

УДК 378.147:372.881.111.1(045)
DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/47-2-44>

Леся КОНОПЛЯНИК,
orcid.org/0000-0002-3244-1965
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри іноземних мов та прикладної лінгвістики
Національного авіаційного університету
(Київ, Україна) lesia.konoplianyk@npp.nau.edu.ua

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

У статті розглядаються особливості соціально-психологічної адаптації українських здобувачів вищої освіти на початковому етапі навчання у ЗВО. В умовах дистанційного навчання проблема соціально-психологічної адаптації першокурсників набуває ще більшої актуальності, оскільки раптовий та вимушений перехід на нову форму навчання збігся з періодом їхньої адаптації до навчання у ЗВО. Це призвело до того, що до традиційних труднощів адаптації здобувачів вищої освіти (великий обсяг та різноманітність навчальної інформації; дефіцит часу; високі вимоги до розумової праці; висока відповідальність за власні дії, неготовність до самостійного життя та прийняття рішень; психологічна неготовність до нової відповідальності, переважання зовнішньої мотивації навчання та відсутність внутрішньої мотивації, хибні очікування) додалися проблеми, пов'язані з поганим з'єднанням; проблеми з концентрацією уваги; страх вмикати камеру під час онлайн-занять; недостатність соціалізації та брак живого спілкування з одногрупниками; емоційна віддаленість; проблеми з розподілом часу та ефективною організацією своєї роботи). Соціально-психологічна дезадаптація може породжувати втрату вже сформованих позитивних установок та відносин першокурсника, і її наслідками можуть стати напруженість, зниження успішності навчання, втрата інтересу до громадської діяльності, погіршення поведінки, невдачі сесії, розчарування у собі та втрата віри у свої можливості. Тому викладач своїми діями на занятті повинен сприяти адаптації до такої форми навчання, використовуючи сучасні цифрові навчальні ресурси, застосовуючи комунікативні методи, які сприяють інтенсифікації взаємодії між здобувачами вищої освіти. Педагогічне дослідження проводилось на базі Національного авіаційного університету у вигляді опитування студентів. Виявлено, що, незважаючи на певні труднощі, першокурсники змогли адаптуватися до нової форми навчання, проте перехід на дистанційну форму навчання потребував від них значно більшої самостійності та відповідальності, уміння ефективно керувати власним часом.

Ключові слова: адаптація, соціально-психологічна адаптація, здобувач вищої освіти, дистанційне навчання.

Lesia KONOPLIANYK,
orcid.org/0000-0002-3244-1965
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Foreign Languages and Applied Linguistics Department
National Aviation University
(Kyiv, Ukraine) lesia.konoplianyk@npp.nau.edu.ua

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF UKRAINIAN HIGHER EDUCATION APPLICANTS TO DISTANCE FOREIGN LANGUAGE LEARNING IN THE COVID-19 PANDEMIC

The article describes the main features of social and psychological adaptation of Ukrainian higher education applicants at the initial stage of their study at university. The problem of such adaptation of the first-year students experiencing distance learning has become even more relevant, because sudden and forced transition to a new form of learning has coincided with the period of their adaptation to study at university. Such situation has resulted in adding the problems of distance learning (acquisition with distance learning; problems related to poor Internet connection; problems with concentration; fear of turning on the camera during online classes, lack of socialization and live communication with classmates, emotional remoteness, problems with the distribution of time and effective organization of their work) to the traditional difficulties of adaptation of higher education applicants (large amount and variety of educational information; lack of time; high responsibility for own actions, unwillingness to make decisions; psychological unwillingness to new responsibilities, predominance of external motivation for learning and lack of internal motivation, false expectations). Social and psychological maladaptation can lead to the loss of established positive attitudes of the first-year students, and

its consequences are tension, reduced academic performance, loss of interest in community service, bad behavior, failure at exams, self-disappointment and loss of faith in their abilities. Therefore, the teacher's actions in the classroom should facilitate the adaptation to this form of learning by using modern digital learning resources, communicative methods for intensifying the interaction between higher education applicants. The pedagogical research was conducted at the National Aviation University in the form of a survey. It was found that despite some difficulties, the first-year students were able to adapt to the new form of learning, but the transition to distance learning required much more independence and responsibility, as well as the ability to manage their own time effectively.

Key words: adaptation, social and psychological adaptation, higher education applicanter, distance learning.

Постановка проблеми. Навчання у закладі вищої освіти (ЗВО) – це складний, багатограний процес, який висуває певні вимоги до стану здоров'я, пластичності та гнучкості психічних та фізіологічних процесів здобувачів вищої освіти. Викладачі ЗВО повинні реагувати на тривожний стан студентів (особливо першокурсників) внаслідок зміни звичних для них умов. Постійна розумова та емоційна напруга, а також порушення режимів праці, відпочинку, харчування часто призводять до зриву процесу адаптації та розвитку низки захворювань. Період гострої адаптації здобувачів вищої освіти до зміни умов життя припадає на 1–2 курси ЗВО. Першокурсники стикаються з новими формами та методами викладання, пристосовуються до навчання за семестрами, а не за чвертями, отримують новий емоційний досвід, зустрічають нових викладачів, одногрупників та однокурсників. Окрім зміни режиму праці, відпочинку, сну та харчування, відбувається зміна кола спілкування, будуються нові міжособистісні стосунки, завойовується довіра викладачів та одногрупників. Нове освітнє середовище, новий режим, нові відносини, нова соціальна роль впливають на здатність студентів до адаптації. Успішність навчання багато в чому залежить від можливості здобувача вищої освіти освоїти освітнє середовище ЗВО, тобто успішно пройти адаптацію до навчання у ЗВО, від якої залежать особистісний розвиток та майбутні професійні компетенції (Глушаниця, 2011: 194).

Але окрім зазначених вище чинників, протягом останніх двох років додаються ще не менш важливі фактори – соціальна ізоляція та перехід на іншу форму навчання, зі звичної очної на дистанційну, що вплинуло не лише на якість освіти у ЗВО, але й також на адаптацію першокурсників до навчання. Останнім часом значна увага приділяється соціально-психологічній адаптації, депривації та емпатії, тобто тому, що відбувається із життям здобувача освіти в умовах соціальної ізоляції. Проблема соціально-психологічної адаптації стала більш актуальною в умовах соціальної ізоляції, продиктованої загрозою зараження вірусом COVID-19. Людина за своєї природою соціальна, тому обмеження, що виключають звичну

комунікацію віч-на-віч, впливають на емоційну сферу психіки та її функціонування. Оскільки для повноцінного психічного розвитку людині необхідно отримувати різноманітні стимули (емоційні, сенсорні тощо), їх позбавлення призводить до депривації стану через неможливість повністю задовольнити психічні потреби. У таких умовах підвищується рівень незадоволеності собою та оточенням, багато здобувачів втрачають мотивацію та інтерес до навчання, контроль над собою, над сенсом життя, внаслідок чого виникає апатія та пасивність. Такі стани деструктивно впливають на адаптацію першокурсників до студентського життя, яке охоплює навчання, участь у суспільному житті та інтенсивне спілкування.

Аналіз досліджень. Аналіз психолого-педагогічної літератури продемонстрував, що нині вже накопичено певний обсяг знань, важливих для постановки та вирішення проблеми адаптації здобувачів вищої освіти до навчання у ЗВО. Проблема адаптації та різних її аспектів займають особливе місце у дослідженнях як зарубіжних, так і вітчизняних учених. Проблему адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього середовища ЗВО на початкових етапах навчання розглядають у своїх дослідженнях Т. Алексеєва, Ю. Бохонкова, М. Василенко, Н. Герасимова, Н. Дар'єнкова, В. Демченко, М. Левченко, О. Мороз, А. Очеретюк, В. Семиченко, В. Скрипник, І. Соколова, Т. Спіріна та інші.

Біологічний аспект адаптації розглядається у працях П. Анохіна, В. Блейхера, М. Делеу, Т. Дичева, В. Казначеева, О. Кокун, М. Конюхова, Б. Мещерякова, К. Платонова, Г. Сельє, Є. Тарасова, Т. Фролової, І. Шмальгаузена та інших.

Соціальний, психологічний та педагогічний аспекти адаптації висвітлено у дослідженнях Ю. Бохонкової, Н. Войтовича, В. Гордієнко, М. Дідух, В. Духневича, Л. Зданевича, В. Казміренко, О. Кривонос, І. Лінгарта, І. Ляхової, Л. Найдьонової, О. Плотникова, Т. Резника, В. Скрипника, Н. Чепелева та інших. Зазначені дослідники також наголошують, що соціально-педагогічна адаптація є невід'ємною частиною соціалізації та виховання, оскільки це складний та багатовекторний процес входження особистості у нове соці-

альне оточення для спільної діяльності з метою прогресивної зміни особистості та середовища.

Нині у вітчизняній та зарубіжній психолого-педагогічній літературі вже є певні доробки щодо адаптації здобувачів вищої освіти до дистанційного та онлайн-навчання, які спрямовані на визначення соціально-психологічного стану здобувачів вищої освіти в умовах самоізоляції через поширення вірусу Covid-19 (Є. Олійник, Д. Муталов, Т. Безенков, Н. Кручинін, З. Ржевська-Штефан, Ю. Іванко, Ю. Смультсон, М. Meeter, T. Bele, C. Hartogh, F. Wiwer та ін.).

Незважаючи на значну зацікавленість науковців різними аспектами проблеми, що досліджується нами, та певні доробки у цій сфері, ми констатуємо, що проблема соціально-психологічної адаптації українських здобувачів вищої освіти до вимушеного дистанційного навчання іноземної мови нині не стала предметом детального дослідження. Для вивчення труднощів та особливостей соціально-психологічної адаптації першокурсників до дистанційної форми навчання в умовах пандемії Covid-2019 було проведено дослідження зі здобувачами вищої освіти Національного авіаційного університету під час викладання дисципліни «Фахова іноземна мова».

Мета статті – виявити особливості соціально-психологічної адаптації українських здобувачів вищої освіти до дистанційного навчання іноземної мови в умовах пандемії Covid-19. Мета передбачала виконання таких завдань, як: визначення головного змісту поняття «соціально-психологічна адаптація» та розкриття її особливостей, виявлення труднощів при дистанційному навчанні, що впливають на успішність процесу адаптації, а також позитивний вплив комунікативного курсу з іноземної мови на адаптацію соціалізації в умовах вимушеного дистанційного навчання.

Виклад основного матеріалу. Адаптація здобувача вищої освіти до навчання у ЗВО – це процес його взаємодії з освітнім середовищем, що забезпечує адекватну відповідь із боку здобувача до нового освітнього середовища. Першокурсники – це найбільш вразлива група, соціально-психологічна адаптація яких є багаторівневим процесом, що впливає на розвиток їхніх інтелектуальних та особистісних можливостей (Пришупа, 2018: 239).

Аналіз психолого-педагогічної літератури дав змогу виділити такі елементи соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти у середовищі ЗВО:

– *професійно-фахову адаптацію*, під час якої першокурсники ознайомлюються зі змістом та перспективами обраної ними професії, пристосо-

вуються до умов, змісту, характеру та організації навчального процесу, формують навички самостійності в навчальній діяльності та науковій роботі (Казміренко, 2004: 77);

– *соціальну адаптацію*, яка охоплює активне чи пасивне пристосування особистості до нового оточення, нового колективу та його традицій, побудову міжособистісних стосунків і взаємин у студентських групах та налагодження доброзичливих відносин із одногрупниками, формування власного стилю поведінки (Казміренко, 2004: 77), адаптацію до морального та культурного середовища ЗВО;

– *соціально-фахову адаптацію*, тобто прийняття здобувачем вищої освіти суспільних вимог до професійної діяльності (Казміренко, 2004: 77), а також формування нового ставлення до майбутньої професії (Фень, 1999: 32);

– *психологічний аспект адаптації*, що складається із руйнування раніше вироблених установок, навичок, ціннісних орієнтацій та звичок, характерних для учнів середньої школи; змін динамічного стереотипу та емоційних переживань, зумовлених новими умовами (Казміренко, 2004: 77);

– *організаційну адаптацію*, що передбачає вивчення організаційної структури і вимог ЗВО, ознайомлення з новими нормами навчальної роботи, оцінюванням, формами самостійної роботи, а також відповідну зміну своєї організаційної поведінки (Фень, 1999: 32).

Адаптація здобувачів вищої освіти до навчання у ЗВО пов'язана передусім зі зміною їхнього соціального статусу, зумовленого переходом від навчання у школі до навчання у ЗВО. Цей час збігається з першим періодом зрілості, для якого характерні: складність становлення особистісних рис, підвищення вагомості життєвих цілей та зобов'язань, кохання, зміна способу життя тощо. У молоді зміцнюються свідомі мотиви поведінки та формуються такі якості, як цілеспрямованість, рішучість, самостійність та ініціативність.

Адаптація першокурсників – це передусім адаптація до життя студентства, тобто до сукупності найбільш типових форм життєдіяльності. Основний зміст їхньої діяльності становлять навчання, участь у суспільному житті, інтенсивне спілкування тощо. У результаті реалізації особистісного потенціалу під час адаптації досягається певний стан особистості – адаптованість як результат адаптаційного процесу.

Соціально-середовище ЗВО є новим та незнайомим середовищем для першокурсників, тому їм потрібен певний час для формування психологічного компонента адаптованості. До того ж психологічна адаптованість – це найважчий компонент

адаптованості для зовнішнього впливу, тому що це суб'єктивне відчуття емоційного комфорту. Про рівень соціально-психологічної адаптованості свідчить переживання задоволеності собою через свою належність до цього соціуму (Тарнавська, Глушаниця, 2019: 75).

Адаптацію першокурсників у нових умовах не завжди можна назвати успішною. М. Дідух зазначає, що на успішність соціально-психологічної адаптації впливають психологічні властивості особистості та рівень її розвитку, що визначається оптимальним рівнем особистісної регуляції діяльності та поведінки (Дідух, 2019: 62). Успішність адаптації до нових умов навчання забезпечується сформованістю операційних механізмів для здійснення певної стратегії навчальної діяльності. Серед головних критеріїв адаптованості О. Кокун виділяє інтеграцію особистості, визначення свого місця у соціумі, стан здоров'я, здатність розвиватися згідно зі власним потенціалом життєдіяльності та суб'єктивного почуття самоповаги (Кокун, 2004).

На початковому етапі навчання у ЗВО здобувачі вищої освіти мають низку труднощів, зокрема: великий обсяг та різноманітність одержаної навчальної інформації; дефіцит часу; незвично високі вимоги до розумової праці; висока відповідальність за власні дії, вчинки, прийняття рішень та психологічна неготовність до такої відповідальності; стресові ситуації, пов'язані зі складанням іспитів; порушення режиму дня та сну (Дідух, 2019: 62). До цього переліку Ю. Бохонкова додає ще такі труднощі, з якими стикаються здобувачі вищої освіти на початку навчання у ЗВО: перехідний період від шкільного до студентського життя; неготовність до самостійного життя та налагодження побуту у здобувачів, які проживають у студентських гуртожитках; невизначена мотивація вибору майбутньої професії; несформованість навичок самоконтролю, саморегуляції поведінки та діяльності; (Бохонкова, 2005: 49). Також не слід забувати і про такі проблеми, як: хибні очікування першокурсників; переважання зовнішньої мотивації навчання («для батьків», «заради отримання диплому», «заради стипендії») та відсутність внутрішньої мотивації навчання за обраним фахом; невизначеність життєвих планів та своєї стратегії навчання; необізнаність із нормами поведінки та стандартами студентського середовища.

Збільшення обсягів інформації, стресові ситуації під час заліково-екзаменаційної сесії, адаптація до нового колективу, порушення режиму та дефіцит часу призводять до підвищення напруження адаптаційно-компенсаторних механізмів

(Дідух, 2019: 62). Наявність вищезазначених факторів суттєво впливає на фізичне здоров'я здобувачів вищої освіти під час навчання та зумовлює порушення соціально-психологічної адаптації особистості. Соціально-психологічна дезадаптація може породжувати втрату вже сформованих позитивних установок та відносити першокурсника. Наслідками дезадаптації можуть стати напруженість, зниження успішності навчання, втрата інтересу до громадської діяльності, погіршення поведінки, невдачі на першій сесії, а також розчарування у собі та втрата віри у свої можливості (Казміренко, 2004: 78).

Крім того, починаючи з весни 2020 року з'явився ще один фактор, який суттєво впливає на адаптацію здобувачів вищої освіти. Через складну епідеміологічну ситуацію, що виникла ще навесні 2020 року ЗВО перейшли з очної на дистанційну форму навчання, що вплинуло не лише на якість вищої освіти, але й на адаптацію першокурсників. Як уже зазначалося вище, успішність навчання значною мірою залежить від можливостей здобувачів вищої освіти освоїти освітнє середовище ЗВО, тобто успішно пройти адаптацію до навчання у ЗВО, від якої залежать їхній особистісний розвиток та майбутні професійні компетенції. Тому проблема адаптації здобувачів вищої освіти до дистанційного навчання у ЗВО в умовах самоізоляції є нагальною сьогодні та спрямована передусім на визначення соціально-психологічного стану студентів в умовах самоізоляції. Через епідеміологічну ситуацію в Україні у навчанні здобувачів вищої освіти, що навчаються на першому курсі, відбувся стрибок від однієї складної системи адаптації до іншої, в якій певну роль набуває навчальна адаптація особистості через те, що в режимі самоізоляції виключаються деякі соціально-психологічні фактори звикання студентів до навчання у ЗВО.

Перехід на дистанційну форму навчання потребував не лише адаптації змісту, засобів та методів навчання до нових умов, але й адаптації з боку здобувачів вищої освіти, зокрема, значно більшої самостійності та відповідальності, уміння ефективно керувати власним часом.

Адаптація до дистанційного навчання – це процес взаємодії здобувача вищої освіти та освітнього середовища, специфічного для дистанційної освіти, що відповідає оптимізації навчання за допомогою формування нових навчальних прийомів та дій.

Слід враховувати той факт, що дистанційне навчання розраховане переважно на достатньо свідомих студентів, яким не потрібен постійний

контроль із боку викладача (Прибилова, 2017: 32). Це пояснюється тим, що таке навчання вимагає планування часу та чітку організацію власної роботи. Тому успішність здобувачів вищої освіти, що навчаються дистанційно залежить від їхньої мотивації, яка впливає на здатність до самоорганізації. Дослідження науковців, зокрема М. Meeter, T. Bele, С. Hartogh, показали, що загалом онлайн-навчання негативно впливає на вмотивованість першокурсників порівняно з мотивацією в умовах традиційного очного навчання (Meeter, et al., 2020). На їхню думку, під час дистанційного навчання за умови проведення онлайн-занять на платформах Zoom або Meet у здобувачів вищої освіти спостерігається зниження мотивації до навчання через недостатню соціальну взаємодію та невідповідність очікувань змісту та організації навчального процесу. Зміна характеру соціальної взаємодії між суб'єктами освітнього процесу є одним з обмежень дистанційної форми навчання. До недоліків дистанційного навчання слід віднести брак живого спілкування здобувача з викладачем та здобувача з одногрупниками, труднощі під час взаємодії із викладачем у режимі реального часу та неможливість отримати від нього вчасний зворотний зв'язок. У таких умовах суттєво знижується мотиваційний потенціал заняття, а здобувачі відчувають свою відірваність, ізольованість від навчального процесу та недостатній контроль з боку викладача. Крім того, більшість першокурсників, які навчаються дистанційно, мають проблеми з підтримкою власної вмотивованості та відчувають труднощі через необхідність брати ініціативу у свої руки та закінчити навчання самостійно, без фізичної присутності однолітків та викладача (Ржевська-Штефан, 2021: 81). З цим погоджується Е. Старк, який вважає, що першокурсники, які навчаються онлайн, мають значно нижчий рівень внутрішньої та зовнішньої мотивації порівняно з очною формою (Stark, 2019: 240). Тому важливим завданням викладачів всіх дисциплін та кураторів груп стало пошук ефективних засобів, які б позитивно вплинули на процес адаптації першокурсників.

Яким же чином можна сприяти соціально-психологічній адаптації першокурсників під час вивчення іноземної мови? Згідно з робочими програмами з дисципліни «Фахова іноземна мова» у немовних ЗВО, підготовка з іноземної мови є невід'ємною складовою частиною професійної підготовки фахівця, який буде конкурентоспроможним на світовому ринку. Проте ця дисципліна є комунікативним курсом за своєю структурою, тому здобувачі не лише вивчають іноземну мову

для професійних цілей, але й навчаються міжособистісній та міжкультурній комунікації іноземною мовою. Процес вивчення дисципліни спрямований на формування загальнокультурної компетенції: здібності до комунікації в усній та писемній формах іноземною мовою для вирішення завдань міжособистісної та міжкультурної взаємодії. Тому ця дисципліна має забезпечити підвищення рівня навчальної автономії, розвиток здатності до саморозвитку; розвиток когнітивних та дослідницьких умінь, умінь працювати у групі; розвиток інформаційної культури; розширення кругозору та підвищення загальної культури та знань здобувачів; виховання толерантності та поваги до духовних цінностей, звичаїв та традицій різних країн та народів.

Заняття з іноземної мови проходять у підгрупах по 10–15 осіб, тому легше сприймається інформація від викладача та легше звикнути до одногрупників. Питання з обов'язковим включенням камери під час онлайн-занять на платформах Meet, Zoom сьогодні є дискусійним. Існує думка, що викладач не може змушувати студента вмикати її, щоб не порушувати права на приватність. Проте, оскільки під час онлайн-навчання повинна бути дисципліна, як і під час офлайн-навчання, а також враховуючи важливість візуального контакту під час занять та зворотного зв'язку, потрібно пояснити здобувачам вищої освіти причину, чому викладач наполягає на увімкненій камері, та переконати їх працювати у такому режимі. Увімкнені камери під час занять, зокрема занять з іноземної мови, сприяють емоційному контакту між учасниками навчального процесу, забезпечують кращий зворотний зв'язок, а також сприяють кращій самоорганізації.

Крім того, під час занять з іноземної мови (як аудиторних, так і онлайн) деякі види робіт виконуються у парах та невеликих групах. Комунікативна методика (складання діалогів, імпровізації, використання ігрових методів), яку викладачі іноземної мови зазвичай використовують під час занять, також допомагає студентам відчувати себе більш розкуто. Фахова спрямованість дисципліни допомагає здобувачам вищої освіти краще усвідомити особливості освітньо-професійної програми та часто (за словами самих студентів) дозволяє їм із більшою легкістю вивчати спеціальні фахові дисципліни на старших курсах. А це, безперечно, стимулює їхню подальшу професійну адаптацію.

На нашу думку, у сучасних умовах взаємодія між викладачем та здобувачами вищої освіти повинна здійснюватися з урахуванням різноманітних можливостей віртуального простору (онлайн-платформи для проведення онлайн-занять у режимі реального часу, навчальні онлайн-сер-

вери та додатки, віртуальні кімнати та дошки, інтерактивні завдання тощо). Наприклад, онлайн-сервіси Mentimeter, Kahoot, Quizlet (у режимі Live), Google Forms, Nearpod, Eddpuzzle та інші допомагають організувати миттєвий зворотний зв'язок із подальшим обговоренням результатів.

Крім того, широке використання комунікативної методики на заняттях з іноземної мови значно допомагає першокурсникам подолати психологічну віддаленість та сприяє кращій комунікації з однолітками. Комунікативні та інтерактивні завдання сприяють кращому пізнанню один одного завдяки обміну думками та емоціями; сприяють створенню емоційно-позитивного середовища на занятті та емпатії. Також значимо важливу роль роботи у парах та групах, особливо в умовах вимушеної самоізоляції. Такий вид роботи не лише сприятиме взаємонавчанню, але й позитивно впливатиме на розвиток психологічної стійкості, підвищення мотивації навчання та сприятиме єдності.

Ми провели опитування серед першокурсників факультету кібербезпеки, комп'ютерної та програмної інженерії Національного авіаційного університету щодо їхнього ставлення до вимушеного дистанційного навчання.

Дослідження показало, що першокурсники при дистанційному навчанні в режимі самоізоляції зіткнулися з такими труднощами, як: пристосування до нової системи навчання у ЗВО та вимог викладачів; освоєння дистанційного формату навчання у ЗВО; великий обсяг матеріалів на самостійне вивчення; брак швидкого зворотного зв'язку та спілкування з викладачем; проблеми, пов'язані з поганим інтернет-з'єднанням; проблеми з концентрацією уваги; страх вмикати камеру під час онлайн-занять; недостатність соціалізації та брак живого спілкування з одногрупниками; емоційна віддаленість; проблеми з розподілом часу та ефективною організацією своєї роботи.

Серед причин, які заважали адаптуватися до дистанційного навчання, першокурсники зазначили такі, як: лінь та власна неорганізованість; невміння правильно розподілити час; втрата концентрації в домашніх умовах; недостатність інтерактивних завдань; технічні проблеми (повільне підключення Інтернету, слабкий зв'язок, проблеми з мікрофоном тощо); тривала робота за комп'ютером; відсутність соціуму; менше практики; психологічний дискомфорт, внутрішня неготовність працювати дистанційно.

Серед емоцій, які зазвичай характерні для адаптаційного періоду, у опитаних спостерігалась невпевненість у власних силах, внутрішня

напруга, підвищена тривожність, труднощі зосередженості, порушення сну, хвилювання за оцінки.

Отже, недостатність соціалізації та брак живого спілкування з однолітками мають негативний вплив на соціально-психологічну адаптацію. Відстань та фізичне розділення з одногрупниками та викладачами можуть привести до зменшення почуття належності до студентської спільноти. Без очного спілкування викладача з групою та візуального контакту із процесу спілкування виключаються емпатія та взаємопідтримка (Радченко, Вихор, 2021: 319).

Перевагами дистанційного навчання здобувачі вищої освіти, які брали участь в опитуванні, назвали: мобільність, навчання у комфортних домашніх умовах, можливість навчання з будь-якого місця, поєднання навчання і роботи, постійна доступність навчальних матеріалів, можливість навчатись у будь-який час; постійна доступність викладача через чат у Google Classroom та через корпоративну електронну скриньку; застосування під час проведення занять онлайн-ресурсів, які перетворюють традиційні завдання в інтерактивні; набуття досвіду користування різноманітними новими онлайн-ресурсами, про наявність яких раніше не знали, та підвищення цифрової компетентності.

Незважаючи на вищезазначені переваги та недоліки дистанційного навчання, слід зазначити, що «суб'єкт-суб'єктне спілкування між викладачем та здобувачами вищої освіти, а також між самими здобувачами в освітньому середовищі є обов'язковим, незалежно від форми навчання. Забезпечення емоційної взаємодії та психологічного комфорту учасників дистанційного освітнього процесу залежить від викладачів, від їхнього уміння ефективно організувати навчальний процес» (Радченко, Вихор, 2021: 318). Лише така робота сприятиме успішній соціально-психологічній адаптації першокурсників. Нині продовжується пошук інструментів, які б допомогли організувати на найвищому рівні не лише взаємодію між викладачем та здобувачами вищої освіти, але й організувати ефективну співпрацю між здобувачами.

Отже, для сприяння успішній адаптації здобувачів вищої освіти до дистанційного навчання у ЗВО викладачам слід включати заходи, що сприятимуть інтерактивній участі здобувачів вищої освіти в освітньому процесі; добре спланувати роботу суб'єктів навчання для створення сприятливого соціального середовища; а також, зважаючи на можливі збої у роботі обладнання, дистанційні заняття повинні містити альтернативні завдання.

Висновки. В умовах вимушеного дистанційного навчання проблема соціально-психологічної адаптації першокурсників стає ще більш актуальною. До традиційних труднощів адаптації здобувачів вищої освіти додаються проблеми, пов'язані зі впровадженням нової форми навчання. Викладач іноземної мови своїми діями на занятті повинен сприяти адаптації до такої форми навчання, використовуючи сучасні цифрові навчальні ресурси для візуалізації навчального матеріалу та створення інтерактивних занять з елементами ігор

та застосовуючи комунікативні методи (дискусії, дебати, діалоги, обговорення, ігри, проекти), які спонукатимуть першокурсників до спілкування та кращого пізнання себе та своїх одногрупників і сприятимуть інтенсифікації взаємодії між ними. Проте слід пам'ятати, що для успішної реалізації дистанційної форми навчання необхідно не лише запроваджувати нові цифрові технології, але й враховувати соціально-психологічний складник адаптації особистості як частини процесу пристосування до нових умов.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бохонкова Ю.О. Можливості корекції особистісних чинників соціально-психологічної адаптації. *Соціальна психологія*. 2005. №2 (10). С. 43–58.
2. Глушаниця Н.В. Ретроспективний аналіз дослідження проблеми формування іншомовної професійно-комунікативної компетенції вітчизняними та зарубіжними вченими. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2011. № 3. С. 194–202.
3. Дідух М.М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Ўридична психологія (Юридична психологія)*. 2019. №2 (25). С. 61–69.
4. Казміренко В.П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молодшої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. №6. С. 76–78.
5. Кокурн О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. К. : Міленіум, 2004. 265 с.
6. Прибилова В. Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України. *Проблеми сучасної освіти*. 2017. № 4. С. 27–36.
7. Пришупа Ю.Ю. Професійна мобільність сучасного філолога технічного ВНЗ як фактор успішності кар'єрного зростання. *Національна ідентичність в мові і культурі*. К. : Талком, 2018. С. 238–240.
8. Радченко О.Я., Вихор С.Т. Особливості організації взаємодії між викладачем та студентами ЗВО в умовах дистанційного навчання. *Грааль науки*. 2021. №6. С. 317–321.
9. Ржевська-Штефан З. Особливості мотивації студентів-першокурсників в умовах дистанційного карантинного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Вип. 14 (59). 2021. С. 80–89. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.14\(59\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.14(59).09)
10. Гарнавська Т.В., Глушаниця Н.В. Методологічні підходи до професійної підготовки майбутніх фахівців. *Роль інновацій в трансформації образу сучасної науки*. К.: Інститут інноваційної освіти, 2019. С. 73–76.
11. Фень О. Діагностика психологічних проблем першокурсників. *Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти*. 1999. С. 28–37.
12. Meeter M., Bele T., Hartogh C., Bakker T., de Vries R.E., & Plak S. College students' motivation and study results after COVID-19 stay-at-home orders. 2020. <https://doi.org/10.31234/osf.io/kn6v9>.
13. Stark, E. (2019). Examining the Role of Motivation and Learning Strategies in the Success of Online vs. Face-to-Face Students. *Online Learning*. 2019. 23(3), pp. 234–251. <http://dx.doi.org/10.24059/olj.v23i3.1556>

REFERENCES

1. Bokhonkova, Yu.O. Mozhyvosti korektsii osobystisnykh chynnykiv sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii [Possibilities of correction of personal factors of social and psychological adaptation]. *Sotsialna psykholohiia, Social Psychology*. 2005. 2(10), pp. 43–58 [in Ukrainian].
2. Glushanytsia N.V. Retrospektyvnyi analiz doslidzhennia problemy formuvannia inshomovnoi profesiino-komunikatyvnoi kompetentsii vitchyznianymy ta zarubizhnymy vchenymy [Retrospective analysis of research on problem of formation of foreign language professional and communicative competence by native and foreign scientists]. *Pedahohika i psykholohiia profesiinoi osvity*. 2011. № 3. pp. 194–202 [in Ukrainian].
3. Didukh M. Problemy u osnovni napriamy adaptatsii studentiv do umov navchannia v zakladakh vyshchoi osvity [Problems and Basic Directions of Adaptation of Students to the Conditions of Training in Higher Education Institutions]. *Ўридична психологія*. 2019. № 2 (25). pp. 61–69 [in Ukrainian].
4. Kazmirenko, V.P. Prohrama doslidzhennia psykosotsialnykh chynnykiv adaptatsii molodoi liudyny do navchannia u VNZ ta maibutnoi profesii [The program of research of psychosocial factors of young person's adaptation to university education and future profession]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota, Practical Psychology and Social Work*. 2004. № 6, pp. 76–78 [in Ukrainian].
5. Kokun, O.M. Optymizatsiia adaptatsiinykh mozhyvostei liudyny: psykhofiziologichnyi aspekt zabezpechennia diialnosti [Optimization of human adaptive capacity: psychophysiological aspect of activity support]. K: Milenium, 2004. 265 p. [in Ukrainian].

6. Prybylova, V. Problemy ta perevahy dystantsiinoho navchannia u vyshchych navchalnykh zakladakh Ukrainy [Problems and advantages of revote education in higher educational institutions of Ukraine]. *Problems of modern education*. 2017. №4. pp. 27–36 [in Ukrainian].
7. Pryshupa Yu.Yu. Profesiina mobilnist suchasnoho filoloha tekhnichnoho VNZ yak faktor uspishnosti kariernoho zrostantia [Professional mobility of a modern philologist of a technical university as a factor in the success of career growth]. *Natsionalna identychnist v movi i kulturi*. K. : Talkom, 2018. pp. 238–240 [in Ukrainian].
8. Radchenko O.Ya., Vykhor S.T. Osoblyvosti orhanizatsii vzaiemodii mizh vykladachem ta studentamy ZVO v umovakh dystantsiinoho navchannia [Special features of organizing the interaction between the teacher and students of universities in the conditions of distance learning]. *Hraal nauky*. 2021. №6. pp. 317–321 [in Ukrainian].
9. Rzhavska-Shtefan Z. Osoblyvosti motyvatsii studentiv-pershokursnykiv v umovakh dystantsiinoho karantynnoho navchannia [Special features of motivation of first-year students in the conditions of distance quarantine training]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Serii 12. Psykholohichni nauky*. 14 (59). 2021. pp. 80–89. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.14\(59\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.14(59).09) [in Ukrainian].
10. Tarnavska T.V., Glushanytsia N.V. Metodolohichni pidkhody do profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv [Methodological approaches to professional training of future specialists] *The role of innovation in the transformation of the image of modern science* K.: Institute of Innovative Education, 2019. pp. 73–76 [in Ukrainian].
11. Fen O. Diahnostyka psykholohichnykh problem pershokursnykiv [Diagnosis of psychological problems of freshmen]. *Psykholohichna adaptatsiia studentiv pershoho kursu do umov navchannia u vyshchomu zakladi osvity* [Psychological adaptation of first-year students to the conditions of study in a higher education institution]. 1999. pp. 28–37 [in Ukrainian].
12. Meeter M., Bele T., Hartogh C., Bakker T., de Vries R.E., & Plak S. College students' motivation and study results after COVID-19 stay-at-home orders. 2020. <https://doi.org/10.31234/osf.io/kn6v9>.
13. Stark, E. (2019). Examining the Role of Motivation and Learning Strategies in the Success of Online vs. Face-to-Face Students. *Online Learning*. 2019. 23(3), pp. 234–251. <http://dx.doi.org/10.24059/olj.v23i3.1556>