні дистанційна форма навчання (ДФН) була впроваджена в освітній процес різних навчальних закладів, ще під час карантину, пов'язаного з пандемією COVID-19. Міністерство освіти і науки України визначає поняття «дистанційна освіта» як «...можливість навчатися та отримувати необхідні знання віддалено від навчального закладу в будь який зручний час» [4].

Дистанційне навчання в нашій країні нова та незвична форма навчання. Важливо розуміти, що дистанційне та очне навчання переслідує та будується на однакових цілях та змісту. Ці форми навчання відрізняються разюче у способах подачі матеріалу та взаємодії суб'єктів освітнього процесу. Дистанційне навчання, як й очне, засноване на принципах системності, науковості, систематичності, активності, наочності, диференціації та індивідуалізації навчання.

На сучасному етапі в освітній сфері однією з проблем вищої освіти

є оптимізація адаптації студентів до навчання у виші, змістових частин навчально-виховного процесу та нових вимог, які покликані організувати й регламентувати цей процес. Для студентів така адаптація до нового середовища схожа на соціокультурну адаптацію та безперечно є частиною поступової соціалізації особистості у професійній сфері як майбутнього спеціаліста. Кожен студент на початку навчання у вищому навчальному закладі може переживати певні ускладнення. Студенти долають «дидактичний бар'єр», саме переживають зміни шкільного відношення до процесу навчання, стикаються з новими психологічними, соціальними, професійними викликами у студентському житті. Ці всі виклики можуть викликати у студентів емоційну нестабільність, погіршення успішності навчання, неадекватність, спричинити появу невпевненості, незадоволеності, недовіри до оточення, дискомфорту, навіть призвести до соціальної дезадаптації.

Адаптація в рамках філософії трактується як соціальний феномен. Філософський погляд на адаптацію бачить в ній вид взаємодії особистості чи групи в суспільстві, яка враховує та не суперечить вимогам та очікуванням її учасників. Ідея адаптації людини в середовищі не нова в філософії та розглядалася не одним філософом, серед них такі як Гіппократ, Р. Декарт, Ш. Монтеск'є, Г. Спенсер, В. Вундт, В. Дільтей, Е. Дюркгейм та інші [1].

Г. Юнг звертаючись до проблеми адаптації людини до середовища, говорив про адаптація проходить на основі процесу ідентифікації. Ідентифікація заснована на знаходженні в середовищі певної схожості. Ця схожість пов'язана з наявністю у свідомості людей архетипів, які допомагають налагоджувати контакти з іншими та зовнішнім світом [1].

Аналіз наукових праць з проблеми мотивації студентів (наприклад, Т. Алексеєва, Н. Герасимова, В. Скрипник, І. Соколова та інші) підтримують той факт, що адаптацію студентів-першокурсників необхідно розглядати як процес знаходження свого місця серед нового соціального середовища (колектив університету, академічна група тощо), який передбачає засвоєння та відтворення правил та норм та цінностей цього соціального середовища, а також виконання відповідних ролей та функцій [3]. Цей процес двосторонній. Адаптація першокурсника відбувається через об'єкт-суб'єктну взаємодію в умовах співтворчості усіх учасників навчального процесу (адміністрації закладу, викладачів, куратора, батьків, членів академічної групи і самого студента).

Ще один результат аналізу проблеми адаптації студентів першого курсу пов'язаний з тим, що адаптаційний період першокурсника у вищому навчальному закладі починається з перших днів та є важливим для подальшого успішного просування. Сам адаптаційний період у першокурсника це «активне, творче пристосування студентів нового прийому до умов вищої школи, в процесі якого в студентів формуються оптимальні взаємини, покликання до обраної професії, раціональний колективний режим праці та побуту» [5].

Найбільш актуальною зараз набуває проблема чинників адаптації студентів у сучасних умовах, бо на даний час на процес адаптації все більше впливають

перетворення та кризи в суспільстві, наприклад соціально-економічні процеси, інтернаціоналізація в освіті. В процесі навчання студентам частіше доводиться стикатися з представниками різних культур, колішні студенти на роботі також можуть зіткнутися з різними людьми. Тому завжди будуть підстави для всебічного вивчення сутності феномену адаптації.

Якщо повернутися до актуальних подій у нашій країні та світі, зокрема пандемії COVID-19 та повномасштабного вторгнення росії в Україну, можна відмітити, що адаптивність та готовність до змін є дуже значущими в житті всіх людей. Згадані події в мить замінили звичні традиційні форми навчання на дистанційну [2]. Саме дистанційна система допомогла гнучко та швидко реагувати на потреби суспільства, вона створює систему загального обміну інформацією та безперервного самонавчання. Можливо, через цей потенціал питанню дистанційного навчання приділяють значну увагу в науковій літературі. Зокрема, цим питанням займалися такі вчені, як В. Кухаренко, С. Вітвицька, В. Ясулайтіс, Е. Полат, А. Петров, О. Тищенко та багато інших.

Хоча дистанційне навчання має багато своїх переваг та великий потенціал у освітній галузі у студентів виникають психологічні труднощі в адаптації до нього. Онлайн-навчання у студентів спричинило зміну соціального статусу студентів, змусило адаптуватися до нового формату навчання, а також знову до викладачів та своєї групи. Формат дистанційної освіти викликав труднощі з тайм-менеджментом та розподілом часу; труднощі новими професійними навичками, а також зволив на плечі студентів набагато більший за звичайний обсяг самостійної роботи. Тому в цих нових умовах життєдіяльності успіх та психічне та фізіологічне здоров'я студентів залежить від рівня їхньої адаптивності, тобто здатності до адаптації, а проблема адаптація студентів до умов дистанційного навчання гостро актуальна. Не дивлячись на те, що проблема адаптації студентів до навчання у вищій школі доволі розроблена.

Адаптація та конкретно адаптація до дистанційного навчання студентів є дуже актуальною темою через пандемію, військовий стан та перехід до онлайн-навчання; окрім того, адаптація студентів є складним та відповідальним процесом, адже віковий період, характерний для студента (17-25 років), супроводжуються пошуками сенсу життя, новими потребами, внутрішніми і зовнішніми конфліктами, прийняттям нової ролі та самостійності.

Отже, є багато психологічних напрямів та досліджень, що розвивали уявлення про феномен адаптації. Проте актуальним залишаються питання до процесу адаптації, які потрібно вивчати й перевіряти, далі оновлюючи погляди на цей складний комплексний феномен.

Процес адаптації студентів до дистанційного онлайн навчання передбачає багато кроків. Саме цей процес включає:

1. пристосування до онлайн-комунікації та онлайн-формату зустрічей;
2. розвиток навичок самоорганізації та уміння планувати свій час та саму навчальну діяльність;
3. звикання до великим об'ємом інформації;

4. організацію простору для роботи;
5. знання та прийняття нових норм та правил процесу навчання;
6. психологічне пристосування до групи і нових ролей в навчання;
7. підтримка онлайн-взаємодії з учасниками освітнього процесу;
8. професійна самореалізація студентів в умовах онлайн.

### **Список використаних джерел**

1. Зінонос Н.О. Адаптація студентів до навчання у вищому навчальному закладі як психолого-педагогічна проблема. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2018. 1(42). С. 78-81.
2. Кузнецова М. О., Бібіченко В.О, Кузнецова І.К. Вплив дистанційного навчання на формування мотивації до навчання у студентів медичного ЗВО. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку Матеріали XXXI-ої Міжнародної науково-практичної конференції (07 квітня 2023 року, м. Рим (Італія), дистанційно).*
3. Непорада І. М. Адаптація студентів-першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. *Імідж сучасного педагога.* 2023. 1 (208). С.39-44.
4. Переваги та недоліки дистанційного навчання. *Кафедра менеджменту Львівського торговельно-економічного університету.* 2020. URL: [https:// kerivnyk.info/perevahy-ta-nedoliky-dystantsijnoho-navchannya](https://kerivnyk.info/perevahy-ta-nedoliky-dystantsijnoho-navchannya).
5. Плотнікова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації. *Рідна школа.* 2001. С. 62–66.