

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет «Києво-Могилянська академія»  
Факультет соціальних наук та соціальних технологій  
Кафедра соціології

**Кваліфікаційна робота**

освітній ступінь — бакалавр

на тему: «**ДОЗВІЛЕВІ ПРАКТИКИ СТУДЕНТІВ ЗА УМОВ  
ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ (НА ПРИКЛАДІ СТУДЕНТІВ  
НАУКМА)**»

Виконала: студентка 4-го року навчання

Спеціальності 054 Соціологія

Мокренко Надія Юріївна

Наукова керівниця: Бондар В. С., к.

соц. н.,

доцентка кафедри соціології НаУКМА

Рецензент/ка:

Кваліфікаційна робота захищена

з оцінкою \_\_\_\_\_

Секретар/ка ЕК: \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

# ЗМІСТ

## ВСТУП

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ДОЗВІЛЛЯ В СОЦІОЛОГІЇ

1.1 Зміст понять «дозвілля», «вільний час», форми їх організації

1.2 Дозвілля як аспект студентського життя

1.3 Вплив надзвичайних обставин на студентське життя

## РОЗДІЛ 2. ДОЗВІЛЛЄВІ ПРАКТИКИ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

2.1 Трансформація практик дозвілля студентів під впливом дистанційного навчання під час пандемії та повномасштабного вторгнення

2.2 Роль дозвілля у підтримці психологічного благополуччя та академічної успішності під час дистанційного навчання

2.3 Дозвілля як інструмент підтримки соціальних зв'язків та особистого розвитку

## ВИСНОВКИ

Додаток А. Гайд для проведення інтерв'ю

Додаток Б. Транскрипт інтерв'ю з Респондентом 2

## ВСТУП

Пандемія COVID-19 та повномасштабне вторгнення росії в Україну призвели до необхідності переходу закладів вищої освіти до формату дистанційного навчання, що створило унікальне за своєю природою та складне середовище для студентів.

За умов дистанційного навчання межі академічного та особистого життя стали розмитими. Як показують дослідження, ізоляція під час дистанційного навчання призводила до підвищення тривожності та збільшення симптомів депресії, рідшого контакту з однолітками, браку особистого простору та зменшення фізичної активності (Gaidelys V, Ciutiene R, Cibulskas G, Baliute A, 2023). Наслідки такого формату навчання можуть також мати вплив на вибір та особливості дозвілля студентів. Дослідження прагне з'ясувати, як студенти впоруються з такими викликами, яке значення для дозвілля вони мають та які наслідки подібних змін для самопочуття та академічного досвіду студентів.

Соціально-політичні умови, спричинені повномасштабним вторгненням, призвели до виникнення додаткових причин для стресу і напруженості студентів в Україні. Розуміння того, як студенти поєднують академічні обов'язки з дозвіллям в такому контексті може дати цінну інформацію про наслідки повномасштабного вторгнення для психічного здоров'я та можливі стратегії подолання стресу.

Дослідження також може сприяти розумінню впливу подібних змін у навчальному середовищі на поведінку студентів. Існуючі дослідження пропонують інформацію про поведінку учнів у традиційних умовах навчання, проте є прогалини в розумінні того, як надзвичайні ситуації впливають на поведінку студентів, особливо в умовах війни, оскільки контекст України в цьому аспекті є унікальним.

Університетам усього світу довелося адаптуватися до нової форми навчання, що спровокувало певні кризи та виклики. І хоча офіційно статус пандемії COVID-19 у світі було скасовано (Schlein, 2023), це не виключає

вірогідності повторного виникнення потреби у дистанційному навчанні у майбутньому. Розуміння потреб студентів у дозвіллі може стати важливим під час розробки освітніх моделей і програм підтримки студентів, які би враховували не тільки академічні, а й психологічні та соціальні аспекти студентського життя.

Таке дослідження також може допомогти зрозуміти поведінку молоді в умовах кризи. Вивчення практик дозвілля студентів у складному середовищі може дати ширше уявлення того, як молоді люди адаптуються до життєвих негараздів, стресових ситуацій та вирішують їх.

Також, дослідження практик дозвілля студентів за умов дистанційного навчання є важливим, оскільки для України потреба в дистанційному навчанні не зникла. Отримані результати можуть бути використані для розробки політик та практик підтримки молоді в подібних надзвичайних обставинах.

Отже, об'єкт дослідження – студенти НаУКМА.

Предмет – дозвілеві практики студентів НаУКМА за умов дистанційного навчання.

Мета – визначити дозвілеві практики студентів НаУКМА в умовах дистанційного навчання.

Для досягнення мети варто вирішити низку завдань:

1. Розкрити зміст понять «дозвілля», «вільний час» та встановити форми їх організації
2. Оглянути дослідження щодо впливу дистанційного навчання на поведінку та стан студентів.
3. Систематизувати дослідження щодо ролі дозвілля у самопочутті студентів та академічній успішності.
4. З'ясувати роль дозвілля в підтримці благополуччя та успішності студентів в умовах дистанційного навчання.
5. Встановити, як перехід на дистанційне навчання вплинув на практики дозвілля студентів НаУКМА.
6. З'ясувати практики дозвілля студентів НаУКМА до та після запровадження дистанційного навчання.

Теоретичним підґрунтям роботи є розвідки Бойко, Складар, Домаранської, Шевчука, Аристотеля, Веблена, Дюмаздье, Хьорда та Андерсон, Бьортон, Біссекса, Стеббінса та Пайпера.

В емпіричній частині робота спирається на якісну методологію з застосуванням напівструктурованих глибинних інтерв'ю для збору первинної інформації.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ДОЗВІЛЛЯ В СОЦІОЛОГІЇ

### 1.1 Зміст понять «дозвілля», «вільний час», форми їх організації

Дозвілля може бути ширшим явищем, ніж відсутність роботи чи заняття у вільний час. Дозвілля і вільний час, хоч і часто використовуються як синонімічні терміни, мають різні значення, особливо якщо розглядати їх крізь наукову призму.

Аристотель, давньогрецький філософ, ще до нашої ери задавався питанням того, чи тотожні дозвілля та відпочинок/вільний час (Аристотель, 350 до н. е., як цит. у Burton, 2023). В своїх працях він стверджує, що в той час як відпочинок і вільний час необхідні через неможливість безперервної діяльності, дозвілля має вищу цінність, оскільки складається з життєвих благ. Для Аристотеля дозвілля є не просто вільним часом, а значущою діяльністю, яка керується метою та веде до найвищої форми щастя.

Джозеф Біссекс, професор англійської мови, у своїй статті «Яка різниця між вільним часом і дозвіллям?» (Bissex, 2022) пропонує розмежування цих понять. Біссекс припускає, що дозвілля характеризується більш повноцінним та навмисним залученням до дій, що пов'язані з приємною діяльністю. Дозвілля, на його думку, передбачає вибір діяльності, яка спрямована не лише на відпочинок, але і на збагачення життя людини; глибше, більш цілеспрямоване використання вільного часу.

Емі Херд та Деніз Андерсон у своїй роботі «Посібник професіонала у сфері парків і рекреації» (Hurd, Anderson, 2011) описують дозвілля з трьох перспектив: як час, вільний від зобов'язань; як діяльність, якою займаються у вільний час і як стан розуму, що характеризується відчуттям свободи, внутрішньої мотивації та особистого задоволення. Це захоплююча, часто весела та вільно обрана діяльність. Вільний час стосується періодів, коли людина не зобов'язана працювати або виконувати інші обов'язки. Виходячи з цього, дозвілля – це не

просто відсутність роботи та обов'язків, а наявність повноцінних видів діяльності, спрямованих на покращення життя.

Роберт Стеббінс, американський дослідник, у своїй праці «Серйозне дозвілля: перспектива нашого часу» (Stebbins, 2007), стверджує, що дозвілля характеризується діяльністю, до якої люди вдаються добровільно та для задоволення особистих інтересів та самореалізації. З цієї перспективи поняття дозвілля контрастує з поняттям вільного часу, який є лише часом, не зайнятим роботою та задоволенням базових потреб. Вільний час не обов'язково має включати в себе діяльність – це може бути відсутність роботи, зобов'язань та занять.

Також Стеббінс висунув концепцію «серйозного дозвілля» - це систематичне заняття тією діяльністю, яку людина вважає настільки важливою та цікавою, що готова розпочати кар'єру в тій сфері, якою займається в рамках дозвілля. Окрім цього, існує поняття «невимушеного» дозвілля у Стеббінса – це відносно короткочасна, приємна діяльність, яка не потребує спеціальної підготовки та навичок. Уявлення про дозвілля, що пропонує нам Стеббінс, свідчить про те, що хоча дозвілля і відбувається у вільний час і є його складовою, не весь вільний час є дозвіллям.

Бойко (2009) надає аналіз структури та компонентів дозвілля та підкреслює його багатогранну структуру. Бойко зазначає, що дозвілля включає в себе пасивний відпочинок, культурне споживання, творчі заняття, рекреаційні та розважальні заходи, суспільно-корисну працю, спілкування, саморозвиток та освіту, самовдосконалення та асоціативні прояви. Окрім цього, Бойко приділяє увагу факторам, що впливають на вибір дозвілевих практик. Поняття габітусу, що визначає стиль життя та проведення вільного часу та дозвілля, впливає на дозвілеву активність індивіда та відіграє ключову роль у формуванні дозвілевих вподобань.

Стаття Скляр (2010) розглядає дозвілля та наголошує на його зв'язку з індустріалізмом та урбанізмом в рамках сучасного суспільства. Скляр стверджує, що сучасне дозвілля є дозвіллям нового типу, що є продуктом індустріалізму та

урбанізму. Скляр також звертає увагу на існуючу серед молоді тенденцію проводити дозвілля, займаючись пасивним та бездіяльним відпочинком, що має свої наслідки, оскільки непродуктивне дозвілля може негативно впливати на особистісний розвиток молоді та загальний добробут суспільства. Серед загальних чинників, які впливають на дозвілля, Скляр виділяє склад населення за статтю, віком, розміром сім'ї, рівнем доходів, розміром житлової площі та освітою. До специфічних чинників Скляр відносить природні та кліматичні умови, місцевість проживання, національні особливості та культурні традиції.

Торстейн Веблен у «Теорії класу дозвілля» (Veblen, 1899) концептуалізує дозвілля як прояв соціального статусу, багатства та економічної влади, особливо в заможних суспільствах, що таким чином відіграє певну роль у зміцненні класових відмінностей. Дозвілля, за Вебленом, відіграє значну роль у соціальній диференціації та класовій динаміці.

Жоффер Дюмазедьє у своїй книзі «Назустріч суспільству дозвілля» класифікує дозвілля як діяльність, яку люди вільно обирають для відпочинку, розваги та особистого розвитку, що відрізняється від обов'язків роботи, сім'ї та суспільних обов'язків (Dumazedier, 1967). Концепція Дюмазедьє розширює рамки дозвілля, підкреслюючи його значення для особистісного зростання та благополуччя.

Йозеф Пайпер, німецький філософ, у своїй роботі «Дозвілля: Основа культури» (Pieper, 1947, як у цит. у Scala Foundation, 2021) пропонує критику того, як сучасне суспільство розуміє дозвілля та роботу. Пайпер окреслює дозвілля не як час не роботи чи відпочинку, а як стан взаємодії зі світом, що характеризується внутрішнім спокоєм, тишею, що є необхідними для живлення людського духу та процвітання культури. Для Пайпера це протиставлення сучасному духу тотальної праці, коли людина та її цінність вимірюється продуктивністю, а дозвілля сприймається як лінь чи розкіш для привілейованих. Пайпер розглядає дозвілля як один з центральних елементів людського існування та культурного розвитку.

Робота Домаранської (Домаранська, 2013) досліджує взаємозв'язок між стилем життя та критеріями соціальної стратифікації на прикладі дозвілевих

практик жителів міста Київ. Домаранська виділяє чотири типи дозвілля залежно від його інтенсивності – інертне дозвілля (від п'яти до восьми видів практик), помірне дозвілля (від п'яти до восьми видів практик), активне дозвілля (від 9 до 16 видів практик) і динамічне дозвілля (від 17 до 26 видів практик). Результати дослідження свідчать про відмінності у дозвілевих практиках між різними соціальними групами, де найбільші спостерігаються між заможними і бідними, зайнятими і безробітними, тими, чий рівень доходу високий та нижче середнього, міськими жителями та мешканцями сільських місцевостей, ініціативними та пасивними індивідами.

Шевчук (2013) досліджує роль дозвілевої діяльності студентства як категорії молоді. Шевчук стверджує, що дозвілля є важливим аспектом розвитку молоді та дозволяє їм розвивати різноманітні аспекти своєї особистості. Він також наголошує на важливості створення навчальними закладами сприятливих умов для дозвілевої діяльності студентів з метою досягнення позитивних результатів в освітньому процесі.

Ці погляди підкреслюють, що дозвілля – це не просто час бездіяльності чи відсутності роботи; це соціальна конструкція, що сформована культурними, економічними та соціальними контекстами, в яких вона існує, і відображає їх. Роль дозвілля у формуванні індивідуальної особистості, виборі способу життя та соціальному статусі є свідченням його важливості в соціологічних дослідженнях.

## **1.2 Дозвілля як аспект студентського життя**

Етап навчання в університеті є важливим етапом на життєвому шляху людини. Академічні заняття та здобутки є центральним елементом цього досвіду, проте не можна недооцінювати аспект студентського дозвілля та його ролі для отримання повноцінного досвіду навчання в університеті. Існує чимало досліджень, що підкреслюють роль дозвілля у благополуччі студентів, їхній успішності та розвитку.

Дозвілля пропонує перепочинок від стресу від академічного навантаження, яке так чи інакше супроводжує студентів під час їхнього навчання. Воно необхідне для життєвого балансу між навантаженням та відпочинком, який в свою чергу є необхідним для здорового існування та добробуту людей, підтримки фізичного та емоційного благополуччя. Окрім цього, дозвілля пропонує можливості для особистого зростання, розвитку навичок та набуття соціальних зв'язків. Завдяки спільному дозвіллю студенти можуть будувати мережі, підтримувати почуття приналежності та відточувати навички соціальних взаємодій та командної роботи, які є вкрай важливими як в академічній, так і в професійній сферах.

Існує багато досліджень, що підкреслюють роль дозвілля у самопочутті студентів, їхній успішності та розвитку. Що стосується впливу дозвілля на ментальне здоров'я студентів, дослідження виявили тісний зв'язок між дозвіллям та зниженням рівня стресу, тривоги та депресії серед студентів. Йошитака Івасакі у 2003 році проводив дослідження, в якому вивчав роль дозвілля у подоланні стресу серед студентів (Iwasaki, 2003). У дослідженні взяли участь 344 студенти бакалаврату, які неодноразово опитувалися протягом двох семестрів навчання. Результати дослідження показали, що студенти, які брали участь у дозвіллі, повідомляли про значно нижчий рівень загального благополуччя порівняно з тими, хто не брав участь у дозвіллі. Також дослідження виявило, що відпочинок діє як лікування негативних наслідків стресу та сприяє покращенню психологічного благополуччя (Iwasaki, 2003).

Подібне дослідження Хуанга і Карлтона (Huang, Carleton 2003) фокусувалося на зв'язку між дозвіллям та психічним здоров'ям серед студентів Університету Реджини та Університету Саскачевану в Канаді. Дослідження проводилося із застосуванням анкети, в яких студентам потрібно було самостійно оцінити свою участь у дозвіллі, задоволеність характером дозвілля, задоволеність життям, наявність депресивних станів і тривожності. Згідно з результатами, було виявлено негативну кореляцію між симптомами депресії та

тривожності та участю у дозвіллі, що вказує на те, що студенти, які брали участь у дозвіллі, мали кращі показники психічного здоров'я.

Окрім прямого впливу на психічне здоров'я, дозвілля може і опосередковано сприяти загальному добробуту студентів завдяки своєму впливу на фізичну активність та соціальні зв'язки. Трейнор та ін. (Trainor, Delfabbro, Anderson, Winefield, 2010) провели дослідження за участі австралійських підлітків віком 13-18 років, вивчаючи роль дозвілля у їхньому житті. Дослідження показало, що фізичне дозвілля, таке як спорт, відпочинок на природі, було пов'язане з покращенням фізичного здоров'я, емоційного благополуччя та соціальних стосунків. Учасники дослідження, що займалися командними видами спорту, повідомляли про вищий рівень самооцінки та соціальної підтримки порівняно з тими, хто не брав участі в подібних заходах.

Окрім користі для психічного здоров'я, чисельні дослідження також підкреслюють позитивний вплив дозвілля на успішність і продуктивність студентів. Дослідження, проведене Маллінкродтом і Леонгом (Mallinckrodt, Leong, 1992) в Університеті Міссурі-Колумбія, вивчало зв'язок між дозвіллям і академічною успішністю серед студентів. Результати показали, що студенти, які повідомили про вищий рівень участі у дозвіллі, зокрема у соціальних і фізичних видах активності, мали вищі середні бали в порівнянні з тими, хто менше приймав участь у дозвіллі. Дослідження Хуанга та Карлетона (Huang, Carleton, 2003) також виявили позитивну кореляцію між участю в дозвіллі та академічною успішністю серед студентів тайванського коледжу. Студенти, що брали участь у дозвіллі, повідомляли про вищий рівень задоволеності своєю академічною успішністю. Дослідження Форрестера (Forrester, 2014) вивчало взаємозв'язок між відпочинком на кампусі та академічним успіхом серед студентів університету у Сполучених Штатах. Було виявлено, що студенти, які брали участь у розважальних заходах на кампусі, мали вищі середні оцінки порівняно з тими, хто не брав участі в подібних заходах. Дослідження Кіма та Бастедо (Kim, Bastedo, 2017) вивчало вплив позакласних заходів на результати навчання в коледжі, та виявило, що участь в студентських організаціях та академічних

гуртках корелювала з вищими середніми балами та підвищеною ймовірністю закінчити навчання.

Дозвілля також може бути засобом подолання стресу та виснаження, що виникає внаслідок навчання. Дослідження Мізри та МакКіна (Misra, McKean, 2020) з'ясувало, що задоволення від дозвілля негативно корелювало з академічним стресом і тривогою. Ті студенти, які повідомляли про вищий рівень задоволення від дозвілля, відчували нижчий рівень стресу та тривоги, пов'язаних з навчальним процесом.

Артінджер (Artinger, 2006) досліджував вплив занять спортом в рамках університетського навчання на соціальну інтеграцію студентів коледжу. Було виявлено, що заняття спортом корелювала з рівнем соціальної інтеграції, почуттям приналежності до спільноти та розвитком дружби. Крім того, дослідження Яна та Кардинала (Yan, Cardinal, 2013) виявило, що дозвілля може також сприяти подоланню соціальних розривів серед студентів. Результати дослідження, що вивчало вплив дозвілля на зв'язки між іноземними та місцевими студентами в університеті в Сполучених Штатах показали, що участь у заходах дозвілля надає можливість студентам спілкуватися та розвивати дружбу, об'єднуючи їх одним заняттям, в рамках якого студенти могли спілкуватися та вчитися разом. Дослідження Елкінса, Форрестера та Ноеля-Елкінса (Elkins, Forrester, Noel-Elkins, 2011) показало, що студенти, які часто брали участь у розважальних спортивних змаганнях на кампусі повідомляли про більш високе почуття спільноти та нижчий рівень самотності порівняно з тими, хто брав участь рідше. Подібні дослідження підкреслюють вирішальну роль дозвілля у розвитку соціальних зв'язків, підтримки та почуття приналежності.

Дослідження Хайнцмана (Heintzman, 2009), що вивчало зв'язок між участю у дозвіллі та духовним благополуччям студентів коледжу, показало, що участь у дозвіллі, яке сприяло відчуттю сенсу, мети та зв'язку з чимось більшим, ніж ти сам, була пов'язана з вищим рівнем духовного благополуччя. Учасники повідомляли, що такі види дозвілля, як волонтерство, творча діяльність, час на природі допомагали їм розвинути розуміння своїх цінностей та охоплювали такі

поняття, як емпатія, вдячність та повага до інших. Підсумовуючи ці дослідження, можна сказати, що дозвілля відіграє значну роль у особистісному розвитку студентів.

Навіть за умов відсутності таких кризових ситуацій, як пандемія і війна, можуть існувати перешкоди, які заважають студентам брати участь у дозвіллі. Дослідження Яна на Кардинала (2013) виявило, що фінансові проблеми є однією з найбільш вагомих перешкод для участі в дозвіллі. Для іноземних студентів перешкодою може стати мовний бар'єр, культурні відмінності та відсутність соціальних зв'язків, як зазначається у дослідженні Лі та Стодольської (Li, Stodolska, 2006). Обмежена доступність транспорту та інфраструктури також можуть обмежувати дозвілля студентів. Дослідження Янга, Росса, Барселони (Young, Ross, Barcelona, 2003) показало, що відсутність транспорту та обмежений доступ до місць, де проводиться дозвілля, є значною перешкодою для студентів коледжу, що живуть у гуртожитках.

Університет також відіграє важливу роль та може сприяти студентському дозвіллю та усуненні бар'єрів, які перешкоджають студентам брати участь у ньому. Університет може надавати програми дозвілля, пропонувати різноманітні його види, які задовільняють інтереси та потреби різних студентів. Дослідження Елкінса, Форрестера та Ноеля-Елкінса (2011) виявило, що програми дозвілля в кампусі сприяли відчуттю приналежності студентів до університетської спільноти та загальному задоволенню від навчання в коледжі. Університети також можуть надавати ресурси та послуги, що сприяють подолання обмежень дозвілля. Це може бути фінансова допомога або стипендія, забезпечення транспортування до місць дозвілля поза межами університетського містечка, тощо. Вищезгадане дослідження Форрестера (2014) показало, що студенти, які були обізнані щодо переваг дозвілля, частіше брали участь в ньому та повідомляли про вищий рівень задоволеності своїм досвідом в університеті. Виходячи з цього, університети можуть підвищувати обізнаність про важливість дозвілля в житті студентів завдяки проведенню освітніх заходів тощо. Таким чином, забезпечуючи сприятливе середовище та можливості, університети

можуть розвивати культуру дозвілля, заохочувати студентів брати участь у ньому та долати бар'єри, що перешкоджають студентам.

### **1.3 Вплив надзвичайних обставин на студентське життя**

Пандемія Covid-19 та повномасштабне вторгнення росії в Україну мали далекосяжні наслідки для студентів у всьому світі і особливо в Україні. Ці події порушили процес освіти, вплинули на психологічний стан учнів та студентів, змінили звичні порядки дозвілля та створили та погострили вже існуючі проблеми.

Раптовий перехід на дистанційний формат навчання через пандемію висвітлив проблеми, з якими стикаються студенти в контексті доступу до необхідних технологічних ресурсів (Adedoyin & Soykan, 2020). Дослідження Арістовника та інших (Aristovnik, Keržič, Ravšel, Tomažević, Umek, 2020) показало, що студенти з нижчих соціально-економічних верств стикалися з більшими труднощами. Адаптація до онлайн-навчання також вимагала значних змін від студентів, що призвело до зниження залученості до студентської спільноти та виникнення відчуття ізоляції (Baticulon та інші, 2021; Elmer, Mepham, Stadtfeld, 2020). Дослідження Сона та інших (Son, Hedge, Smith, Wang, Sasangoar, 2020) показало, що 71% опитаних студентів коледжів у Сполучених Штатах повідомили про підвищений стрес і тривогу через пандемію. Відсутність прямої взаємодії з однолітками та викладачами, стрес, адаптація до нового формату навчання сприяли підвищенню рівня тривоги та депресії серед студентів. Університети і коледжі зіткнулись зі значними викликами у наданні підтримки студентам протягом періоду пандемії. Багато студентів відчували, що реакція освітніх установ була недостатньою, особливо щодо підтримки психологічного здоров'я та збереження почуття спільноти (Plakhotnik та інші, 2021). Незважаючи на негативні наслідки, деякі студенти знайшли способи адаптації. Посилене використання віртуальних платформ для соціальних

взаємодій, адаптація до нових форм рутини, пошук нових способів зв'язку з друзями онлайн були деякими з використаних стратегій (Ivanec, 2022).

Через запровадження обмежувальних заходів через карантин, студенти відчували значне скорочення особистої соціальної взаємодії. Це призвело до зростання почуття самотності серед студентів, оскільки особиста взаємодія була замінена спілкуванням в електронному форматі. Платформи для зв'язку у такому форматі слугували ключовими інструментами для підтримки соціальних взаємодій, проте характер цих взаємодій не міг повною мірою компенсувати відсутність фізичної присутності. У розвинених країнах подібні платформи певної мірою допомагали боротися з самотністю, проте для менш розвинених регіонів були обмежені можливості для компенсації нестачі соціальних взаємодій (Simegn, Sisay, Seid, Dagne, 2023).

Відсутність академічної соціальної взаємодії під час онлайн-навчання була пов'язана зі збільшенням труднощів у навчання, підсилюючи тривогу, яку відчували студенти (Ivanec, 2022). Дослідження показали, що взаємодії, що відбувалися особисто, сприймалися як більш значущі, в порівнянні з віртуальними взаємодіями (Barankevich, Loebach, 2022). Підтримка вже існуючих стосунків стала пріоритетніше, ніж створення нових зв'язків, що свідчить про зміну в тенденціях соціальної взаємодії (Simegn, Sisay, Seid, Dagne, 2023).

Карантин та перехід до домашнього способу життя призвів до збільшення кількості часу, проведеного перед екраном. Ізоляція та відсутність регулярних фізичних навантажень загострюють почуття тривоги та депресії. Дослідження показало, що студенти першого курсу університету повідомили про значний стрес і погіршення як психологічного, так і фізичного здоров'я, що ілюструє широкий вплив карантинних обмежень на спосіб життя студентів (Simegn, Sisay, Seid, Dagne, 2023). Опитування, що було проведене в Нідерландах, показало, що значна частина людей повідомляла про появу шкідливих звичок, таких як часті перекуси та скорочення кількості сну під час пандемії (van der Werf, Busch, Jong, Hoenders, 2021).

Пандемія Covid-19 не оминула і змін у практиках дозвілля людей, зокрема студентів. Зі введенням карантинних обмежень відбулася популяризація домашньої та творчої діяльності. Люди стали більше займатися такими хобі, як садівництво, декоративно-прикладне мистецтво та творча діяльність своїми руками. Подібні заходи не тільки допомогли з зайняттями у вільний час під час карантину, а й допомагали зменшувати стрес та покращувати самопочуття (Rice та інші, 2021).

Під час закриття спортзалів та громадських центрів багато людей звернулися до активного відпочинку на свіжому повітрі, бігу, піших прогулянок. Водночас, пандемія стала причиною популяризації цифрових платформ для дозвілля – збільшення кількості онлайн-ігор, віртуальних турів та онлайн-зустрічей (Morse, Fine, Friedlander 2021). Ті, кому вдалося зберегти та продовжити дозвілеву діяльність, повідомляли про кращий психологічний стан.

Повномасштабне вторгнення росії в Україну призвело до значних пошкоджень освітнього процесу. Численні школи та університети були пошкоджені або зруйновані, проте це також сприяло значним перервам в освітніх процесах, змушуючи чималу кількість закладів призупиняти заняття або переходити на формат дистанційного навчання (UNICEF, 2022). Вимушене переміщення сімей та руйнування освітньої інфраструктури змусили студентів шукати альтернативні форми навчання, які часто не в змозі задовільнити їхні освітні потреби. Вторгнення має великий вплив на студентів, що підсилив вже існуючі стрес і тривогу, які вже були викликані пандемією.

Підсумовуючи, пандемія Covid-19 та повномасштабне вторгнення росії в Україну суттєво вплинули на студентське життя, порушили навчальний процес, дозвілля та соціальні взаємодії. Ці події створили необхідність переходу до онлайн-навчання та адаптації, створили складнощі для психологічного здоров'я, що підкреслює потребу в створенні необхідних механізмів боротьби з перешкодами, спричиненими пандемією, вторгненням та їхніми наслідками.

## РОЗДІЛ 2

### ДОЗВІЛЛЄВІ ПРАКТИКИ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

#### 2.1 Трансформація практик дозвілля студентів під впливом дистанційного навчання під час пандемії та повномасштабного вторгнення

Для дослідження дозвілевих практик студентів НаУКМА в умовах дистанційного навчання було застосовано якісну методологію, оскільки дозвілля молоді в контексті кризових ситуацій є малодослідженим, в той час як зібрана інформація може дати розуміння ширшої ситуації в Україні і світі загалом. Основними інструментами збору даних були обрані напівструктуровані глибинні інтерв'ю, які надали змогу отримати детальну інформацію про особистий досвід, думки та практики дозвілля студентів під час дистанційного навчання. В рамках дослідження було проведено 11 інтерв'ю зі студентами НаУКМА, які мали досвід дистанційного навчання. Відбір учасників було проведено за допомогою методу снігової кулі. Всім учасникам було гарантовано конфіденційність та анонімність їхніх відповідей, та учасниками була надана згода на аудіозапис інтерв'ю. Дев'ять інтерв'ю було проведено онлайн через платформу Zoom, і два інтерв'ю було проведено особисто. Вибір формату залежав від побажань та можливостей респондентів. Тривалість інтерв'ю варіювалася від 20 до 40 хвилин. Соціально-демографічні характеристики респондентів наведені у таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1. Соціально-демографічні характеристики респондентів*

Номер респондента	Вік	Стать	Рік навчання
1	21	Жіноча	Право, МП-1
2	22	Чоловіча	Маркетинг, МП-2
3	23	Чоловіча	Інженерія програмного забезпечення, МП-2

4	22	Жіноча	Філологія (українська мова та література), БП-4
5	20	Жіноча	Філологія (германські мови та літератури (переклад включно)), БП-4
6	21	Чоловіча	Інженерія програмного забезпечення, МП-1
7	21	Жіноча	Екологія, БП-4
8	22	Чоловіча	Менеджмент, МП-1
9	22	Чоловіча	Розвиток бізнесу: управління і консалтинг, МП-1
10	21	Чоловіча	Біологія, БП-3
11	23	Чоловіча	Інженерія програмного забезпечення, МП-2

Гайд для проведення інтерв'ю складався з 9 блоків запитань (Додаток А), де кожен з блоків охоплював різні аспекти дозвілля студентів під час дистанційного навчання. Питання стосувалися розуміння поняття дозвілля, практик дозвілля до і під час онлайн-навчання, впливу пандемії та повномасштабної війни на дозвілля, ролі дозвілля у підтримці благополуччя та досвіду навчання, зв'язку дозвілля з соціальним життям та особистим розвитком та погляди студентів на майбутнє дозвілля.

Аудіозаписи інтерв'ю були транскрибовані автоматично із застосуванням програмного забезпечення Transcripator, і на основі отриманих транскриптів були виділені ключові теми, які прослідковувалися у відповідях учасників, які були проаналізовані та зіставлені в рамках кожної теми.

Першу частину інтерв'ю було присвячено тому, як студенти розуміють поняття дозвілля та чи вважають вони, чи є відмінність між дозвіллям та вільним часом. Деякі респонденти охарактеризували дозвілля як вільний від роботи і навчання час для занять діяльністю, яка приносить задоволення та насолоду:

*«На мою думку, дозвілля це в першу чергу хобі, що я роблю в поза робочий час. Або коли не займаюсь навчанням мій вільний час» (Респондент 1).*

*«Ну, напевно, це вільний твій час, який ти проводиш так як, тобі хочеться, і займаєшся тим, що тобі приносить задоволення» (Респондент 4).*

Деякі респонденти охарактеризували поняття дозвілля як час для відпочинку від рутини та обов'язків, що дає змогу відпочити та відновити сили:

*«Це можливість проводити час з користю для себе, або не обов'язково з користю. Це просто щось, що приносить задоволення і водночас наповнює ресурсом, і це щось, що потрібно обов'язково мати кожному, мені здається, аби повноцінно функціонувати» (Респондент 5).*

На питання про різницю між дозвіллям і вільним часом у респондентів не було однозначної відповіді, що свідчить про відсутність консенсусу в цьому питанні. Деякі наголошували на тому, що різниця полягає в тому, що дозвілля це специфічна приємна діяльність, в той час як вільний час є більш широким поняттям:

*«... дозвілля це радше якісь заняття, які приносять тобі задоволення, і те, чим я займаюся, це якісь хобі сам якийсь вид занять. Однак вільний час -це просто час, вільний від навчання, роботи і так далі» (Респондент 1).*

Інша частка респондентів або розуміли, що різниця є, проте не могли охарактеризувати, яка саме, або не бачили різниці:

*«Думаю, що вона умовна» (Респондент 3).*

*«Ну... в загальному, є, але... може трошки можна ототожнювати поняття, ну зовсім трошки» (Респондент 4).*

Щодо ролі дозвілля у студентському житті, всі респонденти наголосили на тому, що дозвілля відіграє надважливу роль та надає багато переваг, таких як можливість перерви від академічного тиску, сприяння утворенню та підтримці соціальних зв'язків, підтримка психологічного благополуччя, тощо:

*«Я думаю, що незалежно від факту того, що я студентка, мені важливими є дозвілля і важливим мати час наодинці з собою і займатися тим, що мені подобається, тому що дуже часто це доволі медитативно і*

*якось допомагає впорядкувати думки і відволіктися від навчання, роботи» (Респондент 1).*

*«... якраз під час дозвілля, мені здається, будуються ті соціальні зв'язки, заради яких я вчусь в університеті. Це один, як я казав вище, один з основних пунктів і цінностей для мене, які я бачу навчанні, і навчанні в могилянці, в тому числі, тому це прямо критичний, важливий пункт для мене» (Респондент 2).*

*«...дозвілля і вільний час... Вони майже завжди допомагають, ну, відновитися після навчання, відпочити... Можливо, трошки подивитися... Ну, це, напевно, більше про дозвілля... Подивитися на те, чим, ну, чим я займаюсь, і так далі, зі сторони, там, мається на увазі» (Респондент 8).*

Майже всі респонденти відзначали про зміну дозвілевих практик під впливом дистанційного навчання та пандемії. Щодо характеру впливу, думки респондентів розійшлися – більшість відзначало, що вплив на дозвілля був негативним, проте були і ті, хто оцінював характер змін, як позитивний:

*«Негативно, тому що менше з'явилося соціального життя, менше можливостей щоб кудись поїхати, побачити, ну... Для мене типу важливо, щоб я займалася якимось дозвіллям з кимось, і от після переходу на дистанційне, типу, люди роз'їхались, там, по своїм містам, і не завжди було з ким проводити час» (Респондент 4).*

*«В якому сенсі, з одного боку, напевно, позитивно. З іншого боку... Ну, позитивно, тому що все ж таки, довелось переосмислити те, як я витрачаю свій час. Наскільки це корисна діяльність і скільки цього вільного часу я можу витрачати, ну... Де межі того, наскільки я хочу витрачати свій вільний час там просто на себе, наскільки я хотів би витрачати це на діяльність, яка б приносила користь не тільки мені» (Респондент 9).*

Деякі респонденти також відзначали про зміну пріоритетів у виборі дозвілля після переходу до дистанційного формату навчання:

*«З часом я зрозуміла, що насправді не потребую такої кількості спілкування і соціалізації, як у мене була раніше, і мені приємніше проводити дозвілля наодинці або... такій закритій компанії друзів ... не знаю, мені здається, що зараз є більш продуманою і спокійно ставлюся до свого дозвілля і ціную свій час... Ніж раніше» (Респондент 1).*

Щодо труднощів, які виникли при спробах організації дозвілля, респонденти здебільшого відмічали складність зібрати всіх друзів:

*«Найбільше це те, що всіх зібрати людей дуже складно. По перше, витягти з хати... Люди менше хочуть збиратися. Люди часто не знаходяться по місцю там, де раніше не знаходились. Тобто люди, які навіть навчалися постійно в університеті офлайн, вони з настанням онлайну взагалі... вони... багато з них переїхали на дуже довго до себе, додому, в інші міста, і в принципі, до них уже добратися дуже важко. Хіба самому приїхати, або, там, попросити, щоб вони, там, на день приїхали, ось... Але в основному, так це зібрати людей, бо... Всі почали мені активно і мені охоче збиратися разом і проводити якимось час, а це, напевно ж, один із найважливіших таких аспектів студентського життя» (Респондент 6).*

*«Просто що або ні з ким піти кудись, або ти вже й сам не знаєш, що відбувається. Або менше ініціатив з'явилося» (Респондент 7).*

Багато студентів також відзначали появу нових практик проведення дозвілля з початком дистанційного навчання – респонденти наголошували про появу нових хобі, інтересів, тощо:

*«Так, точно, це був, певно, один з методів, як розбавити оцю самоту навчитися... Навчитися знаходити комфорт, коли ти сам або сама... Я пробувала, от якраз я почала пробувати йогу, якісь медитації, вчилася готувати, і мені це дуже подобалося, бо, можливо, я не дійшла б до цього, якби не ковід, бо в мене б не було стільки вільного часу, як коли я там одна тільки з мамою в квартирі» (Респондент 5).*

Окрім змін практик дозвілля через пандемію, студенти також зазначали про відчутний вплив повномасштабного вторгнення на їхнє сприйняття дозвілля та можливість брати участь у ньому. Багато респондентів відзначали про зменшення можливостей займатися різноманітною і насиченою діяльністю через такі фактори, як безпека, обмеження на подорожі, загальна атмосфера невизначеності та переживань:

*«... Скоротилася кількість... Теж можливостей кудись піти, кількість людей, тому що люди виїхали або змінили взагалі своє місце дислокації по Україні. Плюс постійні тривоги, плюс постійне таке нагнітання... Чи взагалі маю право я зараз тину кудись піти, чи маю право я проводити ось... Таким чином час, коли в країні таке?» (Респондент 7).*

*«... По перше, ці повітряні тривоги... Вони часто забороняють... Не забороняють, в плані, вони заважають людям... Жити нормально, як психологічно, так і... Люди збиралися довго, якось пробували якесь дозвілля разом, зібралися, і почалась повітряна тривога, і людям треба йти ховатися... Це дуже жахливе відчуття насправді, бо всі плани руйнуються також... Ну, в принципі, небезпека є того, що... Щось прилетить. Це якщо в містах, які далі від лінії фронту. В містах ближче я не був. На жаль, точніше, на щастя, тому не можу відповісти на це ось, насправді. Ну і велику частину нашого нашої доби відібрала комендантська година, яка, звісно, вона є необхідною, але факт є фактом. Студенти часто проводили час десь вночі якось, або ввечері пізно. І тому відповідно з настанням комендантської години люди вже не можуть якось проводити далі дозвілля більш якісно, як я це раніше наводив приклади, точніше, пояснював, що це для мене. Тому якісне дозвілля під час... Під час повномасштабного вторгнення росії в Україну воно... Значно погіршилось, його важче тепер організувати, значно важче» (Респондент 6).*

Отже, можна сказати, що існує значний вплив дистанційного навчання як під час пандемії, так і під час повномасштабної війни на дозвілля студентів.

Трансформація дозвілевих практик підкреслює важливість дозвілля в житті студентів та його ролі в соціалізації, благополуччі та задоволенні.

## **2.2 Роль дозвілля у підтримки психологічного благополуччя та академічної успішності під час дистанційного навчання**

Роль дозвілля в підтримці психологічного благополуччя була одним з ключових аспектів, які досліджувалися в ході інтерв'ю. Всі респонденти погодилися з критичною важливістю дозвілля для підтримки психічного здоров'я та подолання стресу. Деякі з респондентів наголошували на важливості розуміння своїх вподобань та інтересів щодо дозвілля задля того, щоб воно приносило користь:

*«Я думаю, що для кожної людини важливо знати і розуміти, що їй подобається. Приносить задоволення, заспокоює. А особливо під час дистанційного навчання важливо для себе виокремити, яка соціалізація необхідна, людині якої бракує, і от цю соціалізацію я знайшла в найближчих друзях. Але при цьому розуміти, як не розпорозуватися і давати своєму мозку відпочивати від постійного потоку інформації і знати, що потрібно твоєму організму для того, аби розслабитися. Тому я вважаю, що загалом не важливо – під час дистанційного навчання, але особливо, особливо під час дистанційного навчання дозвілля є необхідним, аби розвантажувати нервову систему» (Респондент 1).*

Подібним чином деякі респонденти також вказали на критичну роль дозвілля у вирішенні та запобіганні проблем психічного здоров'я:

*«Зараз, ну говорячи про себе, певно, в цілому про українців, ми маємо дуже серйозні проблеми з ментальним здоров'ям, і мені, насправді, мені дозвілля дуже допомагає, бо коли, наприклад, я позаймаюсь там йогою п'ятнадцять хвилин, пілатесом, я відчуваю якийсь приплив енергії, приплив сил, і я відчуваю, що моє ментальне здоров'я потихеньку стало на місце. Якщо я виділила півгодини на книгу яку я дуже люблю, я теж відчуваю, що я стаю спокійнішою, більш врівноваженою. Я не в цьому хаосі постійно, я*

*просто проводжу час з собою, і це дуже приємно і дуже корисно»*  
(Респондент 5).

Респонденти також наголошували на важливості дозвілля незалежно від обставин, як під час дистанційного навчання, так і під час звичайного формату навчання:

*«Я думаю, що воно в незалежності від дистанційного навчання, і будь якого взагалі дуже важливо»* (Респондент 3).

Деякі респонденти також описували, яким саме чином дозвілля допомагає їм долати стрес та напругу, в тому числі й ті, які пов'язані з навчанням. Респондент 1 описав, як в'язання та бокс допомагали у важкі періоди навчання:

*«В'язання, наприклад, коли я захищала свою курсову роботу, нещодавно, бо в нас на першому курсі магістратури є курсова робота, я дуже переймалась перед її захистом, і я просто починала в'язати, типу, перед захистом, поки я слухала інших студентів. Це насправді допомагає, плюс після, там, довгого дня, особливо якщо є якийсь стрес у навчанні чи щось інше. Піти в спортзал, наприклад, інколи ходжу на бокс. Це дуже допомагає вивільнити агресію, вивільнити якісь негативні емоції»*  
(Респондент 1).

Більшість студентів зазначили, що зміна формату дозвілля негативно вплинула на психологічний стан:

*«Звісно ж, негативно, насправді, бо... Ну... Ми почали миритися з тим, що... Життя стало значно сумнішим і більш похмурим... Скажу так... Тобто загальний ментальний стан людей, він сильно відбився цими всіма подіями, що пандемію, що війною, навіть спочатку просто пандемією, то було дуже шкода, що, тобто ми вже не можемо так збиратися... Всі постійно казали, ми вже не можемо так, як колись... Колись ми могли збиратися, ось...»* (Респондент 6).

В той же час, були і ті, хто зазначав про позитивний вплив зміни формату дозвілля, або ж його відсутність:

*«Напевно, скоріше покращився, я би сказав навіть, стан»* (Респондент 3).

Думки респондентів розійшлися щодо питань зв'язку між дозвіллям та успішністю в навчанні. Респондент 5 озвучив думки про співвідношення дозвілля та навчання задля оптимального балансу:

*«... Дуже класно, коли є люди, які вміють якось балансувати між цим, де в них є якесь там співвідношення для цього якісного дозвілля і навчання, і якісне дозвілля... Добре, добре сприяє, бо коли цього дуже мало, тому... Ну, мені здається, це має бути не те, щоб 50 на 50, а можливо 40 на 60, де 40 – це якісне дозвілля, 60 – якісь справи. І тоді це дійсно буде добре впливати на навчання на... Все, що ми все встигаємо і наше моральне... Благополуччя» (Респондент 5).*

Деякі респонденти зазначали про те, що дозвілля надає можливість відпочити від навчання, відновити ресурс, що відіграє позитивну роль для академічної успішності:

*«... Якісне дозвілля сприяє успіху в усьому, усьому житті людини, в тому числі, коли ми студенти, для нас дуже велику частину життя займає навчання, тому, очевидно, якісне дозвілля дає нам сили, дає нам мотивацією, дає нам енергію... Краще виконувати повсякденні завдання і в тому числі вчитися» (Респондент 6).*

В той же час, деякі респонденти висловили невпевненість щодо прямого впливу дозвілля на академічну успішність, або ж зазначали, що лише специфічні види дозвілля можуть сприяти успіху:

*«Це все залежить від... Від навчання... Від того, що ви вивчаєте і яким у вас є дозвілля, бо якщо ви там... Вивчаєте, наприклад, не знаю, іноземні мови, а на дозвіллі ні, то так воно, напевно, не сильно допоможе. Але якщо якесь, ну, дозвілля, навчання, воно схоже по... Ну... По цим сферам, то тоді так. Але це залежить від багатьох факторів, але так» (Респондент 8)*

Респондент 9 припустив, що вплив дозвілля на академічну успішність залежить від індивідуальної мотивації та вибору діяльності:

*«Я думаю, що обов'язково сприяє, ну... Добре... Я би не сказав, що обов'язково сприяє, тому що успіхи в навчання часто залежать від того,*

*наскільки людина хоче навчатися, і якщо в якісь моменти людина втрачає бажання навчатися на цій спеціальності, тоді, якщо не вибирає один з видів, як би одне заняття одним з видів зайнятості на дозвіллі, навчання тим речам, яким вона хоче займатись, то тоді я думаю, на навчання загалом вплинути може негативно, але на навчання особисте для неї це впливає завжди позитивно. І я думаю, що в загальному кажучи, якісне дозвілля впливає, напевно, все ж таки позитивно, тому що це дає час відпочити, там, переродитись, набратися нових сил. Можливо, деколи усвідомити все ж таки, чому саме ти навчаєшся, здобути якусь додаткову мотивацію, і так далі» (Респондент 9).*

Щодо зусиль університетів у підтримці студентського дозвілля, респонденти здебільшого були незадоволені характером та якістю наданої університетом підтримки:

*«Я би сказав ні. Можливо, щось і було від університету, але якщо чесно, я прямо абсолютно нічого не пам'ятаю. Ніяких дій зі сторони університету в цьому напрямку, конкретно під час дистанційного навчання. Тому... Просто ні, я не відчував цього» (Респондент 2).*

Деякі респонденти зазначали про те, що не відчували підтримки на початку, проте з часом її кількість збільшилась:

*«Ні, насправді, ні. Зараз, ви знаєте, цього більше – івенти, лекції офлайн і онлайн. Тоді, мені здається, все ніби просто стало на паузу, і ми просто вчилися тому, як користуватися комп'ютерами, і якесь там дозвілля для студентів було не в пріоритеті, але з часом це трохи, потроху почало відроджуватися. Зараз таких подій досить багато, але я, на жаль, не маю на них часу» (Респондент 5).*

Різноманітний досвід, яким поділилися студенти, підкреслює важливість якісного дозвілля для підтримки психологічного благополуччя та академічної успішності. Також було окреслено проблеми, з якими стикаються студенти під час дозвілля, такі як відсутність підтримки з боку університету, зміна формату, відсутність соціальних взаємодій.

### 2.3 Дозвілля як інструмент підтримки соціальних зв'язків та особистого розвитку

Респонденти зазначали, що дозвілля відіграє вирішальну роль у підтримці соціальних зв'язків. Багато студентів зазначали, що соціальні взаємодії є одним з ключових моментів їхнього студентського життя, та однією з причин навчатися в університеті:

*«Я думаю, що на першому курсі це чи не найважливіша річ, яка необхідна кожному першокурснику, особливо в моголянці. Бо мені здається, що перше, що ти дізнаєшся про моголянку, це те, що в нас дуже розвинуті студентські організації, студентські дозвілля і... Загалом зв'язки між студентами різних курсів та спеціальностей. І мені здається, що саме така... Такий зв'язок студентів університеті дозволяє, по-перше, краще пройти цей період адаптації, так, особливо для людей, котрі приїхали з інших міст, і призвичаїтися до нового способу життя призвичаїтися до нового способу навчання. Тому що університет все таки значно відрізняється від навчання в школі, і водночас це можливість знайти підтримку. Тому мені здається, що дозвілля от саме на перших, таких, основоположних курсах університету є засадничим, напевно...»*  
(Респондент 1).

Багато респондентів наголосили на негативному впливі дистанційного навчання на їхні соціальні зв'язки під час дозвілля. Студенти зазначали, що через те, що через дистанційне навчання знизилася необхідність спілкуватися з одногрупниками кожен день, соціальні зв'язки послабшали:

*«Я, певно, менше почала спілкуватися з однокурсниками, просто тому, що тепер мені не треба було бачити їх кожного дня. І мені здається, що це такі маленькі соціальні інтеракції, до яких ми вимушені просто через те, що ми перебуваємо з людьми в одному просторі»* (Респондент 1).

Респондент 8 підкреслив послаблення соціальних зв'язків через фізичну відстань та переїзд друзів:

*«От спочатку вони, типу, послабшали, бо ми були в різних містах локаційно, і з більшістю моїх друзів я, там, спілкувався мало...»*

(Респондент 8).

Респондент 2 поділився труднощами підтримання соціальних зв'язків, такими як складність збору людей:

*«... В основному, так це зібрати людей бо... Всі почали менш активно і менш охоче... Збиратися разом і проводити якимось час, а це, напевно ж, один із найважливіших таких аспектів студентського життя»*

(Респондент 6).

Незважаючи на труднощі з організацією дозвілля, респонденти зазначали про те, що їм вдалося знайти нові способи підтримувати соціальні зв'язки за допомогою дозвілля:

*«... Наприклад, пропонувала своїм подругам в'язати разом зі мною, і ми почали в'язати разом, і це дуже прикольний... Спосіб об'єднатися, от. Плюс... Я почала гуляти з собаками мого сусіда, який є моїм другом, і це так само дуже корисний спосіб дозвілля. просто пройтися, прогулятися, поговорити, але водночас це типу і класно для здоров'я, от... Тому мені здається, що... Дистанційне навчання воно змусило нас всіх... По-іншому підійти до... Тому що раніше в університеті так чи інакше ти пересікався з різними людьми. І спілкувався з ними, а зараз тобі радше треба зробити якесь зусилля, аби спілкуватися з людиною, або іншій людині треба зробити цей перший крок назустріч, тому що немає об'єктивних обставин, за яких ви просто рандомно зіштовхнетесь, як от на кораблику, чи на якійсь там студентській вечірці, от» (Респондент 1).*

*«Да, наприклад, під час пандемії ми з друзями якийсь час намагались там зідзвонюватися в «зумі» і онлайн... Пили, навіть, якийсь алкоголь, грали в комп'ютерні ігри, такі... Як настільні ігри в онлайн форматі.*

*Спілкувались, тобто це все перенеслося в онлайн, так, так як ми всі були в різних міста» (Респондент 2).*

Один з респондентів оцінив важливість соціальних взаємодій під час дозвілля за рахунок порівняння їх характеру і глибини з взаємодіями під час академічного процесу:

*«Тобто якщо ми порівнюємо, там, комунікацію, або якусь взаємодію студентів під час навчання, на противагу, під час якогось спільного дозвілля, це абсолютно різні... Різні типи. Тобто люди більш відкритіші, мені здається, вони розслаблені, ще коли вони якось там якісно проводять час, вони більш схильні жартувати і розповідати щось про себе. Натомість, коли це спілкування просто так, не знаю, ми передаємо якусь домашку одне одному... Питаємо, що важливого було на парі. Немає... Немає нічого, що, типу, ось, може зблизити» (Респондент 5).*

Щодо ролі дозвілля в особистому зростанні та розвитку, респонденти здебільшого погодилися з тим, що дозвілля сприяє цьому, і деякі з них навели конкретні приклади:

*«Насправді зараз моє дозвілля більше ніж вдвічі складається з якихось речей для саморозвитку. От, наприклад, мене не дуже влаштовує рівень викладання англійської університеті при тому, що моя спеціальність – германська філологія, і я вчу англійську для себе сама, і мені це дуже подобається, я також читаю деколи, і мені здається, що це теж впливає на мій саморозвиток. Бо це те, чим я обираю займатися, а не список літератури, який мені треба прочитати на літо. Та саме зі спортом, я думаю, це точно класно впливає на розвиток...» (Респондент 5).*

За словами респондентів, повномасштабна війна в Україні ще більше вплинула на дозвілля і соціальні взаємодії студентів. Респонденти зазначали про зниження соціальної активності та зміну настрою:

*«Ну я почала його проводити менш активно, а більше так, типу, спокійно. Якщо я вже кудись ходжу, то це переважно такі спокійні місця або якісь, типу, не знаю. Ой, не знаю, ну, типу, наприклад, я почала відвідувати*

*театр. Я взагалі там раніше не могла себе уявити. Наприклад, я не можу піти на ті самі якісь, типу, такі гучні вечірки» (Респондент 7).*

Респонденти також розмірковували про те, як дозвілля допомагає їм виразити свою ідентичність та цінності. Загалом, всі респонденти були згодні, що те, як вони проводять дозвілля, відображає їх, як людей:

*«...Те, як я проводжу дозвілля, напряму відображає мене. Міся, які відвідую, типу... Це... Це теж, в просторі людей і культурних таких цінностей, їх набір, в якому середовищі, в якому я хочу перебувати, потім знову ж таки події, культурні, будь які інакші. Це теж те, що відображає мене і мої інтереси, і на них я теж можуть дізнаватися щось нове, і це мене розвиває у тому напрямку, на який я безпосередньо... Налаштована» (Респондент 7).*

Досвід респондентів демонструє адаптивність до нових обставин, здатність шукати нові способи підтримувати соціальні зв'язки та розвиватися в рамках дозвілля. Як війна, так і пандемія суттєво вплинули на можливості і бажання студентів проводити дозвілля, проте навіть перед такими викликами дозвілля залишається настільки важливим у житті студентів, що вони прагнуть його підтримувати та адаптувати під обставини.

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило вивчити особливості дозвілевих практик студентів в умовах дистанційного навчання під час пандемії та повномасштабного вторгнення. Аналіз літератури показав, що хоч поняття дозвілля та вільного часу пов'язані між собою, вони не є тотожними. Дозвілля визначається, як усвідомлена та цілеспрямована діяльність під час вільного часу, яка спрямована на особистий розвиток, задоволення інтересів та потреб і відновлення ресурсів. Форми організації дозвілля варіюються від активних видів діяльності, таких як спорт, до пасивних, як читання книг.

Дозвілля є одним з ключових аспектів студентського життя, що надає можливість відновлення та розвитку поза навчальною діяльністю. Дозвілля допомагає студентам знижувати рівень стресу, покращувати загальне самопочуття, підтримувати мотивацію для навчання, підвищувати рівень щастя та задоволеності життям. Участь у різних видах дозвілля дозволяє студентам відновлювати сили після навчання та підтримувати психологічне здоров'я. Дозвілля також дозволяє студентам встановлювати та підтримувати соціальні зв'язки та сприяти почуттю приналежності до групи. Дозвілля також допомагає розвивати різноманітні навички, такі як командна робота, лідерські якості тощо.

Пандемія Covid-19 та повномасштабне вторгнення росії в Україну вплинули на студентське життя, і в тому числі на аспект дозвілля. Традиційні форми активного дозвілля стали менш доступними через обмеження, пов'язані з безпековими заходами. Адаптація до онлайн навчання вимагала від студентів значних змін, що призвело до зниження взаємодії зі студентською спільнотою та відчуття ізоляції. Відсутність безпосередньої взаємодії з однолітками та викладачами та стрес через новий формат навчання сприяли підвищенню рівня тривоги та депресії серед студентів. Повномасштабне вторгнення також стало причиною додаткового стресу та напруги серед українських студентів.

Результати глибинних інтерв'ю показали, що перехід на дистанційне навчання призвів до обмеження варіантів дозвілля, зокрема через обмежувальні

заходи, такі як комендантська година чи заборона на пересування. На думку респондентів, дозвілля допомагає подолати стрес і напругу та сприяє відновленню ресурсів. Водночас, студенти зазначали про перешкоди в організації дозвілля через зміну його формату та відсутність підтримки з боку університету.

Досвід, яким поділилися респонденти, продемонстрував важливість якісного дозвілля для підтримки психологічного благополуччя та успіху в навчанні. Всі респонденти погодилися з важливістю дозвілля для підтримки психологічного здоров'я та подолання стресу, і вказували на критичну роль дозвілля для вирішення та запобігання проблем. Респонденти також зазначали, що дозвілля дає можливість відпочити від навчання, що допомагає досягти успіху в ньому.

Респонденти також відзначали, що дозвілля відіграє вирішальну роль у підтримці соціальних зв'язків. Студенти відзначали, що соціальні взаємодії є одним з найважливіших аспектів їхнього студентського життя та однією з причин навчання в університеті. Респонденти також підкреслювали негативний вплив дистанційного навчання на їхні соціальні зв'язки. Незважаючи на труднощі в організації дозвілля, респонденти відзначали, що їм вдалось знайти нові способи підтримувати соціальні зв'язки за допомогою дозвілля. Респонденти також погодились, що дозвілля сприяє особистому зростанню та розвитку.

Дослідження підкреслює важливість дозвілля як невід'ємної частини студентського життя, що сприяє благополуччю у різноманітних сферах життя, таких як особистий розвиток, академічна успішність та психологічне здоров'я. Надзвичайні обставини суттєво вплинули на дозвілля студентів, порушивши звичні практики та створивши виклики для дозвілля. Незважаючи на це, студенти віднайшли нові способи проведення дозвілля та підтримки соціальних взаємодій. Дослідження підкреслює необхідність розробки політик підтримки студентства в умовах надзвичайних обставин, оскільки дозвілля є однією з ключових аспектів студентського життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Бойко, О. П. (2009). Культура дозвілля в контексті сучасних теорій. Науковий вісник. Філософія, 32, 105–110.
- Домаранська, А. О. (2013). Стратифікація практик дозвілля. Соціальні виміри суспільства, 5, 648–666.
- Скляр, С. Ю. (2010). Соціологічний підхід до вивчення дозвілля як соціального феномена. Наукові праці. Соціологія, 46–49.
- Шевчук, І. В. (2010). Дозвілєва діяльність студентства як фактор їх розвитку. Збірник наукових праць. Педагогічні науки, 55, 357–361. Херсон: Видавництво ХДУ.
- Adedoyin, O. B., & Soykan, E. (2020). COVID-19 Pandemic and Online Learning: The Challenges and Opportunities. Interactive Learning Environment. <https://doi.org/10.1080/10494820.2020.1813180>
- Aristovnik A, Keržič D, Ravšelj D, Tomaževič N, Umek L. Impacts of the COVID-19 Pandemic on Life of Higher Education Students: A Global Perspective. Sustainability. 2020. <https://doi.org/10.3390/su12208438>
- Artinger, L., Clapham, L., Hunt, C., Meigs, M., Milord, N., Sampson, B., & Forrester, S. A. (2006). The social benefits of intramural sports. NASPA Journal.
- Barankevich, R., & Loebach, J. (2022). Self-care and mental health among college students during the COVID-19 pandemic: Social and physical environment features of interactions which impact meaningfulness and mitigate loneliness. Frontiers in Psychology, 13, 879408. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.879408>
- Baticulon, R.E., Sy, J.J., Alberto, N.R.I. et al. Barriers to Online Learning in the Time of COVID-19: A National Survey of Medical Students in the Philippines. Med.Sci.Educ. 31, 615–626 (2021). <https://doi.org/10.1007/s40670-021-01231-z>
- Bissex, J. (2022, August 25). What is the difference between free time and leisure? The Heights Forum. <https://heightsforum.org/article/free-time-and-leisure/>

- Burton, N. (2023, May 9). Aristotle on leisure. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/hide-and-peek/202305/aristotle-on-leisure>
- Dumazedier, J. (1967). Towards a society of leisure. Free Press.
- Elkins, D. J., Forrester, S. A., & Noël-Elkins, A. V. (2011). The contribution of campus recreational sports participation to perceived sense of campus community. *Recreational Sports Journal*.
- Elmer, T., Mepham, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PloS one*, 15(7), e0236337. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
- Forrester, S. (2014). The benefits of campus recreation. Corvallis, OR: NIRSA.
- Gaidelys, V., Čiutienė, R., Cibulskas, G., & Baliute, A. (2023). The algorithm for assessing the effects of distance education in general education on students' academic results. *Education Sciences*.
- Heintzman, P. (2009). The spiritual benefits of leisure. *Leisure/Loisir*.
- Huang, Y. R., & Carleton, B. (2003). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan. *Journal of Exercise Science and Fitness*.
- Hurd, A. R., & Anderson, D. M. (2011). The park and recreation professional's handbook. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ivanec, T. P. (2022). The lack of academic social interactions and students' learning difficulties during COVID-19 faculty lockdowns in Croatia: The mediating role of the perceived sense of life disruption caused by the pandemic and the adjustment to online studying. *Social Sciences*, 11(2), 42. <https://doi.org/10.3390/socsci11020042>
- Iwasaki, Y. (2003). Roles of leisure in coping with stress among university students: A repeated-assessment field study. *Anxiety, Stress, and Coping*. <https://doi.org/10.1080/1061580021000057022>

- Kim, J., & Bastedo, M. N. (2017). Athletics, clubs, or music? The influence of college extracurricular activities on job prestige and satisfaction. *Journal of Education and Work*.
- Li, M. Z., & Stodolska, M. (2006). Transnationalism, leisure, and Chinese graduate students in the United States. *Leisure Science*.
- Mallinckrodt, B., & Leong, F. T. (1992). Social support in academic programs and family environments: Sex differences and role conflicts for graduate students. *Journal of Counseling & Development*.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*.
- Morse, K. F., Fine, P. A., & Friedlander, K. J. (2021). Creativity and leisure during COVID-19: Examining the relationship between leisure activities, motivations, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*.
- Plakhotnik, M. S., Volkova, N. V., Jiang, C., Yahiaoui, D., Pheiffer, G., McKay, K., Newman, S., & Reißig-Thust, S. (2021). The perceived impact of COVID-19 on student well-being and the mediating role of the university support: Evidence from France, Germany, Russia, and the UK. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.642689>
- Rice, W. L., Mateer, T. J., Reigner, N., Newman, P., Lawhon, B., & Taff, B. D. (2020). Changes in recreational behaviors of outdoor enthusiasts during the COVID-19 pandemic: Analysis across urban and rural communities. *Journal of Urban Ecology*.
- Scala Foundation. (2021, July 27). Review – Leisure: The basis of culture. Scala Foundation. <https://scalafoundation.org/2019/05/review-leisure-the-basis-of-culture/>
- Schlein, L. (2023, May 5). WHO declares end to COVID-19 as global health emergency. Voice of America. <https://www.voanews.com/a/who-declares-end-to-covid-19-as-global-health-emergency-/7080840.html>

- Simegn, W., Sisay, G., Seid, A. M., & Dagne, H. (2023). Loneliness and its associated factors among university students during late stage of COVID-19 pandemic: An online cross-sectional study. PLOS ONE. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287365>
- Son C, Hegde S, Smith A, Wang X, Sasangohar F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. doi: 10.2196/21279.
- Stebbins, R. A. (2007). Serious leisure: A perspective for our time. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence*.
- UNICEF. (2022). Ukraine war disrupts education for more than five million children. UNICEF.
- van der Werf, E.T., Busch, M., Jong, M.C. et al. Lifestyle changes during the first wave of the COVID-19 pandemic: a cross-sectional survey in the Netherlands. *BMC Public Health* 21, 1226 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11264-z>
- Veblen, T. (1899). *The theory of the leisure class*. New York, NY: Macmillan.
- Yan, Z., & Cardinal, B. J. (2013). Promoting physical activity among international students in higher education: A peer-education approach. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*.
- Young, S. J., Ross, C. M., & Barcelona, R. J. (2003). Perceived constraints by college students to participation in campus recreational sports programs. *Recreational Sports Journal*.

## Додаток А. Гайд для проведення інтерв'ю

Доброго дня, дякую, що знайшли час взяти участь в інтерв'ю. Мене звали Надія, я – студентка четвертого року навчання спеціальності соціологія Києво-Могилянської академії. Моє дослідження стосується дозвілевих практик студентів за умов дистанційного навчання.

Перш ніж ми розпочнемо, я хотіла б зазначити, що участь в інтерв'ю є абсолютно добровільною і Ви можете перервати її в будь-який момент, або не відповідати на питання, якщо не бажаєте. З Вашого дозволу, наша бесіда буде записана на диктофон для того, щоб я могла точно відтворити отриману інформацію. Інтерв'ю є конфіденційним, Ваші відповіді будуть використані лише в узагальненому вигляді без зазначення персональних даних, таких як ім'я, прізвище та інших. Чи ви даєте згоду на запис?

### Розділ 1: Попередня інформація

1. Розкажіть, будь ласка, трохи про себе (вік, рік навчання, спеціальність).
2. Вам подобається навчатися в університеті? Чому так або чому ні?

### Блок 2: Розуміння понять «дозвілля» та «вільний час»

1. Що, на Вашу думку, означає дозвілля?
2. Чи є відмінність між вільним часом і дозвіллям?
3. Як ви розрізняєте дозвілля та вільний час?
4. Яку роль у вашому студентському житті відіграє дозвілля?

### Блок 3: Дозвілеві практики перед пандемією та початком дистанційного навчання

1. Як Ви зазвичай проводили вільний час до пандемії та переходу на дистанційне навчання?
2. Які види дозвілля були для вас найбільш привабливими і чому?

3. Чи брали Ви участь у позааудиторних заходах, студентських організаціях, спортивних секціях в університеті?
4. Наскільки важливим для вас було спілкування з однолітками під час дозвілля?

#### Блок 4: Вплив дистанційного навчання на дозвілля

1. Як перехід на дистанційне навчання вплинув на Ваше дозвілля?
2. Чи змінилися Ваші пріоритети у виборі видів дозвілля? Якщо так, то яким чином?
3. З якими труднощами Ви зіткнулися при організації дозвілля під час дистанційного навчання?
4. Чи вдалося вам знайти нові форми чи адаптувати старі практики дозвілля до нових умов?
5. Як зміна формату дозвілля вплинула на ваше самопочуття та психологічний стан?

#### Блок 5: Роль дозвілля в підтримці психологічного благополуччя та успіху

1. Як Ви вважаєте, наскільки важливим є дозвілля для підтримки психологічного благополуччя під час дистанційного навчання?
2. Чи допомогло Вам те, як Ви проводите своє дозвілля впоратися зі стресом і напругою, пов'язаними з навчанням?
3. Як би Ви охарактеризували «якісне дозвілля»? Що воно має містити в собі?
4. Як Ви вважаєте, чи може якісне дозвілля сприяти успіху в навчанні? Якщо так, то яким чином?
5. Чи відчували Ви підтримку з боку університету в організації видів дозвілля під час дистанційного навчання?

#### Блок 6: Вплив повномасштабного вторгнення росії в Україну на дозвілля студентів:

1. Як повномасштабне вторгнення Росії в Україну вплинуло на ваше дозвілля?

2. Чи довелося Вам змінити спосіб проведення дозвілля через війну? Якщо так, то яким чином?
3. Як Ви адаптуєтесь до нових умов і підтримуєте своє благополуччя за допомогою дозвілля?

#### Блок 7: Дозвілля та соціальні зв'язки:

1. Як дистанційне навчання під час пандемії та повномасштабної війни вплинули на Ваші соціальні взаємодії під час дозвілля?
2. Чи знайшли Ви нові способи підтримувати соціальні зв'язки в рамках дозвілля?
3. Наскільки важливе дозвілля для побудови та підтримки соціальних зв'язків між студентами?

#### Блок 8: Дозвілля та особистий розвиток

1. Чи вважаєте ви, що дозвілля сприяє вашому особистому зростанню та розвитку? Якщо так, то яким чином?
2. Чи з'явилися у Вас нові інтереси чи хобі під час дистанційного навчання чи війни?
3. Чи Ви вважаєте, що те, як Ви проводите дозвілля, допомагає вам виразити свою ідентичність та цінності, і якщо так, то яким чином?

#### Блок 9: Погляди на майбутнє дозвілля

1. Як, на Вашу думку, досвід дистанційного навчання вплине на Ваше дозвілля в майбутньому?
2. Які зміни Ви хотіли б бачити в підході університету до підтримки студентського дозвілля?
3. Чи є у Вас пропозиції чи ідеї щодо того, як зробити дозвілля більш доступним і приємним для студентів в сучасних умовах?

Чи є ще щось, що Ви хотіли б додати?

Дякую, що поділилися своїм досвідом і думками.

## Додаток Б. Транскрипт інтерв'ю з Респондентом 2

Дата проведення інтерв'ю: 29 квітня 2024 р., 11:21:40

Тривалість інтерв'ю: 30 хв 7 сек

Мова інтерв'ю: українська

Вік респондента: 22 роки

Стать: Чоловік

Інтерв'юер (І): Розкажіть, будь ласка, трохи про себе - ваш вік, рік навчання та спеціальність.

Респондент (Р): Мені 22 роки, я навчаюсь на маркетингу, другий курс магістратури.

І: Дякую. Вам подобається навчатися в університеті? Чому так або чому ні?

Р: Мені загалом подобається. Звісно, є негативні моменти, які мене не дуже влаштовують, але оскільки я отримую непогані знання і для себе бачу найбільшу цінність в оточенні, яке отримую в університеті, процес мені загалом подобається.

І: Дякую. А що, на вашу думку, означає дозвілля?

Р: Для мене дозвілля - це те, як ти проводиш вільний час. Напевно, це основне, тобто веселе проведення вільного часу.

І: А чи є якась відмінність між вільним часом та дозвіллям?

Р: Ну, вільний час можна використовувати на щось практичне, на якусь там роботу або сайд-проект. А дозвілля - це коли ти проводиш вільний час саме весело, цікаво для тебе, відпочиваєш в якомусь сенсі.

І: Дякую. Яку роль у вашому студентському житті відіграє дозвілля?

Р: Насправді дуже важливу, бо якраз під час дозвілля, мені здається, будуються ті соціальні зв'язки, заради яких я навчаюся в університеті. Це одне з основних пунктів і цінностей для мене в навчанні, тому дозвілля - це критично важливий пункт для мене.

І: Дякую. Як ви зазвичай проводили вільний час до пандемії та переходу на дистанційне навчання?

Р: Саме в контексті університету?

І: Можна і загалом, або в контексті університету.

Р: Ходив на вечірки. Я збирався з друзями в гуртожитку, ми проводили час, грали в настільні ігри, просто гуляли, грали в комп'ютерні ігри, разом вчилися. В принципі, напевно, все перерахував.

І: А які види дозвілля були для вас найбільш привабливими і чому?

Р: В принципі, все, що я перерахував вище, було для мене привабливим приблизно однаково. Залежало трохи від контексту і від мого настрою. Але загалом, як я казав, мені подобалися вечірки, університетські заходи, івенти в Києві. Це могли бути лекції або щось середнє між лекціями і вечірками з афтерпаті. Також я люблю проводити час сам, читати, кататися на скейті, займатися спортом. Мені подобаються всі варіанти, як я проводжу дозвілля, просто в різний час залежить від контексту.

І: Дякую. А чи брали ви участь у якихось позааудиторних заходах, студентських організаціях, спортивних секціях в університеті?

Р: Я би сказав частково, тобто якийсь час я ходив на настільний теніс в Могилянці, трохи на баскетбольні ігри, просто збиралися грали в баскетбол. Я подавався на багато студентських організацій, але не брав повноцінну участь. Позалекційні заходи часто включали цікаві лекції або вечори знайомств, в яких я брав участь.

I: Дякую. Наскільки важливим для вас було спілкування з однолітками під час дозвілля?

P: Це було критично важливо, бо я проводив більшу частину дозвілля з однолітками. Це було для мене супер критично важливо.

I: Як перехід на дистанційне навчання вплинув на ваше дозвілля?

P: Вплинув дуже сильно, бо коли почався перехід на дистанційне навчання, я повернувся з Києва до рідного міста і жив там, вчився звідти. Відповідно, змінилося оточення і те, як я проводжу час. Коли з'явилася можливість повернутися до Києва і жити в гуртожитку, нічого не відрізнялося від того, що було до дистанційного навчання.

I: Дякую. З якими труднощами ви зіткнулися при організації дозвілля під час дистанційного навчання?

P: Тут треба виділити два окремих пункти - коли я жив у рідному місті і коли повернувся до Києва. У рідному місті основними труднощами було відбудувати систему дозвілля, знайти нові варіанти проведення часу, відновити соціальні контакти. У Києві основними труднощами було обмежене коло друзів у гуртожитку, обмежені можливості через карантин.

I: Як зміна формату дозвілля вплинула на ваше самопочуття та психологічний стан?

P: У рідному місті мені було трохи важко на початку, бо потрібно було щось змінювати. В Києві більше часу проводив у гуртожитку, менше часу в центрі міста, це мені не дуже подобалось. Психологічно це вплинуло негативно, але не сильно.

I: Чи допомагало вам дозвілля впоратися зі стресом і напругою, пов'язаними з навчанням?

Р: Не дуже пам'ятаю стрес і напругу, пов'язані з навчанням, тому не можу сказати, що дозвілля мені допомагало з цим. Але дозвілля загалом допомагало впоратися зі стресом.

І: Як би ви охарактеризували якісне дозвілля? Що воно має містити в собі?

Р: Якісне дозвілля має давати сили, приносити задоволення, бути недеструктивним, приносити фізичну або моральну насагу.

І: Чи може якісне дозвілля сприяти успіху в навчанні?

Р: Так, якісне дозвілля сприяє успіху в усьому житті людини, в тому числі в навчанні, дає сили, мотивацію, енергію краще виконувати повсякденні завдання.

І: Чи відчували ви підтримку з боку університету в організації дозвілля під час дистанційного навчання?

Р: Ні, я не відчував цього. Можливо, щось і було, але я нічого не пам'ятаю.

І: Як повномасштабне вторгнення Росії в Україну вплинуло на ваше дозвілля?

Р: Дуже сильно, бо я переїхав з Києва на захід України. Повністю змінилося оточення, дозвілля. Після повернення до Києва поновив дозвілля на 80% від того, що було до вторгнення.

І: Чи довелося змінити способи проведення дозвілля через війну?

Р: Так, ми намагалися розважатися в рамках дозволених умов, каталися на велосипедах, грали в футбол. Усі види діяльності були змінені, але загалом збереглися прогулянки, заняття спортом, зустрічі з друзями.

І: Як було після повернення до Києва?

Р: Спочатку було мало друзів у Києві, але з часом все більше людей поверталось, і все ставало схожим на дозвілля до вторгнення.

I: Як ви адаптуєтеся до нових умов? Чи підтримуєте своє психологічне благополуччя за допомогою дозвілля?

P: Моє дозвілля залишилося глобально таким самим. Воно допомагає мені наповнюватися силами, налаштовуватися на роботу, відволікатися, дає сенс життя.

I: Як дистанційне навчання під час пандемії та війни вплинули на ваші стосунки з іншими людьми під час дозвілля?

P: Глобально нічого не змінилося, хоча додалися нові теми для розмов.

I: Чи з'явилися у вас нові способи підтримувати соціальні зв'язки в рамках дозвілля?

P: Під час пандемії ми з друзями зідзвонювалися онлайн, грали в комп'ютерні ігри, спілкувалися. Під час вторгнення це не робили через важкий психологічний стан.

I: Як ви вважаєте, наскільки важливе дозвілля для побудови та підтримки соціальних зв'язків між студентами?

P: На мою думку, це критично важливо. Дозвілля дає змогу побудувати соціальні зв'язки.

I: Чи сприяє дозвілля вашому особистому зростанню та розвитку?

P: Більшість варіантів дозвілля сприяє моєму особистому розвитку. Спорт допомагає психологічно, комунікація з друзями - інтелектуально.

I: Чи з'явилися у вас нові інтереси чи хобі під час дистанційного навчання?

P: Нових не з'явилося, просто більше часу на старі.

I: Чи допомагає вам дозвілля виразити свою ідентичність та цінності?

P: Мені б хотілося, щоб дозвілля більше допомагало в цьому. Але деякі види дозвілля, наприклад, робота у благодійному фонді, виражають мої цінності та ідентичність. Всі мої види дозвілля є частиною моєї ідентичності.

I: Як на вашу думку, досвід дистанційного навчання вплине на ваше дозвілля в майбутньому?

P: Сподіваюсь, що ніяк не вплине. Можливо, будемо використовувати онлайн-формати, якщо буде потреба.

I: Які зміни ви хотіли б бачити в підході університету до підтримки студентського дозвілля?

P: Хотів би бачити більше івентів, лекцій на тему дозвілля під час дистанційного навчання, заходів для знайомств студентів.

I: Чи є у вас пропозиції щодо того, як зробити дозвілля більш доступним та приємним для студентів у сучасних умовах?

P: Головне - це час і люди, з якими можна проводити дозвілля. Менше навантаження в університеті могло б зробити дозвілля більш доступним.

I: Можливо, є ще щось, що ви хотіли б додати загалом по темі нашої розмови?

P: Хотілося б, щоб університет більш активно працював у напрямку забезпечення дозвіллям студентів, допомагав їм знайти та підтримувати соціальні зв'язки. Це дуже важливо, особливо в сучасних умовах.

I: Дякую, що поділились своїм досвідом та думками.