

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет охорони здоров'я
Кафедра психології і педагогіки

Курсова робота
на тему:
**Психологічні особливості соціалізації студентів в умовах онлайн
навчання**

Виконала: студентка 4 року навчання,
Спеціальності 053 «Психологія»
Белкіна Ірина Олегівна

Науковий керівник:
Кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Копець Людмила Володимирівна

Київ – 2025

АНОТАЦІЯ

«Психологічні особливості соціалізації студентів в умовах онлайн навчання»

Кваліфікаційна робота освітньо-кваліфікаційного рівня – бакалавр

за спеціальністю 053 Психологія –

Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2025

Белкіної Ірини Олегівни

Робота присвячена вивченню психологічних особливостей соціалізації студентів в умовах онлайн навчання. У процесі теоретичного аналізу розглянуті сучасні наукові підходи до розуміння соціалізації студентів, її структурні компоненти та чинники впливу. Визначено як освітнє середовище, міжособистісна взаємодія та внутрішні характеристики особистості впливають на процес соціального розвитку. Встановлено, що соціалізація в умовах традиційного й онлайн-навчання має спільну основу, однак цифрове освітнє середовище суттєво змінює хід процесу. Зокрема, знижується кількість прямих контактів, що викликає відчуття емоційної ізоляції, підвищення тривожності. В емпіричному дослідженні виявлено низку статистично значущих кореляційних зв'язків: слабкий негативний зв'язок між рівнем соціалізації (автономність та гнучкість) і поєднаним показником соціальної мотивації та тривожності ($r = -0,33$); слабкий позитивний зв'язок із самосприйняттям ($r = 0,27$); середній зворотний зв'язок із орієнтацією на очікування ставлення інших ($r = -0,44$). Отримані результати дають змогу стверджувати: деякі психологічні особливості студентів (зокрема, рівень тривожності та орієнтація на зовнішнє схвалення) можуть перешкоджати ефективній соціалізації в онлайн-середовищі.

У першому розділі проаналізовано теоретичні основи дослідження соціалізації студентів в умовах онлайн навчання, розкрито теоретичні підходи, закономірності та механізми соціалізації. **У другому розділі** представлено результати емпіричного дослідження та здійснено їхній аналіз, розкриті особливості соціалізації студентів в умовах онлайн навчання. **У третьому розділі** подані рекомендації для покращення процесу соціалізації студентів через психоедукаційні заходи та використання тренінгів, спрямованих допомогти студентам усвідомити та переосмислити проблеми навчання, виявити внутрішні ресурси, здобути новий досвід, розвинути навички самоорганізації, стимулювати самостійність студентів в онлайн-навчанні

Ключові слова: студенти, соціалізація, онлайн навчання, традиційна освіта, тривожність, автономність, емоційний стан, психоедукційні заходи.

Зміст

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ОНЛАЙН - НАВЧАННЯ.....	7
1.1 Проблема соціалізації: теоретичні підходи, закономірності, механізми	7
1.2 Психологічні особливості соціалізації студентів у традиційній та онлайн-освіті.....	13
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ОНЛАЙН -НАВЧАННЯ	16
2.1 Організація та методи дослідження	16
2.2. Аналіз результатів дослідження	19
2.2.1. Рівень соціальної взаємодії студентів.....	22
2.2.2. Вплив онлайн-навчання на емоційний стан студентів.....	24
2.2.3. Особливості адаптації студентів до онлайн-формату навчання	31
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ.....	33
ВИСНОВКИ.....	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	38
ДОДАТКИ.....	42

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах пандемії COVID-19 та переходу на онлайн-формати навчання проблема соціалізації студентів стала надзвичайно актуальною. Соціалізація є визначальним етапом в розвитку особистості, особливо у молодіжному середовищі. Вивчення психологічних особливостей соціалізації студентів в умовах онлайн-навчання допоможе виявити специфіку взаємодії, адаптації та емоційного стану студентів, що може стати основою для розробки ефективних методик підтримки їхнього розвитку.

На сьогодні існує недостатньо наукових досліджень, що вивчають психологічні аспекти сприйняття дистанційного навчання саме серед студентів вищих навчальних закладів, тоді як таких досліджень для школярів значно більше. У світлі того, що дистанційна освіта стала звичною реальністю для більшості ЗВО, важливість дослідження даного питання є очевидною [22].

Ще одним важливим аспектом, що підкреслює необхідність такого дослідження, є потреба виявити психологічні особливості сприйняття дистанційного навчання студентами. Це дозволить викладачам не лише підтримати студентів у випадку негативних емоцій, але й вдосконалити навчальний процес, зробити комунікацію між викладачами та студентами більш комфортною, а також заохотити креативність викладачів у організації навчання. У результаті це може допомогти розвивати ефективні та нестандартні підходи до викладання, що сприятиме кращому засвоєнню інформації студентами.

Аналіз стану розробки проблеми. Соціалізація студентів в умовах онлайн-навчання є предметом дослідження в психології, педагогіці та соціології. Вчені звертають увагу на зміни в соціальних взаємодіях, емоційному стані та адаптації студентів до нових умов навчання. Проте, існує потреба в систематизації даних, а також у проведенні емпіричних досліджень, що допоможуть глибше зрозуміти вплив онлайн-формату на соціалізацію.

Метою даного дослідження є вивчення психологічних особливостей соціалізації студентів в умовах онлайн-навчання, а також розробка практичних рекомендацій для покращення цього процесу.

Завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми соціалізації.
2. Визначити психологічні особливості соціалізації студентів у традиційній та онлайн-освіті.
3. Провести емпіричне дослідження соціалізації студентів в умовах онлайн-навчання.
4. Виявити рівень соціальної взаємодії, емоційного стану та адаптації студентів до онлайн-формату.
5. Розробити практичні рекомендації для покращення соціалізації студентів.

Об'єктом дослідження є процес соціалізації студентів в умовах онлайн-навчання.

Предметом дослідження є психологічні особливості, що впливають на соціалізацію студентів в умовах онлайн-навчання.

Гіпотеза дослідження — в онлайн-навчанні соціалізація студентів має специфічні психологічні особливості, які можуть негативно впливати на їхній емоційний стан та рівень соціальної взаємодії, але можуть бути покращені за рахунок впровадження певних методів психологічної підтримки.

Дослідження базується на теорії соціалізації, психології розвитку, а також сучасних підходах до онлайн-освіти. Методологічною основою є системний та комплексний підходи.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використовуватимуться такі методи: аналіз наукової літератури, анкетування та тестування студентів, статистичний аналіз даних.

Емпіричною базою дослідження є дані, отримані в результаті анкетування та тестування студентів, які навчаються в онлайн-форматі в різних навчальних закладах.

Наукова новизна полягає у виявленні специфічних психологічних особливостей соціалізації студентів в умовах онлайн-навчання, а також у розробці рекомендацій, які сприятимуть покращенню цього процесу.

Результати дослідження можуть стати основою для подальших наукових розробок у сфері психології, педагогіки та соціології, а також для вдосконалення навчальних програм.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ОНЛАЙН -НАВЧАННЯ

1.1 Проблема соціалізації: теоретичні підходи, закономірності, механізми

Попри традиційність теми соціалізації особистості, останні два десятиліття спостерігається її нове відродження, що стало можливим завдяки соціальним і теоретичним змінам. Соціальні передумови включають в себе трансформації в суспільстві, які впливають на всі аспекти соціалізації. Серед теоретичних джерел, які визначають нові підходи до соціалізації, виділяються кілька визначальних моментів:

1. Когнітивна революція, що розпочалася в 70-х роках, значно вплинула на дослідження соціалізації. Розвиток когнітивної науки відкрив нові можливості для аналізу соціалізації через вивчення процесів соціальної категоризації. У соціології з'явилась інтерпретаційна парадигма, яка підкреслює активну роль індивіда в соціалізації. З цієї перспективи особистість не може бути жорстко визначена соціальними нормами, оскільки вона їх інтерпретує і сама формує свій соціальний світ. Невідповідність між індивідом і суспільством розглядається як джерело соціальної динаміки.

2. Іншим важливим напрямком є ситуативні теорії, які підкреслюють, що зміна соціальних ситуацій може впливати на поведінку людини більше, ніж її індивідуальні характеристики. В дослідженнях акцентується на детермінуючому впливі конкретних соціальних умов, які можуть стимулювати активність особистості. Ситуативний підхід підкреслює суб'єктивну інтерпретацію ситуації, яка впливає на соціалізацію як процес готовності до нових умов розвитку.

3. Важливим аспектом є розвиток проблеми ідентичності в 70-х роках, пов'язаний з когнітивною революцією. Дослідники, такі як А. Тешфел і Дж. Тернер, вважають, що ідентичність формується через категоризацію на різних рівнях. Соціалізація тут розглядається як процес формування особистісних та соціальних ідентичностей.

4. Останні дослідження виявили нові загальні тенденції в теорії соціалізації, свідчаючи про якісні зміни в цій царині. Головною тенденцією стало переважання конструктивного підходу в аналізі соціалізації, що відображає нове розуміння цього процесу в сучасному соціальному контексті.

Соціалізація традиційно розглядається як процес, що складається з певних етапів, де кожен наступний етап залежить від підготовленості індивіда на попередньому. Згідно з традиційним підходом, соціалізація сприймається як реакція на зміни у соціальному середовищі. Однак конструктивний підхід пропонує інший погляд, акцентуючи увагу на характеристиках особистості, які можуть сприяти успіху в майбутньому. Таким чином, соціалізація розглядається не лише як реакція на теперішні обставини, а як процес, орієнтований на майбутнє.

В науковій літературі не існує конкретних праць, які б прямо розглядали нашу проблематику. Однак, ми можемо знайти дослідження у галузі психології, які досліджують:

- а) психологічні стани студентів під час пандемії;
- б) психологічні стани студентів під час воєнного стану в Україні;
- в) сприйняття дистанційного навчання студентами;
- г) здобувачів вищої освіти як суб'єктів цього сприйняття.

Цим обґрунтовано наш вибір наукових джерел для дослідження.

Сприйняття, як об'єкт психологічного дослідження, розглядається у роботах багатьох вчених. Наприклад, аналіз праць, представлених у Єдиному національному репозитарії академічних текстів, дозволяє виділити кілька авторів. А.М. Виногородський у своїй праці 1999 року досліджував підходи до сприйняття, хоча його об'єкт і суб'єкти не є безпосередньо пов'язаними з нашим дослідженням. Ю.І. Блинова (2000) розглядає поняття «об'єкт сприйняття» та пам'ять як психічний процес, що пов'язаний зі сприйняттям. С.О. Прокоф'єва-Акопова (2001) частково досліджувала суб'єкти сприйняття, які збігаються з нашими, адже більшість студентів входять до вікової категорії

«юнацтво». Її міркування про мотивацію можуть бути корисними для розуміння негативного ставлення студентів до дистанційного навчання.

Дослідження Сауда Абдель Азіза Абдель Хаді Аль Хадіді (2001) зосереджувалось на сприйнятті емоцій через міміку, що може бути релевантним в умовах дистанційного навчання з інтерактивними платформами. С.В. Станіславський (2003) надає корисні аспекти щодо сприйняття у юнацькому віці. О.В. Мисенко (2005) досліджував об'єкт сприйняття, що було важливим для нашої роботи. Т.Р. Ворначева (2006) аналізувала когнітивні чинники сприйняття, що також важливо для нашого дослідження, оскільки її дослідження стосувалося студентства.

Інші автори, такі як О.В. Виноградна (2007), А.Л. Душка (2009), О.С. Козлова (2009), О.О. Сокиржинська (2014), В.В. Найчук (2015), І.С. Фоміна (2015), Я.В. Верещинська (2016), О.В. Назимко (2018) та М.О. Латишева (2018), також внесли свій вклад у розуміння різних аспектів сприйняття, що стосуються студентів і можуть слугувати основою для нашого дослідження.

Більшість досліджень, що стосуються сприйняття дистанційного навчання, проводилися давно, і жодне з них не фокусується безпосередньо на цьому аспекті для різних учасників освітнього процесу. Проте результати цих робіт виявилися корисними для розуміння таких понять, як «сприйняття», «об'єкт сприйняття», «суб'єкт сприйняття» та інших особливостей сприйняття.

Дистанційна освіта є актуальною темою, що охоплює різні сфери людської діяльності, тому дослідження її аспектів проводять науковці з різних спеціальностей. Наприклад, серед сучасних наукових робіт можна виділити дисертації, присвячені дистанційному навчанню у таких галузях: публічне управління (дослідження В.С. Калюжного щодо впровадження технологій дистанційного навчання, 2021), професійна освіта (дисертація В.М. Лютого про набуття навичок у дистанційному форматі, 2021) та інформаційні технології (дослідження В.В. Завгороднього про організацію дистанційного

навчання та роботи В.Х. Мурадової щодо оцінки якості знань у таких системах, 2021).

Серед практичних робіт можна згадати науково-дослідні проекти, такі як «Теоретичні основи інформаційної технології розпізнавання психоемоційного стану слухачів дистанційного навчання» під керівництвом Л.О. Терейковської (2021), «Розробка системи безперервного підвищення кваліфікації» (керівник І.М. Петренко, 2021) та «Удосконалення дистанційного навчання в освітньому процесі» (керівник О.В. Тимощук, 2021).

У сфері психології наукових досліджень, які б стосувалися дистанційної освіти, не так багато. Наприклад, в національному репозитарії академічних текстів зберігається лише одна кандидатська дисертація А.О. Застело на тему «Психологічне забезпечення екологічності освітньої взаємодії в дистанційній освіті» (2012). Також пов'язане з дистанційним навчанням дослідження В.В. Завірюхи (2007), яке стосується формування здатності студентів до професійного самозростання в умовах інноваційного навчання.

У цьому репозитарії представлено значну кількість наукових праць, присвячених дистанційному навчанню. Більшість з них зосереджена на педагогічних і технічних аспектах. Серед авторів, які внесли вагомий вклад у цю тему, можна виокремити Б.І. Мокіна, В.М. Олексенка, К.Л. Бугайчука, М.П. Боцулу, І.А. Моргуна, О.І. Гороховського, Т.І. Трояновську, Л.І. Каленіченко, В.В. Гончарука, С.Д. Штовбу, О.Д. Панкевича, Ю.О. Михайлову, І.Б. Гончаренка, Є.О. Безсмертного, Г. Шевченка та О.Г. Захара. Їхні дослідження охоплюють різні аспекти дистанційного навчання, такі як організація навчального процесу в інших закладах освіти, системи дистанційного навчання, інструменти для навчання, аналіз ефективності різних форм навчання, забезпечення якості освіти та вирішення наявних проблем.

Крім того, вчені-психологи також досліджують різні аспекти дистанційної освіти, зокрема В.В. Завірюха акцентує увагу на важливості індивідуального підходу до студентів, а Л.Є. Бегеза підкреслює потребу у розвитку мотивації та індивідуальних можливостей студентів. А.К. Бровченко розглядає інтерактивну взаємодію між студентами та викладачами в процесі дистанційного навчання, а Н.О. Губа та Н.В. Горелова аналізують психографічні аспекти поведінки студентів [15].

Дослідження Ж.М. Новікової стосуються психологічного захисту і самоуправління в умовах дистанційного навчання, а Н.Г. Скрипник вивчає адаптаційний потенціал студентів. А.І. Руденок та колеги характеризують саморегуляцію під час дистанційного навчання, тоді як О. Кравченко та М. Міщенко висвітлюють питання психологічної підтримки учасників освітнього процесу. Н. Жигайло та О. Харко звертають увагу на негативний аспект дистанційної освіти — ізоляцію. Психологічним аспектам дистанційного навчання присвячена також праця Г. Радчук, З. Адамської та В. Олексюк.

В останній час з'являється все більше наукових досліджень, які розглядають проблеми дистанційної освіти та психологічні труднощі, що виникають під час цього процесу, особливо в умовах війни. Наприклад, О. Зінченко вивчає психологічні умови, які сприяють ефективності дистанційного навчання в цей складний період, а Н.Г. Скрипник аналізує адаптацію студентів до дистанційного навчання та їх поведінку в умовах військового стану, зосереджуючи увагу на різних рівнях успішності.

Таким чином, огляд наукових джерел, що досліджують психологічні особливості сприйняття дистанційної освіти студентами, підтверджує актуальність цієї теми. Наразі бракує комплексних досліджень, які б повністю охоплювали ці особливості. Більшість наукових робіт або частково торкаються цих питань, або аналізують лише окремі аспекти, що підкреслює необхідність проведення більш детальних досліджень у цій сфері.

Сучасні дослідження соціалізації підкреслюють важливість не лише рушійних, а й обмежувальних факторів, вказуючи на те, що соціалізація є динамічним процесом, за яким стоїть безліч чинників, що взаємодіють між собою. У нестандартних ситуаціях особливо яскраво проявляються внутрішні чинники, що визначають активність особистості, які взаємодіють із зовнішніми чинниками через суб'єктивну інтерпретацію соціальної ситуації. Ідеї про напружені системи були детально розроблені в працях американського соціального психолога Леона Фестінгера [34].

Соціалізація підпорядковується певним закономірностям, які можна виокремити.

По-перше, процес соціалізації є безперервним і динамічним. Індивіди проходять через різні етапи соціалізації, які відповідають зміні соціальних ролей у різні періоди життя. **По-друге**, соціалізація є соціально зумовленим процесом, що відбувається в конкретному культурному контексті. Кожне суспільство має свої унікальні норми, цінності та традиції, що впливають на процес соціалізації. **По-третє**, соціалізація може бути як формальною, так і неформальною. Формальна соціалізація відбувається через освітні установи та організації, тоді як неформальна соціалізація — через сім'ю, друзів та інші соціальні групи. Обидва види соціалізації взаємодіють та доповнюють один одного.

Механізми соціалізації включають різні способи і методи, які використовуються для передачі соціального досвіду, знань та норм. Основними механізмами є:

- Ідентифікація — процес, під час якого індивід приймає значення, цінності та моделі поведінки інших людей, зазвичай дорослих, з якими він взаємодіє.
- Взаємодія — активний обмін інформацією та емоціями між людьми, який сприяє формуванню соціальних зв'язків та відносин.

- Культура — через засвоєння культурних норм та цінностей індивід стає частиною певної соціальної групи.
- Соціальна підтримка — наявність системи підтримки, яка допомагає індивіду в його соціалізації, зокрема через емоційні, інформаційні та матеріальні ресурси.
- Комунікація — процес передачі інформації, думок та почуттів, який є основою для формування соціальних зв'язків.

Отже, соціалізація є складним і багатогранним процесом, що охоплює різні аспекти життя індивіда. Вона визначається різноманітними теоретичними підходами, закономірностями та механізмами, які взаємодіють між собою. Розуміння соціалізації є визначальними для дослідження соціальних відносин, формування особистості та розвитку суспільства в цілому.

1.2 Психологічні особливості соціалізації студентів у традиційній та онлайн-освіті

Сприймання – це важливий психічний процес, який відображає, як людина сприймає предмети та явища, враховуючи всі їхні якості та властивості під час безпосереднього впливу на органи чуттів. Цей процес тісно пов'язаний із пам'яттю та мисленням, а також значно залежить від емоційного стану людини. Рухи, особливо очей, відіграють важливу роль у зоровому сприйнятті, а також важливою є мова, яка допомагає позначати предмети. Сприймання реалізується через аналізатори, і, оскільки специфічних органів для сприйняття немає, враховуються складні нервові зв'язки. Під час дистанційного навчання деякі аналізатори, такі як нюхові та смакові, не задіюються, тоді як зорові та слухові сприйняття є основними під час лекцій, семінарів та практичних занять.

Сприймання також залежить від індивідуальних психічних особливостей особистості, її поглядів, інтересів і почуттів. Наприклад, людина в радісному настрої сприймає інформацію інакше, ніж та, що перебуває в

пригніченому стані. В умовах пандемії Covid-19 та війни дистанційне навчання організовувалося по-різному: запроваджувалися синхронні та асинхронні формати, щоб врахувати різні ситуації, в яких опинилися студенти. Однак, одна з проблем дистанційного навчання, особливо в асинхронному форматі, полягає в ідентифікації студентів. Деякі студенти, перебуваючи на контрольованих територіях, не відвідували онлайн-заняття і вказували на проблеми зі зв'язком. Викладачі, усвідомлюючи стрес, в якому перебувають студенти, не прагнули перевіряти ці відомості. Часто на заняттях були присутні лише невеликі групи студентів або навіть один студент.

Проте у цій ситуації є й позитивні моменти: можливість налагодити довірливі стосунки між викладачем і студентами, більше уваги приділити кожному з них, заспокоїти в разі потреби. У малих групах ефективно проводити заняття, коли викладач активно взаємодіє зі студентами, враховуючи їх обмежену підготовку. Важливим є використання ігрового формату занять, який залучає всі канали сприйняття інформації і допомагає відволіктися від негативних думок. У стресових умовах війни викладачам слід дотримуватися толерантності та підтримки, враховуючи індивідуальні потреби студентів. Також можна застосовувати елементи психологічних консультацій, щоб допомогти студентам зрозуміти їхню ситуацію та мотивувати їх досягати навчальних цілей, незважаючи на складні обставини.

У навчальному процесі важливо забезпечити активну участь і зацікавленість здобувачів освіти. Дослідження свідчать, що самостійне створення схем і малюнків під час навчання сприяє кращому засвоєнню матеріалу порівняно з використанням готових матеріалів. Інтерактивні платформи також можуть бути ефективним інструментом, який не лише покращує розуміння інформації, але й допомагає студентам знизити рівень стресу. У дистанційному навчанні особливу увагу слід приділяти зоровому та слуховому сприйняттю, враховуючи можливі перекручення інформації, спричинені помилками у сприйнятті. Для цього необхідно регулярно

перевіряти рівень розуміння студентами навчального матеріалу. На якість цього процесу можуть впливати технічні аспекти, такі як стабільність Інтернет-з'єднання або коректність роботи програмного забезпечення [7].

Спостереження відіграє важливу роль у навчанні, оскільки воно дозволяє глибше пізнати навколишній світ, розкриваючи індивідуальні особливості сприйняття та установки особистості. Розвиток спостережливості, яка полягає в умінні помічати важливі деталі, формується через накопичення життєвого досвіду та прояв допитливості. Відповідно до Закону України «Про вищу освіту», головним завданням вищої освіти є підготовка фахівців, які відповідають запитам суспільства та ринку праці. Вища освіта забезпечує здобуття систематизованих знань, вмінь, навичок, а також розвиток професійних і світоглядних якостей у здобувачів. Незалежно від форми навчання, головною метою є підготовка компетентного фахівця, здатного до соціальної адаптації, подальшого навчання та професійної діяльності. Компетентність передбачає гармонійне поєднання знань, практичних навичок та особистих якостей.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ОНЛАЙН -НАВЧАННЯ

2.1 Організація та методи дослідження

Дослідження включало три етапи. На першому етапі було проведено теоретичний аналіз та опрацьовано літературу, яка стосується соціалізації підлітків. Другий етап був зосереджений на вивченні пізнавальної сфери студентів і їхніх індивідуальних характеристик. На третьому етапі аналізувався сам процес соціалізації студентів. У дослідженні взяли участь 65 студентів різноманітних спеціальностей, які навчаються на першому-шостому курсах, віком від 18 до 27 років. Основною метою було вивчення особливостей соціалізації у студентський період. Використовувалися різноманітні методи: теоретичний аналіз для визначення специфіки соціалізації, емпіричні методи (анкетування, тестування).

Для емпіричної частини були застосовані елементи таких методик, як тест на самоактуалізацію, опитувальник суб'єктивного контролю, методика визначення рівня тривожності, опитувальник самоствалення та методика вивчення мотивації до навчання.

Соціалізація в університеті відбувається у два етапи. На першому етапі (1–2 курси) студенти адаптуються до специфіки навчального процесу. Другий етап (3–5 курси) зосереджений на професійному розвитку та спеціалізації. У сучасній системі вищої освіти процес соціалізації включає освітній, професійний та суспільний компоненти. Згідно з цими напрямками, основними критеріями є інтелектуальні показники, мотивація до навчальної та професійної діяльності, а також суспільна активність. На базовому рівні суспільна соціалізація охоплює ціннісні орієнтації студентів, тоді як активний рівень передбачає їхню безпосередню реалізацію в соціумі.

Тривога є емоційним станом, що характеризується переживаннями, страхом, невпевненістю та передбаченням можливих проблем. Вона може суттєво впливати на здатність людини спілкуватися, заважаючи ефективному

обміну думками та емоціями. Рівень тривоги визначає, наскільки людина чутлива до стресу, її схильність до переживання конфліктних ситуацій, а також те, як вона реагує на емоційні навантаження. Для оцінки рівня особистої тривожності пропонується пройти тест, що складається з 5 тверджень. Кожен респондент повинен уважно прочитати твердження і вибрати відповідь відповідно до свого відчуття. Результати розраховуються за формулою, де Т (тривога) визначається як сума балів відповідною кожному з тверджень. Залежно від отриманого результату, тривожність може бути класифікована як низька (менше 15 балів), середня (16-20 балів) або висока (21-25 балів).

Що стосується тесту на самоактуалізацію, він адаптований з методики САТ, тест Шострома, розробленої для визначення рівня самоактуалізації особистості (реалізації особистісного потенціалу). Цей тест складається з кількох шкал, що визначають різні аспекти самореалізації, такі як автономія, самоповага, креативність, гнучкість поведінки. Ми використовували шкали автономності та гнучкості поведінки. Кожному респонденту було запропоновано по 5 тверджень та необхідно було обрати наскільки написане стосується відповідача від 1 до 5, й відповідно розраховується рівень автономії й гнучкості мислення: до 15 балів – низький рівень, 16-20 балів – середній рівень автономії, 21-25 балів – високий рівень автономії. Високі бали в шкалі автономії свідчать про незалежність і комфорт у власній самостійності. Гнучкість є важливим чинником успішної соціалізації в динамічних умовах онлайн навчання, високі бали в цій шкалі є необхідним для успішної адаптації до онлайн-навчання.

Опитувальник «Дослідження суб'єктивного контролю» розроблений Є. Ф. Бажіним, базується на шкалі локусу контролю Дж. Роттера. Цей інструмент дозволяє виявити, чи має людина екстернальний (зовнішній) чи інтернальний (внутрішній) тип поведінки. В нашому дослідженні використовувалися 5 тверджень з цього опитувальника, респондентам пропонувалося визначити наскільки від 1 до 5 написане стосується їх поведінки та відповідно

розраховувалися бали: до 15 балів – зовнішній локус контролю, 16-20 – змішаний локус контролю, 21-25 балів – внутрішній локус контролю.

Опитувальник самоствавлення, розроблений В. В. Століним, базується на ієрархічній моделі самоствавлення і дозволяє виявити три рівні самоствавлення: глобальне, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом та очікуванням ставлення до себе, а також конкретні дії щодо власного «Я». Ідентичність є важливим аспектом розвитку особистості, особливо в юнацькому віці, коли відбувається усвідомлення своєї унікальності. Самосвідомість слугує основою для розвитку ідентичності, а процеси ідентифікації та відчуження виступають механізмами її формування. Образ «Я» відображає ідентичність людини, і можна стверджувати, що ідентичність впливає на розвиток підлітків. Зміст «Я-образу» – це знання та уявлення про себе, які стають основою для формування самоствавлення. Протягом життя людина накопичує ці знання, що впливають на її емоції та оцінки, і формують стабільне самоствавлення. У нашій роботі опитувальник самоствавлення використовується не в повному обсязі, використовувалися шкали самосприйняття та очікування ставлення інших, по кожній зі шкал пропонується по 5 тверджень, які пропонується оцінити від 1 до 5 балів. Розрахунок балів проводиться аналогічно до попередніх шкал.

Методика вивчення мотивації до навчання має на меті визначити домінуючі мотиви навчальної діяльності, такі як пізнавальні, соціальні, оцінки, уникнення невдач. У нашому дослідженні ми перевіряли чи респонденти мали соціальну мотивацію у вигляді бажання отримати схвалення чи статусу за допомогою навчання. У дослідження було включено 5 тверджень які пропонувалося оцінити від 1 до 5 відповідно до істинності цих тверджень. Розрахунок проводився з розрахунку на те чи є вираженою соціальна мотивація до навчання: до 15 балів – слабо виражена, 16-20 балів – значущо виражена, проте не є провідною мотивацією, 21-25 балів – домінуючий тип мотивації.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Дослідження складалося з 30 тверджень із вище описаних тверджень з тексту методики, які пропонувалося оцінити від 1 до 5 в залежності від того наскільки респондент погоджується з їх змістом. А також з питань стосовно віку, статі, кола спілкування (чи зазнало воно змін під час онлайн-навчання), шляхів соціальної взаємодії у неформальному чи напівформальному форматі, рівень соціальної взаємодії.

У дослідженні прийняло участь 65 респондентів, 52,3% жінок та 47,7% чоловіків у віці 18-27 років. З них 35,4% є студентами з онлайн навчанням, 41,5% є студентами з комбінованим навчанням та 23,1% є студентами очного формату.

За час онлайн-навчання 43,1% респондентів зазначили що їх коло спілкування зменшилося, 41,5% вказали, що їх коло спілкування не змінилося, а у 15,4% — коло спілкування збільшилося.

Основними шляхами соціальної взаємодії для опитаних є робота (33,8%), університет (30,8%), гуртки по інтересам (12,3%), друзі не пов'язані ні з чим вище перерахованим (4,5%), університет та робота разом (4,5%), волонтерство (3,1%), Інтернет (3%).

Переважає більшість досліджуваних 58,5% відчують у своєму житті достатній рівень соціальної взаємодії, 20% відчують недостатній рівень соціальної взаємодії в житті, 21,5% невпевнені у відповіді на це питання.

Середні показники усіх проаналізованих шкал:

Шкала автономії	18,32 – вказує на середній рівень автономії опитаних студентів.
Шкала адаптивності	18,23 – вказує на середній рівень адаптивності опитаних студентів.
Шкала локусу контролю	18,65 – вказує на переважно змішаний локус контролю в опитаних.

Шкала рівня тривожності	16,78 – вказує на помірний рівень тривожності в опитаних.
Шкала самосприйняття	8,06 – вказує на помірно позитивне ставлення студентів до себе
Шкала очікування інших	8,68 – вказує на помірну залежність від зовнішньої оцінки.
Шкала соціальної мотивації до навчання	10,55 – вказує на слабо виражену соціальна мотивація до навчання.

Переважно змішаний локус контролю в опитуваних може свідчити про неоднозначне чи нестабільне сприйняття студентами контролю над подіями що впливають на їхню соціалізацію.

Студенти демонструють помірно позитивне ставлення до себе, при цьому маючи помірну орієнтацію на зовнішню оцінку. У контексті соціалізації в онлайн-навчанні це може означати, що для ефективної адаптації важливо працювати як над розвитком самосприйняття, так і над зниженням залежності від схвалення інших. Дисбалансу між показниками самосприйняття та очікуванням інших не виявлено, що свідчить про відсутність цього фактору соціального дистресу в опитаних.

Кореляційний аналіз між показником соціалізації (шкали автономності та гнучкості) та фактором впливу (шкали мотивація до навчання та тривожністю) дав результат $r=-0,33$.

Показник соціалізації представлений як шкали автономії та гнучкість поведінки є психологічним характеристиками що неопосередковано впливають на соціалізацію, це здатність студента орієнтуватися на власні переконання, швидко адаптуватися до нових умов, зберігати самостійність.

Впливовий фактор представлений як соціальна мотивація до навчання та рівень тривожності, як можливі фактори впливу на соціалізацію через

посилення потреби в спілкуванні (соціальна мотивація), тривожність що часто призводить до зниження адаптивності у соціальному середовищі.

Кореляційний аналіз виявив слабкий зворотній зв'язок. Тобто можна дійти висновку, що чим вища соціальна мотивація та/або тривожність, тим нижчою є автономія та гнучкість поведінки студента. З сказаного вище впливає наступне: студенти з вищою соціальною залежністю та підвищеним рівнем тривожності менш ефективно адаптуються до умов онлайн навчання.

Кореляційний аналіз між показником соціалізації (шкали автономності та гнучкості) та фактором впливу (шкали самосприйняття) дав результат $r=0,27$, що свідчить про слабкий позитивний зв'язок. З чого слідує, що ми можемо припустити, що позитивне самосприйняття допомагає студентам краще адаптуватися до соціальних змін при онлайн-навчанні, проявляючи гнучкість та незалежність.

Кореляційний аналіз між показником соціалізації (шкали автономності та гнучкості) та фактором впливу (шкали очікування ставлення інших) дав результат $r=-0,44$, що вказує на середній негативний зв'язок. Таким чином, ми доходимо висновку, що надмірна залежність від думки інших гальмує розвиток автономності й гнучкості реагування на соціальні виклики, що ускладнює ефективну соціалізацію при онлайн-навчанні.

У ході дослідження була висунута гіпотеза про те, що психологічні особливості студентів, зокрема рівень тривожності, соціальна мотивація, самосприйняття та очікування ставлення інших, впливають на рівень соціалізації в умовах онлайн-навчання. Отримані результати частково підтверджують цю гіпотезу. Встановлено, що між показником соціалізації (середні значення шкал автономії та гнучкості поведінки) та поєднаним показником соціальної мотивації й рівня тривожності існує слабкий зворотний зв'язок ($r = -0,33$). Це свідчить про те, що у студентів із вищим рівнем тривожності та орієнтацією на зовнішню соціальну підтримку спостерігається нижча адаптивність до умов дистанційного навчання. Крім того, було

виявлено слабкий прямий зв'язок між рівнем соціалізації та позитивним самосприйняттям ($r = 0,27$), а також середній зворотний зв'язок із показником очікування ставлення інших ($r = -0,44$). Це дозволяє зробити висновок, що позитивне ставлення до себе сприяє ефективній соціалізації, тоді як орієнтація на зовнішнє схвалення може її ускладнювати. Таким чином, гіпотеза дослідження вважається частково підтвердженою: певні психологічні характеристики студентів дійсно впливають на їхню здатність до соціалізації в умовах онлайн-освіти.

2.2.1. Рівень соціальної взаємодії студентів

Соціальна взаємодія студентів є важливим аспектом їхнього життя, що впливає на особистісний розвиток, академічні досягнення та емоційне благополуччя. В умовах сучасного суспільства, де інформаційні технології та глобалізація змінюють способи комунікації, доцільно досліджувати, як студенти взаємодіють одне з одним, які фактори впливають на їхні стосунки і яка роль соціальної взаємодії у формуванні їхніх навичок та компетенцій.

Студенти взаємодіють у різних формах: особисті зустрічі, онлайн-комунікація, участь у групових проєктах, спортивних командах і культурних заходах. Кожен із цих видів взаємодії має свої особливості і впливає на рівень соціальної активності студента:

Особисті зустрічі є традиційною формою спілкування, яка дозволяє студентам безпосередньо обмінюватись думками, досвідом та емоціями. Вони можуть відбуватись у навчальному процесі, під час підготовки до екзаменів або у вільний час. Такі зустрічі сприяють формуванню міцних дружніх стосунків та створенню підтримуючого середовища.

Онлайн-комунікація — стрімко набирає популярності, особливо серед молоді. Соціальні мережі, чати та форуми дозволяють студентам залишатися на зв'язку, навіть якщо вони перебувають у різних містах або країнах. Хоча онлайн-спілкування має свої переваги, воно не завжди може замінити живий

контакт, оскільки часто не передає всю глибину емоцій і невербальних сигналів.

Групові проекти є ще однією доцільною формою взаємодії. Вони вимагають від студентів спільної роботи, координації дій та вирішення конфліктів. Цей досвід не лише допомагає здобути нові знання, але й розвиває навички командної роботи, лідерства та критичного мислення.

На рівень соціальної взаємодії студентів впливають різноманітні чинники, серед яких можна виділити:

- **Соціально-економічний статус.** Студенти з різних соціально-економічних груп можуть мати різний доступ до ресурсів, що впливає на їхню здатність брати участь у соціальних заходах.
- **Культурні особливості.** Студенти, що представляють різні культури, можуть мати різні підходи до спілкування і соціальної взаємодії, що може як зближувати, так і віддаляти їх.
- **Особистісні характеристики.** Інтроверти можуть відчувати труднощі у соціальній взаємодії, тоді як екстраверти, як правило, легше знаходять спільну мову з оточенням.
- **Навчальне середовище.** Університети, які активно заохочують участь студентів у позаурочних заходах, створюють сприятливі умови для соціальної взаємодії.

Соціальна взаємодія має значний вплив на різні аспекти життя студентів. **По-перше**, вона сприяє розвитку соціальних навичок, таких як комунікація, співпраця та вирішення конфліктів. Ці навички є важливими не лише в навчанні, а й у професійному житті. **По-друге**, соціальна взаємодія позитивно впливає на емоційне благополуччя студентів. Дослідження показують, що студенти, які мають активні соціальні стосунки, менше страждають від стресу, тривоги та депресії. Наявність підтримуючого соціального кола може стати важливим фактором у подоланні труднощів, з якими стикаються студенти під час навчання. **По-третє**, активна соціальна взаємодія сприяє академічному

успіху. Студенти, які беруть участь у групових проектах та обговореннях, мають більше можливостей для обміну знаннями та досвідом, що може призводити до кращих результатів у навчанні.

Отже, рівень соціальної взаємодії студентів є важливим показником їхнього особистісного та професійного розвитку. Він впливає на формування соціальних навичок, емоційне благополуччя та академічні досягнення. В умовах сучасного суспільства доцільно створювати умови для активної соціальної взаємодії, що дозволить студентам не лише здобувати знання, але й формувати міцні соціальні зв'язки, які стануть основою їхнього успішного майбутнього.

2.2.2. Вплив онлайн-навчання на емоційний стан студентів

Дистанційне навчання – це новітня форма освіти, яка з'явилася з розвитком персональних комп'ютерів та Інтернету. З поширенням швидкого Інтернету стало можливим використовувати різноманітні формати, такі як відео- та аудіо-трансляції, онлайн-конференції тощо. Однак найбільше онлайн навчання набуло популярності під час пандемії. Для багатьох людей навчання через Інтернет стало новим досвідом. Однією з основних переваг такого навчання є об'єктивність оцінювання – викладач не може спиратися на свої особисті симпатії, а оцінює знання учня. Щоб отримати хорошу оцінку, студенту потрібно продемонструвати свої знання. Дистанційне навчання також дозволяє створити індивідуальні навчальні програми, що особливо корисно для працюючих людей, молодих матерів та осіб з інвалідністю.

Запровадження дистанційної освіти стало наслідком унікальної ситуації загальної ізоляції та невизначеності, пов'язаної з пандемією Covid-19 та тривалістю карантину. Студенти опинилися в умовах онлайн-навчання без попередньої підготовки, що вимагало від них високої самоорганізації та психологічної готовності. Відсутність належної підтримки, такої як перша психологічна допомога та психопрофілактичні заходи, виявилася серйозною проблемою в адаптації до нових умов.

Одним із важливих аспектів, які стали актуальними під час дистанційного навчання, є саморегуляція, що визначається як здатність особи управляти своїми психічними і поведінковою активністю. Дослідження, проведене серед 30 студентів Хмельницького національного університету, показало, що лише 37% з них мають високий рівень саморегуляції, що дозволяє їм гнучко реагувати на зміни та ефективно навчатися в нових умовах. Близько 43% студентів демонструють середній рівень саморегуляції, що свідчить про їх здатність планувати дії, але 20% мають низький рівень саморегуляції, що вказує на потребу в зовнішній допомозі для покращення емоційного стану. Як було зазначено, раптове впровадження дистанційного навчання через пандемію викликало негативні психоемоційні наслідки для студентів, такі як тривога, стрес і напруга. Ситуація загострилася з початком повномасштабного вторгнення, що призвело до збільшення стресових станів і тривог. Доцільною є психологічна допомога, спрямована на подолання цих негативних емоцій і розвиток навичок відновлення ресурсів у студентів. Ці емоційні проблеми можуть впливати на навчальний процес, зокрема на здатність студентів зосередитися на заняттях. Державна служба якості освіти України проводить моніторинг впливу дистанційного навчання на його якість, але більшість зусиль спрямована на заклади середньої освіти. Щодо вищої освіти, можна зазначити аналітичні звіти, які вивчають тенденції організації дистанційного навчання під час карантину, що підтверджує наявність проблем у цій сфері [17].

Однією з причин, яка негативно впливає на якість засвоєння навчального матеріалу, є низька мотивація до навчання, викликана постійними негативними емоціями. Це стало важливим питанням для психологів, які розробили програми підтримки студентів, які навчаються дистанційно. Багато з них не обирали цей формат навчання самостійно, а були змушені перейти на нього через об'єктивні обставини, такі як пандемія Covid-19 та війна в Україні. Деякі студенти навіть пережили само захворювання на Covid-19, що негативно

вплинуло на їх фізичний і психічний стан, а також на якість навчання. Дослідження показують, що після одужання багато людей стикаються з неврологічними симптомами, такими як проблеми з пам'яттю, концентрацією, головні болі та дезорієнтація. Крім того, ті, хто переніс Covid-19, часто відчувають депресію, тривогу та безсоння, що ще більше погіршує їх психічний стан.

У період пандемії МОН України надавало рекомендації, які стосувалися оптимізації навчального процесу, зменшення навантаження на учасників, а також забезпечення академічної доброчесності. Під час воєнного стану акцент було перенесено на психологічну допомогу, і МОН почало активніше впроваджувати заходи для підтримки учасників навчального процесу. Доцільно, щоб у кожному закладі вищої освіти були організовані системи психологічної допомоги та обов'язкова оцінка психічного здоров'я студентів. Звернення до психологів має бути добровільним, тому необхідно проводити інформаційні кампанії, які роз'яснюватимуть важливість цієї допомоги. Також актуально розробити Національну програму психологічної підтримки учасників навчального процесу в умовах дистанційної освіти, яка включала б онлайн-курси для психологів та викладачів щодо того, як допомагати студентам впоратися з наслідками пандемії та війни. Серед важливих аспектів мотивації до навчання є усвідомлення потреби у фахівцях для відновлення країни після війни. Це усвідомлення допоможе студентам знайти внутрішні ресурси для продовження навчання та покращить якість отриманих знань і навичок, що, в свою чергу, зменшить спокусу порушувати правила академічної доброчесності.

Таким чином, основні переваги дистанційного навчання включають:

- Об'єктивність оцінювання.
- Індивідуальний підхід до навчання.

Проте дистанційне навчання має й свої недоліки. Головною особливістю є відсутність особистого контакту між студентом і викладачем. Це може

ускладнити процес засвоєння матеріалу, адже особисте спілкування сприяє швидшому сприйняттю інформації. Студенти отримують не лише знання, а й практичний досвід у взаємодії з викладачами та однокурсниками під час спільних занять. В дистанційній формі навчання, окрім проведення повноцінних онлайн пар, викладачі мають можливість записувати відео або створювати презентації, які потім завантажують у віртуальне середовище. У такому випадку відсутність безпосереднього контакту з викладачем здатне завадити залученості до процесу навчання та ускладнює можливість швидко вирішувати нагальні питання.

Засоби дистанційного навчання охоплюють всі види інформаційних технологій, що дозволяє навчатися з будь-якої точки, де є комп'ютер і доступ до Інтернету. Але не всі студенти мають можливість отримати доступ до таких технологій, особливо в регіонах з поганим Інтернет-зв'язком або не безкоштовним обладнанням. Навчальні матеріали доступні в Інтернеті, але обрати корисну та актуальну інформацію може бути складно. Важливим аспектом є також мотивація – ефективніше засвоюються знання, коли студенти взаємодіють між собою, адже здорове змагання підвищує загальну успішність. У дистанційному навчанні, однак, студенти часто залишаються наодинці з матеріалом, що вимагає від них більшої самоорганізації та самоконтролю.

Отже, основними недоліками дистанційного навчання є:

- Не всі мають доступ до необхідних технологій та Інтернету.
- Велика кількість інформації в Інтернеті ускладнює пошук надійних джерел.
- Відсутній особистий контакт між викладачами та студентами.
- Потребує високої самодисципліни та організованості – успіх значною мірою залежить лише від особистих зусиль учня.
- В онлайн-форматі буває важко оцінити рівень знань учнів.

До позитивних аспектів варто віднести:

1. Гнучкість графіка. Онлайн-навчання дозволяє студентам самостійно планувати свій час, що може зменшити стрес і сприяти кращому балансуванню між навчанням та особистим життям.
2. Доступ до ресурсів. Студенти мають можливість доступу до багатьох навчальних матеріалів і ресурсів, що може підвищити їхню мотивацію та інтерес до навчання.
3. Знижений тиск. Відсутність фізичної присутності в аудиторії може зменшити соціальний тиск і тривогу, пов'язану з публічними виступами.

До негативних аспектів онлайн навчання варто віднести:

1. Відчуття ізоляції. Багато студентів відчувають себе ізольованими, оскільки онлайн-формат обмежує соціальні взаємодії з однокурсниками та викладачами.
2. Труднощі з концентрацією. Дистанційне навчання може бути відволікаючим через наявність домашнього середовища, що може призводити до зниження продуктивності та підвищення стресу.
3. Технологічні проблеми. Технічні збої та проблеми з Інтернет-з'єднанням можуть викликати фрустрацію і тривогу.
4. Відсутність структури. Деякі студенти можуть відчувати труднощі через брак структурованості, що може призводити до прокрастинації та відчуття безнадійності.

Негативні емоційні стани, такі як тривожність, стрес і страх, значно загострилися внаслідок пандемії Covid-19 та війни, що підкреслює необхідність розробки заходів для їх профілактики серед студентів у рамках дистанційного навчання. Як зазначають В.Є. Виногорова та Н.О. Шкуренко, психологічна підтримка буде актуальною навіть після подолання цих негативних факторів, оскільки студенти потребуватимуть допомоги для адаптації до нових умов офлайн-навчання.

Перш ніж звертатися до професійної психологічної допомоги, варто розглянути аспекти самопомоги — захисні механізми, які активуються в

складних ситуаціях. Дослідження Ж.С. Сидоренко та О.С. Слободянюк показало, що багато студентів змогли впоратися з негативними емоціями під час пандемії, використовуючи методи саморегуляції, саногенного мислення та контролю за споживанням негативної інформації. Вважаємо, що це також справедливо стосується і ситуації війни. Інші дослідження, зокрема роботи М. Казанжи, підтверджують зростання інтересу до особистісного розвитку серед студентів. З огляду на підвищений рівень тривожності у студентів під час пандемії та війни, доцільно вжити заходів для її зменшення. Зокрема, необхідно працювати над усуненням вже наявних страхів та запобіганням виникнення нових. Це обумовлює потребу в психопрофілактичній та психокорекційній роботі, особливо в умовах психотравмуючих ситуацій, що є особливо актуальним в умовах війни. За словами Ю. Гопкало, в роботі з психотравмами, спричиненими військовими конфліктами, доцільно поєднувати групову та індивідуальну терапію, використовуючи методи нейролінгвістичного програмування (НЛП) та тілесно-орієнтовану психотерапію для роботи зі страхами. Загалом, психологічна допомога має на меті підтримку психічного здоров'я та психосоціального стану студентів під час пандемії та війни. Серед рекомендацій психологів для запобігання стресу доцільно вибірково підходити до споживання інформації про негативні наслідки пандемії та війни. Для психологічного та фізичного благополуччя необхідно вміти швидко оцінювати та відбирати інформацію. Це можна назвати "інформаційною дієтою". Р. Попелюшко рекомендує уникати надмірної інформації про Covid-19 і війну, оскільки надмірна інформованість може лише посилити тривогу. Варто обмежити отримання новин з достовірних джерел (офіційні органи) до одного разу на день, не перевищуючи 30 хвилин. Щоб зменшити тривожність, доцільно зосередитися на фактах, а не на емоціях, і попросити близьких не ділитися інформацією про ці теми.

Психологи пропонують різноманітні підходи для зниження рівня стресу в умовах пандемії Covid-19. Основними рекомендаціями є дотримання режиму

відпочинку, забезпечення збалансованого харчування, регулярна фізична активність та підтримання контактів з рідними і близькими. Також підкреслюється важливість уникання шкідливих стратегій боротьби зі стресом, таких як вживання тютюну, алкоголю чи психоактивних речовин, оскільки це може негативно вплинути на психічний і фізичний стан у довгостроковій перспективі. Ряд спеціалістів радить організовувати тренування вдома за допомогою цифрових платформ або онлайн-уроків, доступних у соціальних мережах чи на відеохостингах. Така діяльність допомагає підтримувати фізичну форму та покращує емоційний стан, відволікаючи від тривоги. Значна увага приділяється розвитку навичок управління емоціями, які дозволяють справлятися зі страхом і тривогою, а також їх наслідками. Психологи також наголошують на ефективності групової роботи, яка створює підтримуюче середовище для людей з подібними емоційними переживаннями. Таке середовище сприяє полегшенню психологічного стану та покращенню взаємодії учасників.

Нарешті, якщо симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) зберігаються понад місяць, рекомендується звертатися до фахівців, таких як психологи, психотерапевти або неврологи. Це допоможе уникнути труднощів у соціальній взаємодії, а також забезпечить можливість продовження професійної та навчальної діяльності [11].

Одним із головних аспектів є самоорганізація, що включає навчання і саморозвиток. Психологи підкреслюють, що розвиток духовних цінностей може сприяти формуванню стресостійкості у процесі дистанційного навчання. Для цього доцільно дотримуватися звичного режиму дня, оскільки зміни в життєвих ритмах можуть викликати відчуття кризи. Також доцільно відволікатися від негативних думок, змінюючи види діяльності, наприклад, займаючись релаксацією, прогулянками на свіжому повітрі або медитацією. Соціальне життя є важливим для збереження психічного здоров'я, тому слід активно підтримувати зв'язки з іншими людьми, навіть у форматі онлайн-

спілкування. Творчість є ще одним ефективним способом подолання негативу, адже вона дозволяє взяти під контроль своє життя. Це може включати повернення до старих хобі або освоєння нових навичок.

Отже, вплив онлайн-навчання на емоційний стан студентів є комплексним і залежить від індивідуальних особливостей кожного студента, а також від якості навчального процесу. Доцільно, щоб навчальні заклади враховували ці аспекти і надавали підтримку студентам у подоланні негативних наслідків дистанційного навчання, зокрема через організацію соціальних активностей, психологічну підтримку та забезпечення доступу до технічної допомоги.

2.2.3. Особливості адаптації студентів до онлайн-формату навчання

Адаптація студентів до онлайн-формату навчання є складним процесом, що вимагає врахування багатьох психологічних аспектів. Ось кілька визначальних особливостей, які можуть впливати на цей процес:

1. Мотивація. Онлайн-формат навчання часто вимагає більшої самостійності від студентів. Відсутність безпосереднього контакту з викладачем та одногрупниками може знижувати мотивацію. Доцільно розробити стратегії для підтримки внутрішньої мотивації, такі як встановлення чітких цілей та регулярне самооцінювання.

2. Соціальна підтримка. Взаємодія з однокурсниками та викладачами є важливою для емоційного комфорту. Онлайн-формат може обмежити такі взаємодії, що може призвести до відчуття ізоляції. Студенти повинні отримувати можливості для спілкування через форуми, групові проекти та відеоконференції.

3. Навички саморегуляції. Онлайн-навчання вимагає від студентів вмінь у плануванні часу та організації власної навчальної діяльності. Брак цих навичок може призвести до прокрастинації та стресу. Важливо навчати студентів методам управління часом та розробляти індивідуальні навчальні плани.

4. Технічні труднощі. Використання технологій для онлайн-навчання може бути викликом для деяких студентів. Невпевненість у використанні платформ для навчання може викликати тривогу. У таких випадках важливо забезпечити технічну підтримку та навчання користуванню необхідними інструментами.

5. Емоційний стан. Онлайн-формат може вплинути на психоемоційний стан студентів, викликаючи стрес, тривогу чи депресію. Студенти можуть відчувати брак різноманітності та активності, що може негативно позначитися на їхньому емоційному благополуччі. Психологічна підтримка, медитація та фізична активність можуть допомогти в цій ситуації.

6. Спосіб сприйняття інформації. У різних людей різні стилі навчання. Деякі студенти можуть краще сприймати інформацію в традиційному форматі, тоді як інші — в онлайн-форматі. Важливо враховувати ці особливості при розробці навчальних програм, надаючи різноманітні формати подачі матеріалу.

7. Адаптаційні механізми. Кожен студент має свої індивідуальні способи адаптації до нових умов. Це може включати в себе активну участь у дискусіях, створення навчальних груп, або використання додаткових ресурсів для самостійного навчання [12].

Тобто, адаптація до онлайн-формату навчання є динамічним процесом, що вимагає комплексного підходу з боку навчальних закладів, викладачів та самих студентів для забезпечення успішного навчання та психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ

Рекомендації для покращення соціалізації студентів передбачають використання тренінгів, які допомагають їм переосмислити свій особистісний розвиток, виявити внутрішні ресурси та здобути новий досвід. На основі аналізу наукових джерел, таких як роботи Г. Александрової, В. Алексеєвої, Т. Дмитрової та інших, розроблено тренінгову програму, яка оптимізує соціалізацію студентів у вищих навчальних закладах (ЗВО). Ця програма є системою соціально-педагогічних умов, що підтримують особистісний розвиток студентів у навчальному середовищі. Основними цілями тренінгових програм є формування психологічної, творчої та професійної готовності студентів до їх майбутньої діяльності та соціалізації в професійному середовищі. Програма має визначені етапи та цілі, які реалізуються через конкретні завдання, що відповідають специфіці тренінгового супроводу [31].

Основні етапи програм включають:

1. Формування готовності до участі в тренінгах.
2. Розвиток особистісної позиції студента.

При реалізації тренінгових програм важливо враховувати такі умови:

1. Систематичний аналіз динаміки соціалізації студентів у процесі навчання та професійної діяльності.
2. Створення сприятливих умов для соціалізації через підбір індивідуальних і групових тренінгових методів.
3. Використання відповідних методичних інструментів для забезпечення успішної соціалізації студентів.
4. Методичний інструментарій тренінгових програм базується на:
 - Організації діяльності, спрямованої на вирішення навчальних проблем за допомогою практичних методів.

Використанні колективних форм роботи, таких як робота в парах та малих групах, з постійною підтримкою учасників.

Рефлексії через вправи на самоаналіз.

При організації тренінгових програм важливо враховувати:

Норми навчального навантаження відповідно до навчальних планів.

Особливості вивчення предметів учасниками тренінгу.

Баланс між предметними курсами та тренінгами.

Для підвищення мотивації студентів до участі в тренінгах слід використовувати інформаційний підхід, який передбачає проведення індивідуальних та групових бесід, а також надання спеціальної літератури. Це допоможе студентам отримати необхідні знання та навички для самостійної роботи. Під час тренінгів важливо акцентувати увагу на техніках виконання вправ та надавати учасникам консультації щодо виникаючих питань. Для практичної реалізації тренінгових програм необхідно забезпечити просторе приміщення з можливістю пересування. Заняття проводяться в круговій формі, що сприяє активній участі, а також можуть включати роботу в групах.

Таким чином, тренінгові програми сприяють розвитку навичок соціалізації, що є важливими для особистісного і професійного зростання студентів. Соціалізація студентів в умовах онлайн-навчання може бути викликом, проте наступні практичних рекомендацій можуть допомогти покращити цей процес:

1. Використання інтерактивних платформ. Залучати студентів до навчання через інтерактивні платформи, такі як Zoom, Microsoft Teams або Google Meet, які дозволяють організувати відеоконференції, групові обговорення та чати.

2. Формування груп для роботи над проектами. Студенти можуть працювати в малих групах над спільними проектами або завданнями. Це сприяє розвитку комунікативних навичок і командної роботи.

3. Організація віртуальних зустрічей і заходів. Проведення віртуальних кавових пауз, вебінарів, або тематичних дискусій може допомогти студентам знайти спільні інтереси та познайомитися один з одним.

4. Залучення до позаурочної діяльності. Створювати можливості для участі студентів у позанавчальних гуртках, клубах або спільнотах, які можуть проводитися онлайн.

5. Регулярний зворотній зв'язок. Залучати студентів до обговорення їхнього навчального досвіду. Регулярні опитування або обговорення можуть допомогти виявити проблеми та знайти шляхи їх вирішення.

6. Використання соціальних медіа. Створити групи або сторінки на платформах соціальних медіа, де студенти можуть спілкуватися, ділитися ресурсами та обговорювати навчальні матеріали.

7. Проведення неформальних зустрічей. Організовувати неформальні зустрічі, такі як онлайн-ігри, вікторини або обговорення фільмів, щоб студенти могли спілкуватися в неформальній обстановці.

8. Менторство та підтримка. Встановити програми менторства, де старші студенти можуть допомагати новачкам адаптуватися до онлайн-формату навчання.

9. Створення комфортного середовища. Сприяти відкритому та підтримуючому середовищу, де студенти можуть вільно висловлювати свої думки та почуття.

10. Використання технологій для візуалізації. Використовувати інструменти для візуалізації, такі як спільні дошки (наприклад, Miro або Padlet), щоб студенти могли візуалізувати свої ідеї та взаємодіяти один з одним.

Запроваджуючи ці рекомендації, можна значно покращити процес соціалізації студентів у режимі онлайн, що, в свою чергу, позитивно вплине на їхнє навчання та загальний досвід.

ВИСНОВКИ

1. У процесі теоретичного аналізу були розглянуті сучасні наукові підходи до розуміння соціалізації студентів, її структурні компоненти та чинники впливу. Особливу увагу приділено тому, як освітнє середовище, міжособистісна взаємодія та внутрішні характеристики особистості впливають на процес соціального розвитку.

2. Встановлено, що соціалізація в умовах традиційного й онлайн-навчання має спільну основу, однак цифрове освітнє середовище суттєво змінює хід цього процесу. Зокрема, знижується кількість прямих контактів, що може викликати відчуття емоційної ізоляції, підвищення тривожності та складнощі з адаптацією до нових умов.

3. У межах емпіричної частини дослідження було проведено опитування серед 65 студентів. У дослідженні використано психодіагностичні методики, які дозволили визначити рівень тривожності, соціальної мотивації до навчання, самосприйняття, орієнтації на зовнішнє схвалення, а також рівень автономії та гнучкості поведінки.

4. На основі кількісного аналізу результатів було виявлено низку статистично значущих кореляційних зв'язків:

Спостерігається слабкий негативний зв'язок між рівнем соціалізації (автономність та гнучкість) і поєднаним показником соціальної мотивації та тривожності ($r = -0,33$);

Виявлено слабкий позитивний зв'язок із самосприйняттям ($r = 0,27$);

Виявлено середній зворотний зв'язок із орієнтацією на очікування ставлення інших ($r = -0,44$).

5. Отримані результати дають змогу стверджувати, що **гіпотеза дослідження частково підтвердилася**: деякі психологічні особливості студентів (зокрема, рівень тривожності та орієнтація на зовнішнє схвалення) можуть перешкоджати ефективній соціалізації в онлайн-середовищі. У той час

як такі риси, як автономність і позитивне самосприйняття, сприяють кращій адаптації до навчального колективу в дистанційному форматі.

6. На основі отриманих результатів були сформульовані рекомендації для покращення процесу соціалізації студентів. Зокрема, доцільно впроваджувати психоедукаційні заходи, підтримку емоційного стану, розвиток навичок саморегуляції, а також стимулювати самостійність студентів в онлайн-навчанні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гавриш Р. Л. Науково-дослідницька діяльність студентів у вищих навчальних закладах. Полтава, 2004. 44 с.
2. Етичний кодекс психолога. Розроблено робочою групою НПА зі створення етичного кодексу та комітету. К., 2021. 12 с.
3. Климчук В.О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. — К.: Освіта України, 2009. 288 с.
4. Музика О. Л. Курсові роботи з психології : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Житомир : вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2007. 104 с.
5. Проблеми психологічної герменевтики. Монографія / За ред. Н. В.Чепелевої. –К.: Міленіум, 2004. 276 с.
6. П'ятницька-Познякова І. С. Основи наукових досліджень у вищій школі: навчальний посібник. К., 2003. 116 с.
7. Приходько Ю. О. Практична психологія : Введення у професію: навчальний посібник. К. : Каравела, 2019. 260 с.
8. Стандарт вищої освіти із галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки за спеціальністю 053 "Психологія" для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Затверджений і введений в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 № 565
9. Стандарт вищої освіти України: другий (магістерський) рівень, галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальність 053 Психологія.
Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 564
10. Винославська О. В. Психологічні особливості студентської групи // Практична психологія та соціальна робота. 2005. № 7. С. 65–70.

11. Горностай П. Соціалізація, як формування життєвих ролей особистості. Соціалізація особистості, як проблема національної освіти. Ч. 2. Ніжин, 1994. С. 19–22.
12. Гребінь Н. В. Ціннісно-мотиваційні особливості професійної соціалізації студентів-психологів, схильних до маніпуляції у міжособистісних стосунках /
13. Н. В. Гребінь // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПНУ. Київ, 2010. Т. 13. Ч. 3. С. 109–115.
14. Дмитрова Т. В. Психологічні особливості політичної соціалізації українського студентства // Проблеми політичної психології. 2014. № 1. С. 351–359.
15. Дюркгейм Е. Соціологія освіти. Освіта, природа та полюс. М. : Прямі ЗМІ, 2007. С. 115.
16. Дюркгейм Е. Соціологія освіти. М. : Inort, 1996. С. 80.
17. Журавчик В. М., Беккер І. Л. Формування готовності студентів освітніх установ середньої професійної освіти до професійної самореалізації // Педагогічна освіта і наука. 2008. № 4. С. 68–70.
18. Зродін Ю. М. Психологія особистості та управління людськими ресурсами. М. : Finstatinfor, 2002. 284 с.
19. Зродін Ю. М. Психологія управління людськими ресурсами (теорія есе психічного регулювання поведінки) : монографія. М. : FGBOU NO MPPU, 2017. 224 с.
20. Капська А. Й. Соціальна робота і деякі аспекти роботи з дітьми та молоддю. Київ, 2001.
21. Ковальчук Н. Загальна характеристика форм і методів педагогічної підтримки соціалізації студентської молоді в умовах педагогічного коледжу // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. 2011. № 39 (1). С. 172–177.

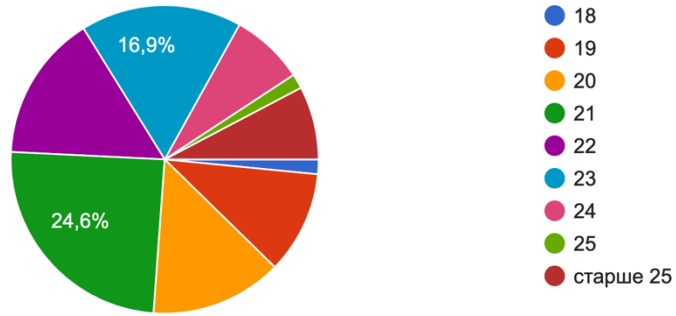
- 22.Краснянська Н. Д. Особливості соціалізації студентської молоді засобами культури // Актуальні дослідження в соціальній сфері : матеріали шостої міжнародної науково-практичної конференції, 17 листопада 2015 р. Одеса, 2015. С. 181–184.
- 23.Я. Крисюк // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ. Київ, 2009. Т. 11. Ч. 1. 620 с.
- 24.Лавриченко Н. М. Проблеми гуманістично спрямування шкільної соціалізації : пед. роздуми і нотатки. Київ : ТОВ «Інсайт-плюс», 2006. 279 с.
- 25.Лукашевич М. П. Соціалізація. Виховні механізми і технології : навч.-метод. посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 112 с.
- 26.Мудрик А. В. Соціалізація людини. М. : Академія, 2014. 304 с.
- 27.Немирівський В. Г. Люди. Соціологія. З класики до повторно класичних підходів. М. : Користувацькі побажання, 2008. 304 с. Овчаренко Г. Е.
- 28.Педагогічні умови соціалізації студентів мистецько-педагогічної спеціальності у позанавчальній діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / Г. Е. Овчаренко. Луганськ, 2005. 20 с.
- 29.Перепелюк Т. Д. Тренінг як чинник актуалізації процесу спілкування у ході навчально-професійної діяльності // Психологічний журнал. 2018. № 1. С. 6–9.
- 30.Піаже Дж. П'яж. Історія іноземної психології 30–60-х років ХХ століття. М.: Освіта МГУ, 1986. 384 с.
- 31.Рижанова А. О. Сучасна соціалізація студентської молоді в позанавчальній діяльності / А. О. Рижанова // Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2009. № 4. С. 27–34.
- 32.Савченко С. В. Науково-теоретичні засади соціалізації студентської молоді в позанавчальній діяльності в умовах регіонального освітнього простору :

- автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук / С. В. Савченко. Луганськ, 2004. 42 с.
33. Сухомлинський В. А. Вибрані педагогічні роботи в 3 томах. М. : Педагогіка, 1981. 121 с.
34. Учителям і батькам про психологію підлітка : наук.-попул. / Г. Г. Аракелов, Н. М. Жариков, Е. Ф. Зеер та ін.; за ред. Г. Г. Аракелова. М. : Вища школа, 1990. 304 с.
35. Фрейд З. "Я" і "Це". Роботи з різних років / З. Фрейд. М. : Exmo Press, 2017. Кн. 1, 2. 160 с.
36. Фрейд З. Про психоаналіз. П'ять лекцій. Хрестоматія з історії психології / за ред. П. Я. Герперіна, А. Н. Ждана. М. : МГУ, 1980. 148 с.
37. Шашенко С. В. Соціальне становлення студентської молоді у позааудиторний час у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / С. В. Шашенко. Київ, 2004.
38. Шиянов Е. М. Педагогіка: загальна освіта. Теорія освіти. Ставрополь : SCSI, 2007. 634 с.

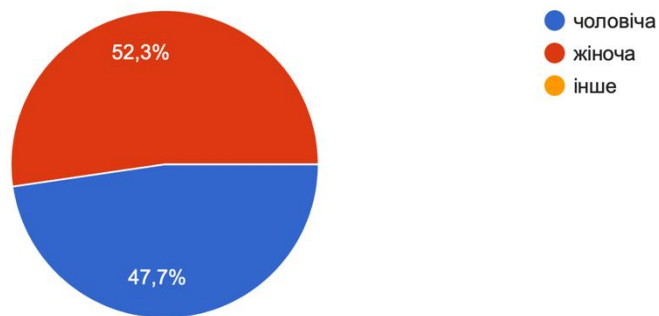
ДОДАТКИ

Додаток А Анкетування

Ваш вік
65 відповідей

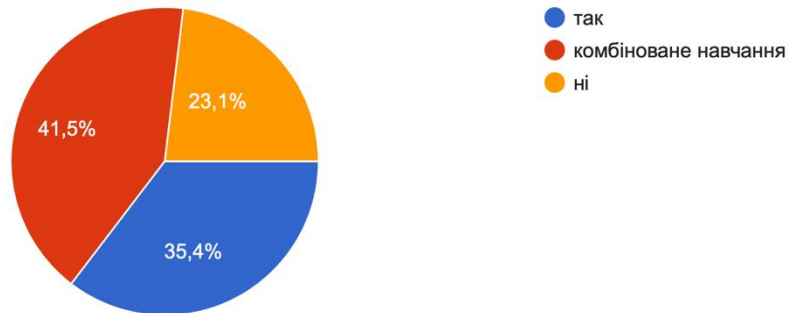


ваша стать
65 відповідей



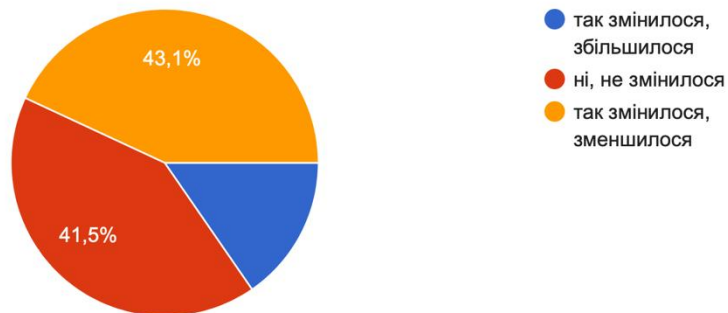
чи є ви студентом університету з онлайн навчанням?

65 відповідей



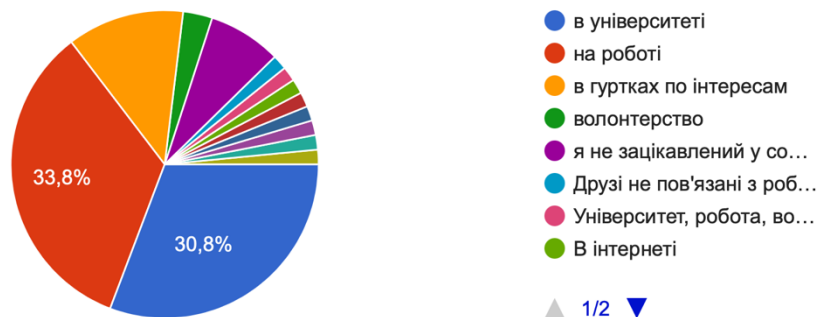
В умовах онлайн-навчання чи змінилося ваше коло спілкування?

65 відповідей

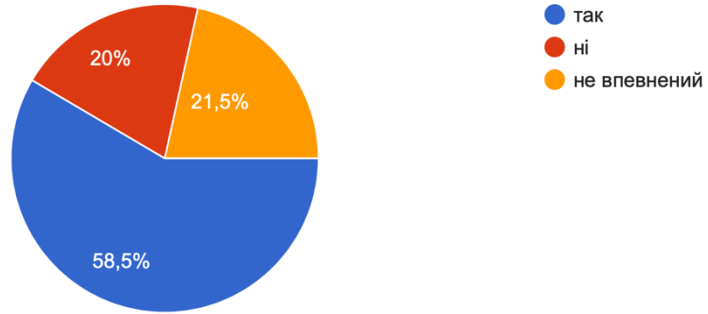


Ваші основні шляхи соціальної взаємодії у неформальному чи напів-формальному форматі?

65 відповідей



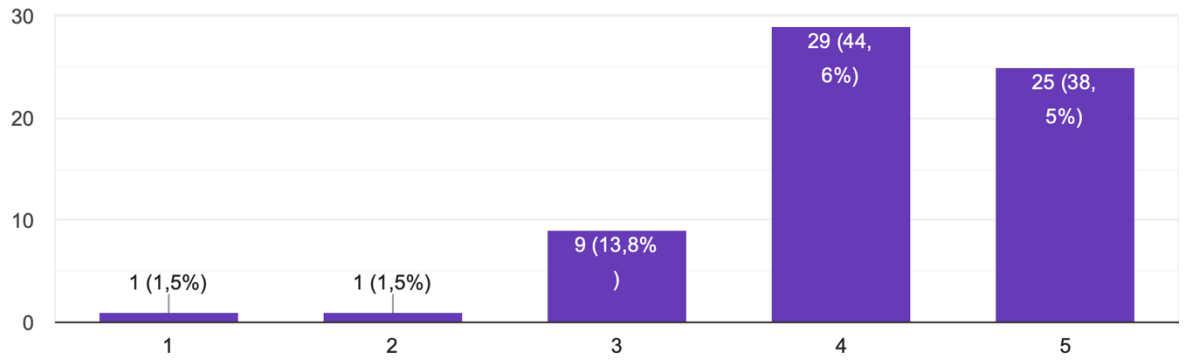
Чи відчуваєте ви достатній рівень соціальної взаємодії у вашому житті?
65 відповідей



Додаток Б Тестування

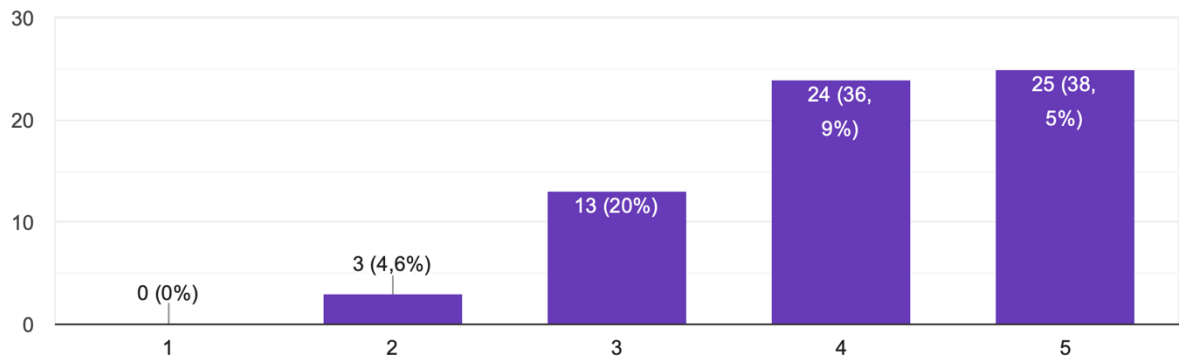
Я сам(а) приймаю важливі рішення у своєму житті.

65 відповідей



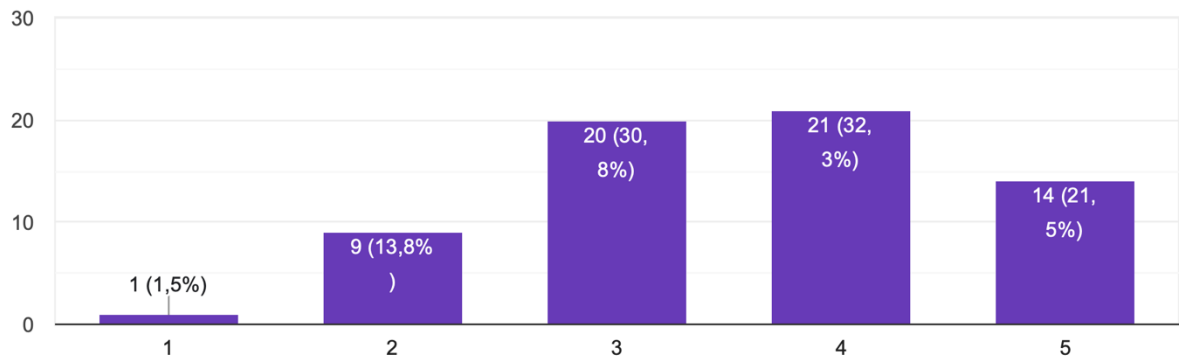
Я можу йти проти думки більшості, якщо вважаю це правильним.

65 відповідей



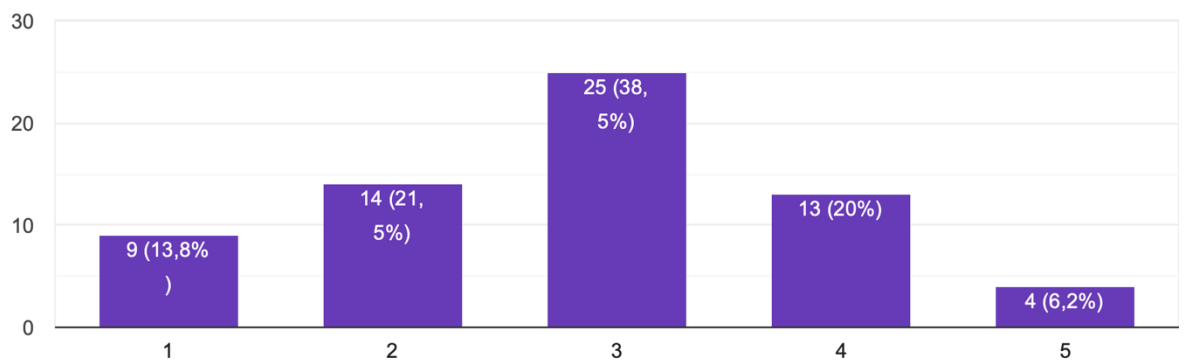
Я рідко покладаюся на інших у виборі свого шляху.

65 відповідей



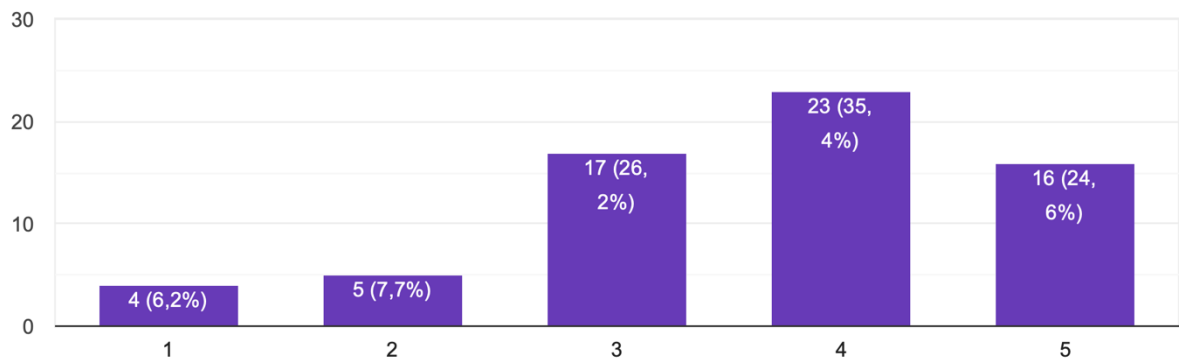
Я відчуваю себе незалежним(-ою) від зовнішніх обставин.

65 відповідей



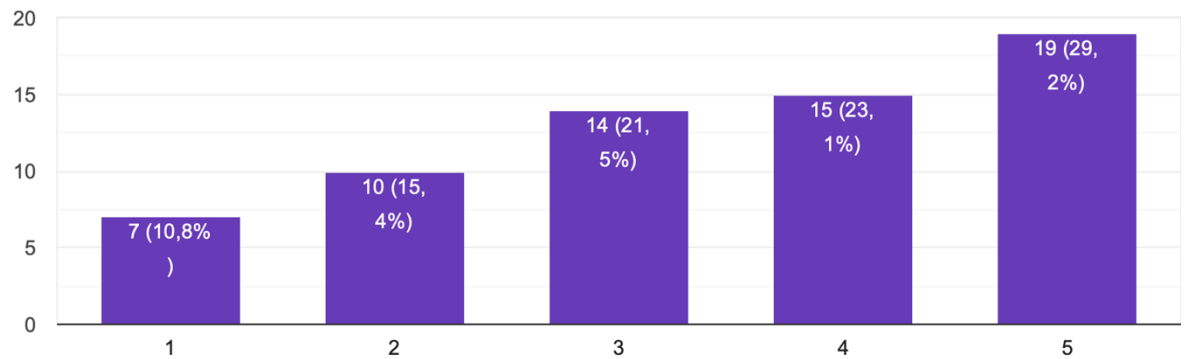
Я завжди керуюсь власними переконаннями, навіть під тиском.

65 відповідей



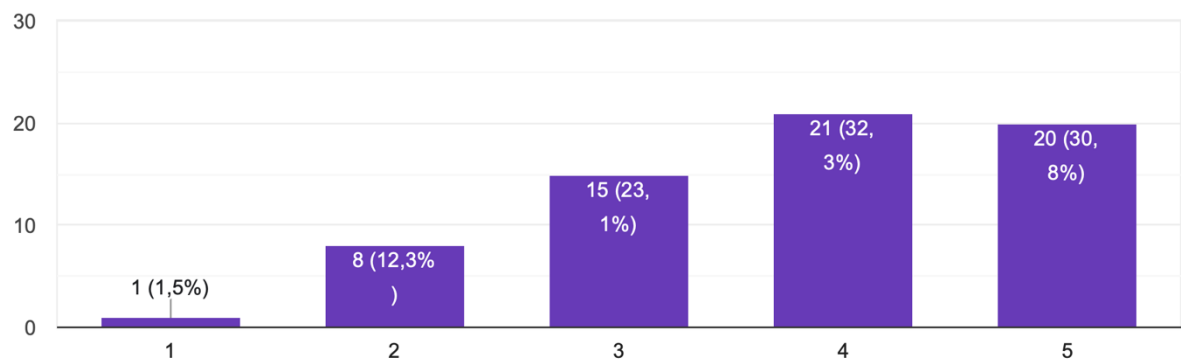
Я швидко пристосовуюсь до змін у навчанні.

65 відповідей



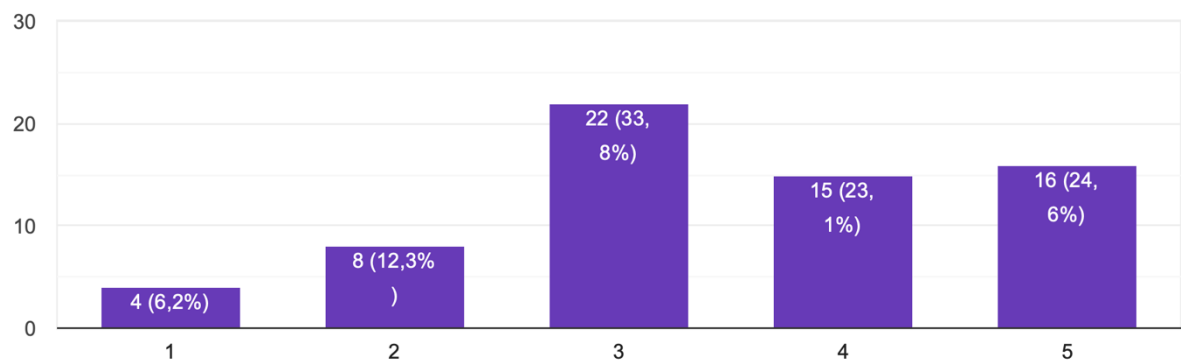
Я легко змінюю свою стратегію, коли ситуація цього вимагає.

65 відповідей



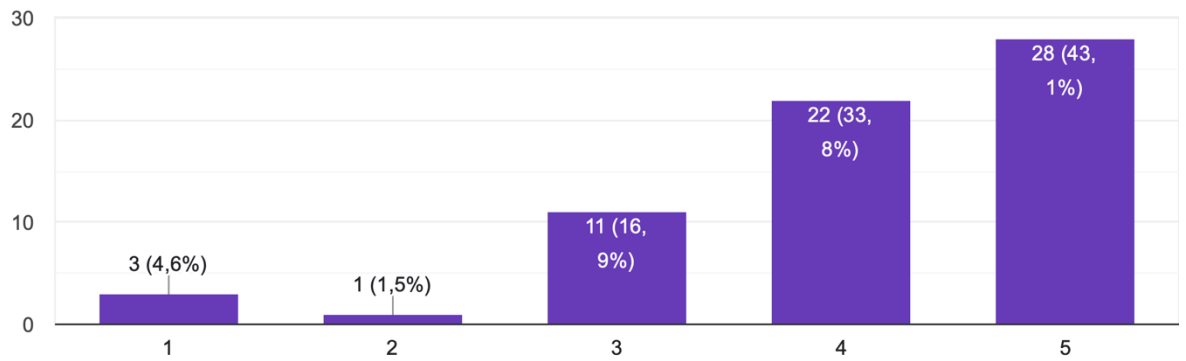
У складних умовах я можу зберігати продуктивність.

65 відповідей



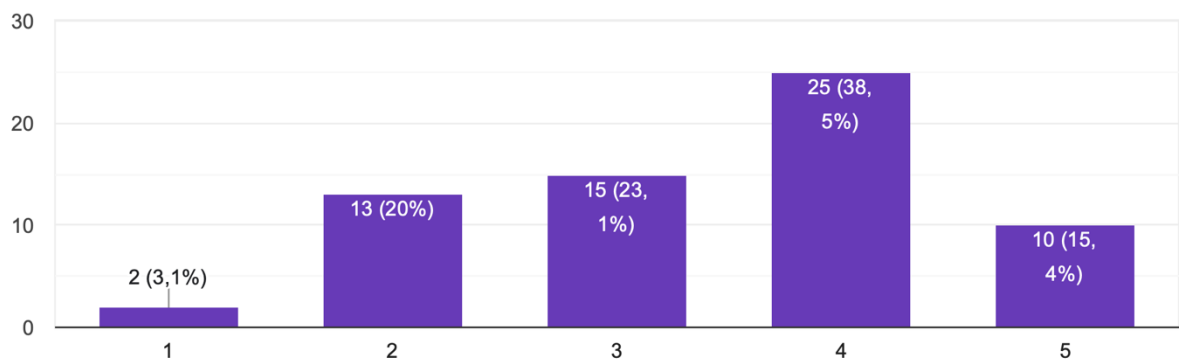
Я відкритий(-а) до нових підходів у вирішенні проблем.

65 відповідей



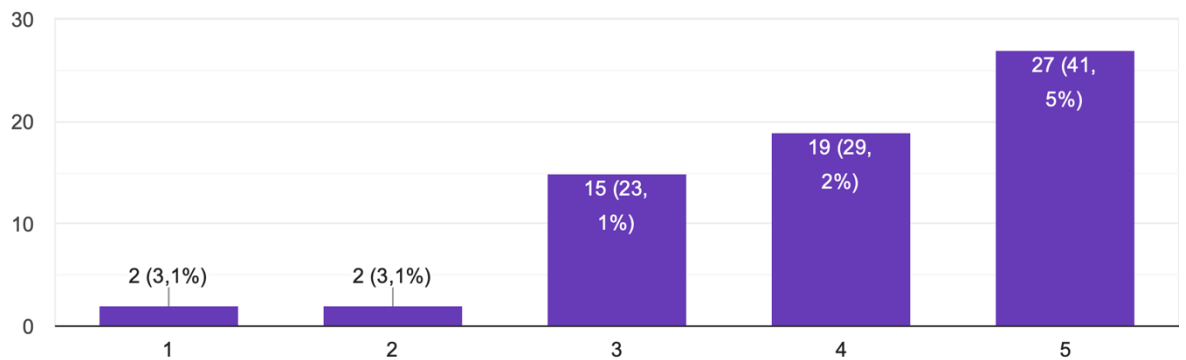
Я здатен(-на) ефективно функціонувати навіть у незвичних умовах.

65 відповідей



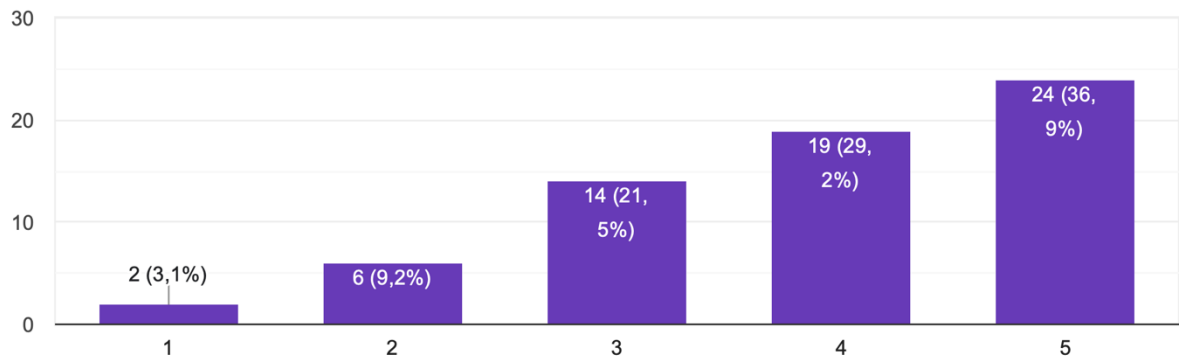
Я вважаю, що багато в чому сам(а) керую власною долею.

65 відповідей



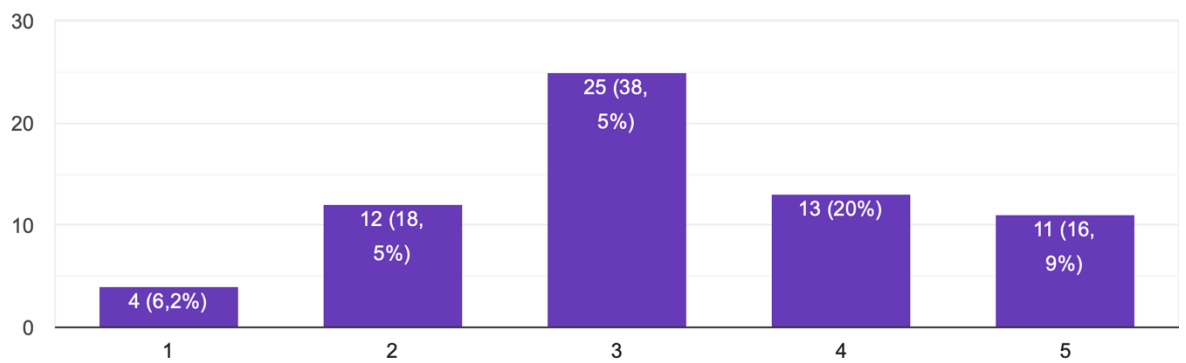
Події в моєму житті залежать переважно від моїх рішень.

65 відповідей



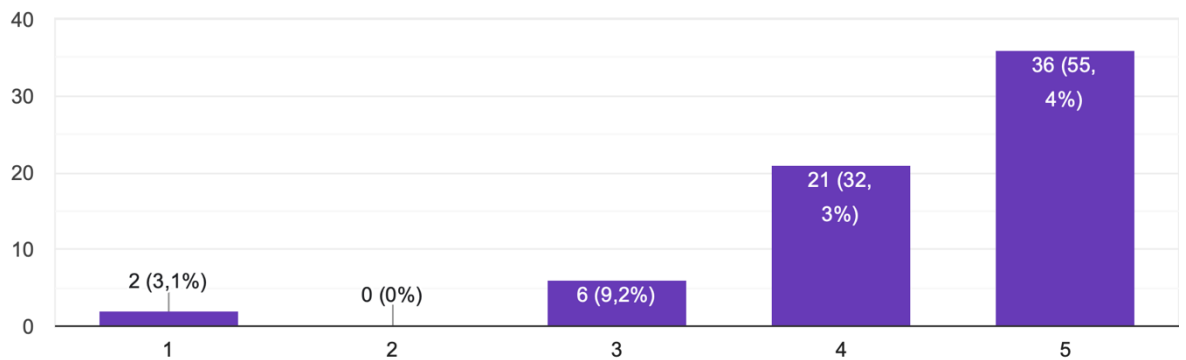
Мені важко щось змінити у своєму житті

65 відповідей



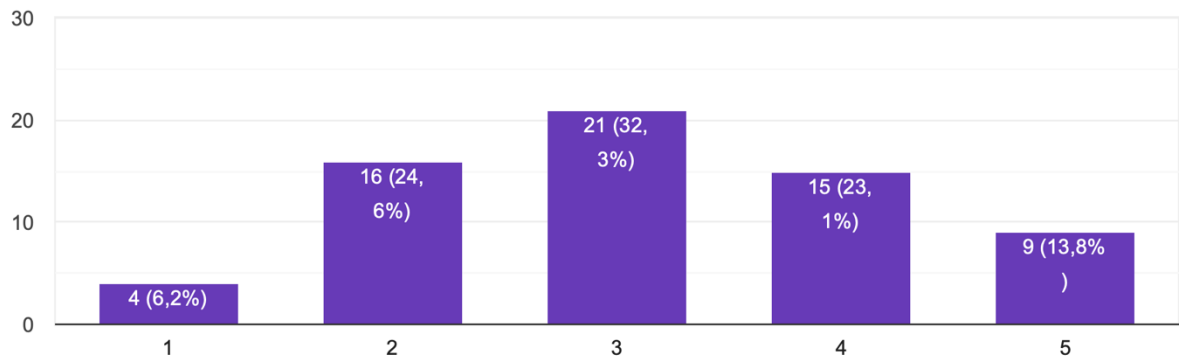
Я здебільшого відповідальний(-а) за свої успіхи чи поразки.

65 відповідей



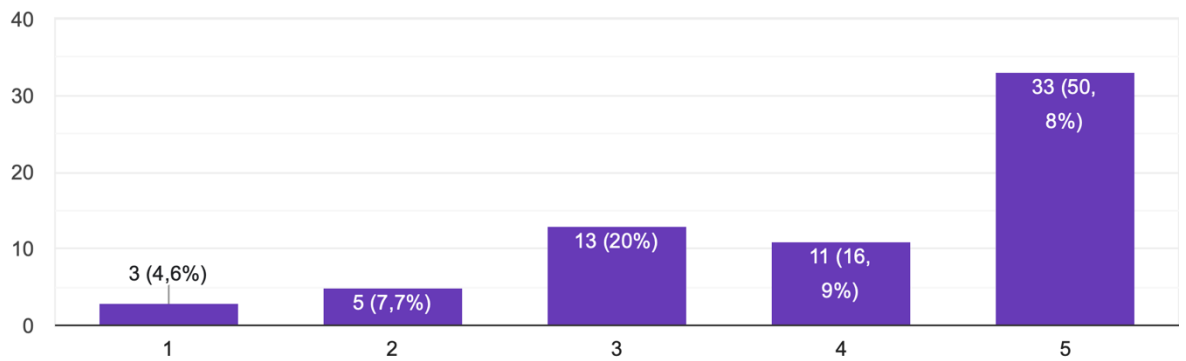
Життєві обставини визначають мій успіх більше, ніж мої зусилля

65 відповідей



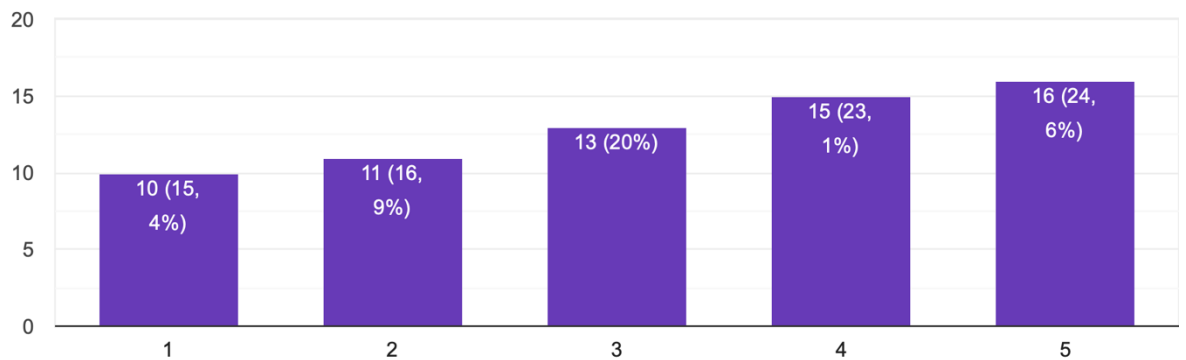
Я часто наперед хвилююсь через можливі труднощі.

65 відповідей



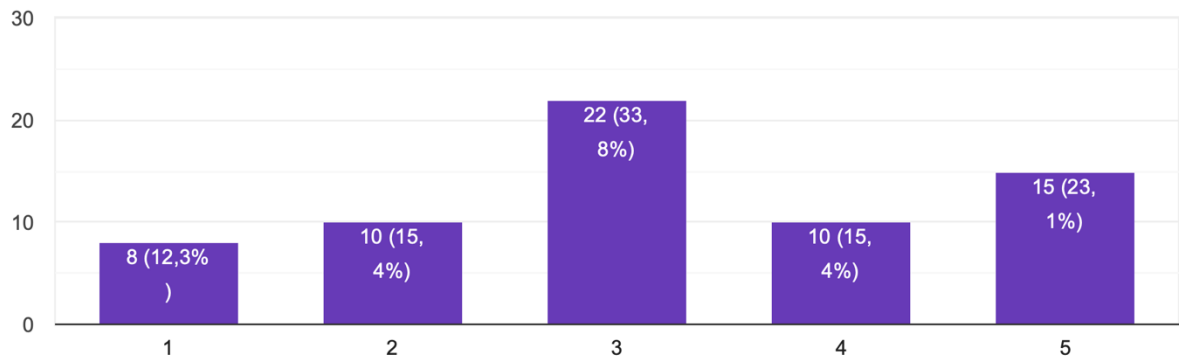
Навіть у звичних ситуаціях я можу відчувати напругу.

65 відповідей



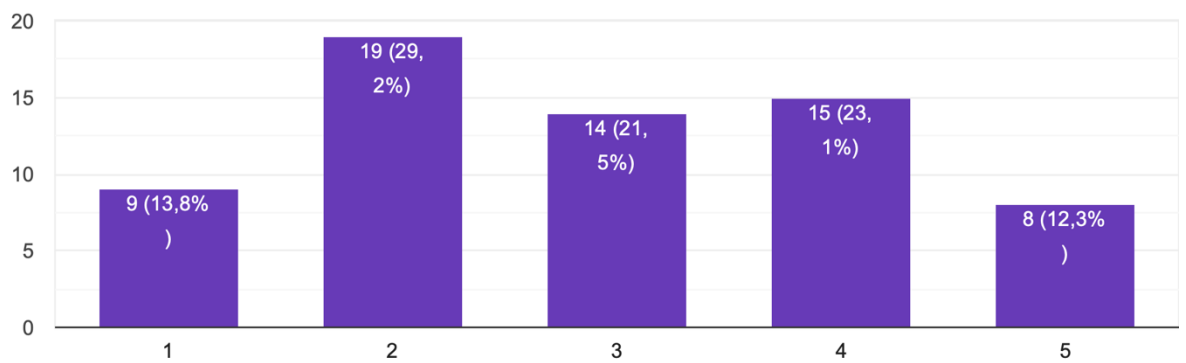
Я часто маю негативні очікування щодо майбутнього.

65 відповідей



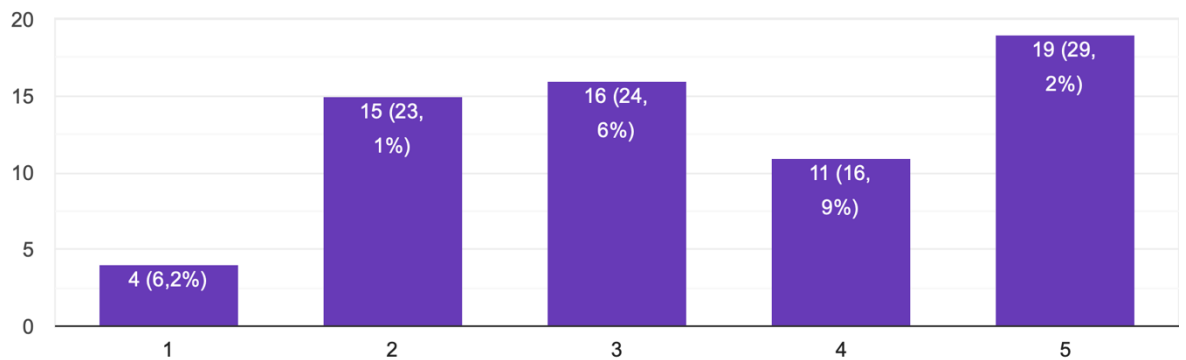
Мені важко зберігати спокій у нових умовах.

65 відповідей



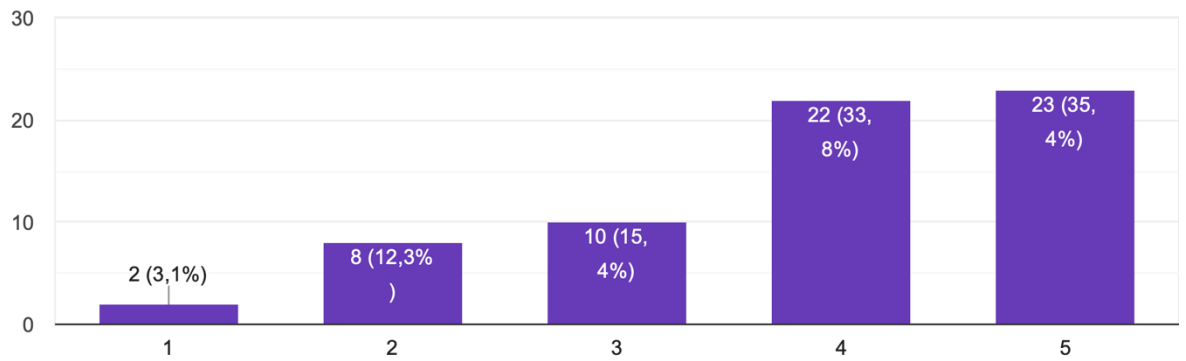
Я легко збуджуюсь і нервую, коли щось іде не так.

65 відповідей



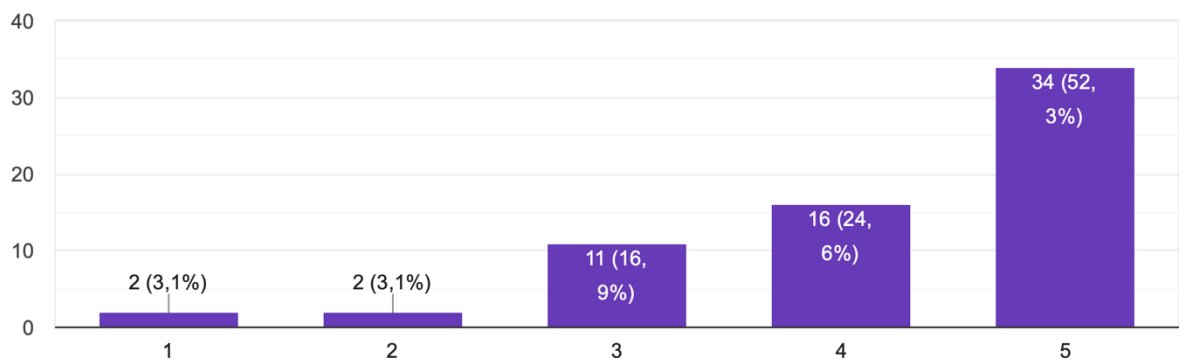
Я приймаю себе таким (такою), яким (якою) я є.

65 відповідей



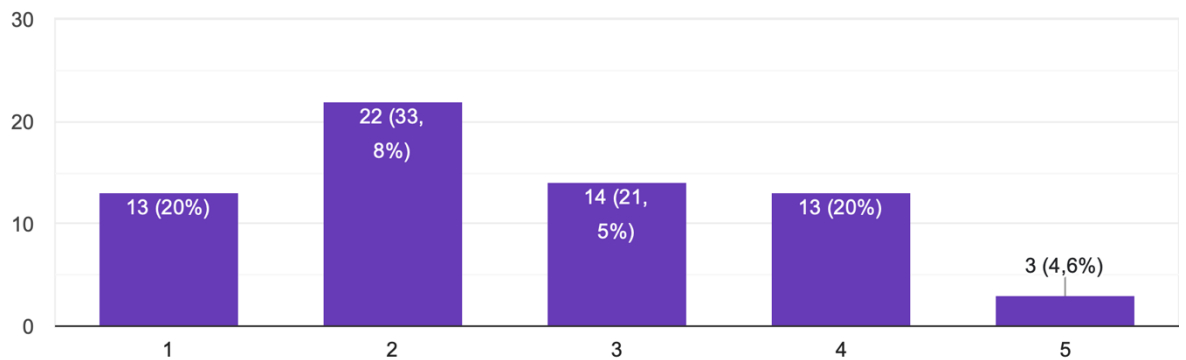
Я вважаю себе гідним(-ою) поваги.

65 відповідей



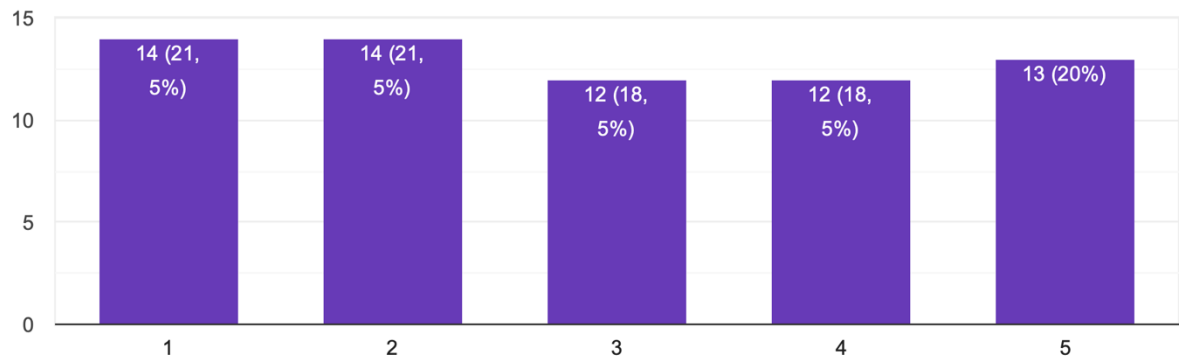
Я залежу від того, як мене оцінюють інші.

65 відповідей



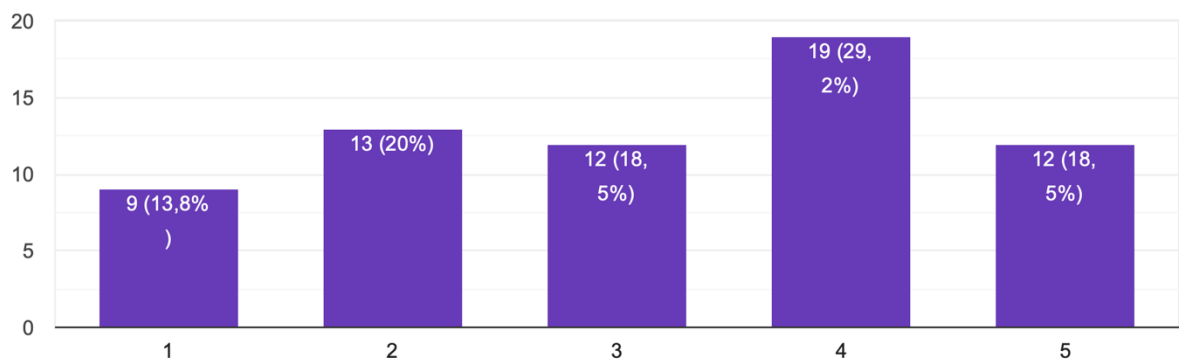
Я часто думаю, чи подобаюсь я оточуючим.

65 відповідей



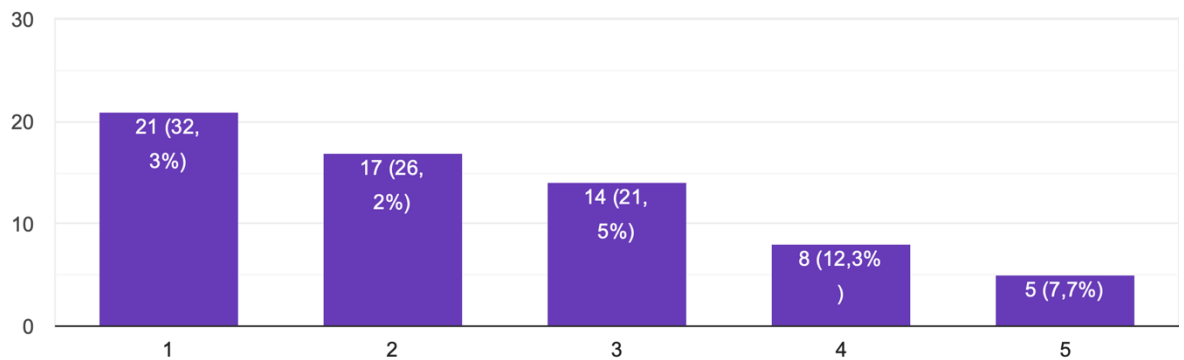
Мені важко почуватися впевнено, якщо мене критикують.

65 відповідей



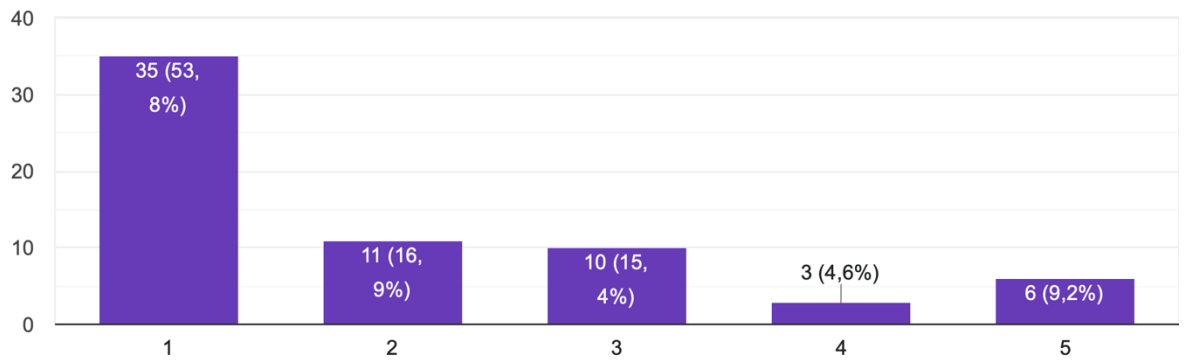
Мені важливо добре вчитись, щоб не підвести батьків/оточення.

65 відповідей



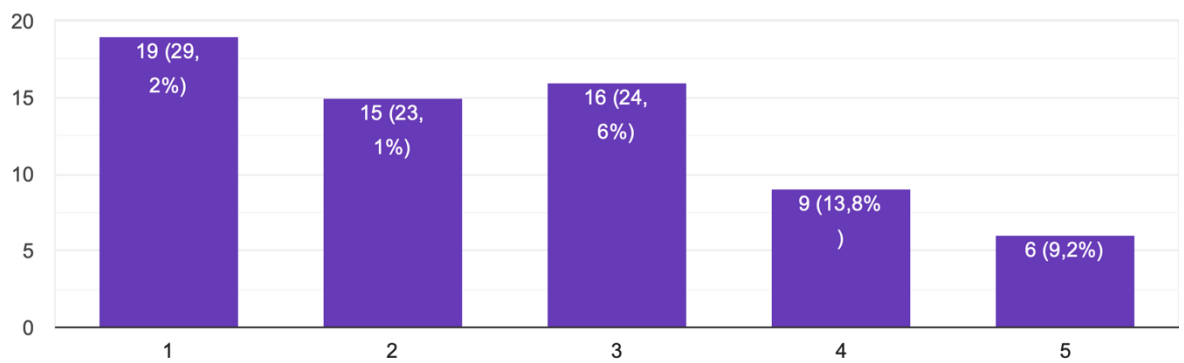
Я прагну бути прикладом для інших студентів.

65 відповідей



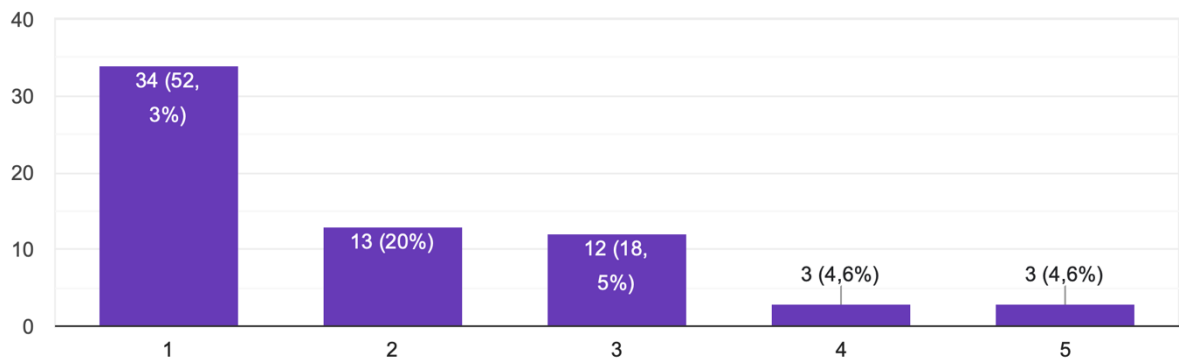
Для мене важливо, як я виглядаю в очах викладачів.

65 відповідей



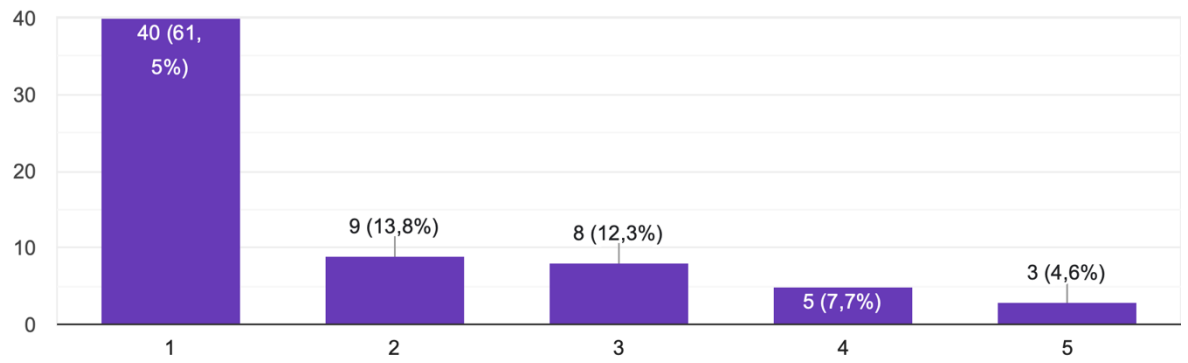
Я хочу заслужити повагу завдяки навчанню.

65 відповідей



Я ціную навчання, бо це впливає на мій статус у групі.

65 відповідей



Додаток В

Тренінг «Психологічна підтримка здобувачів вищої освіти в умовах дистанційної освіти»

Мета тренінгу: надати учасникам інструменти та техніки для підтримки психологічного благополуччя в умовах дистанційного навчання, враховуючи виклики, пов'язані з пандемією Covid-19 та воєнним станом.

Тривалість: 3 години

Кількість учасників: 15-30 осіб

Структура тренінгу:

1. Вступ (30 хв)

- Привітання учасників.
- Ознайомлення з метою та програмою тренінгу.
- Коротке опитування: які проблеми та виклики ви зустрічаєте під час дистанційного навчання? (обговорення в групі).

2. Розуміння психологічних викликів (30 хв)

- Презентація: основні психологічні проблеми у студентів під час дистанційної освіти (стрес, тривожність, самотність, втрата мотивації).
- Обговорення: як ці проблеми проявляються у вашому житті?

3. Методи психологічної підтримки (1 год)

- Введення в техніки самодопомоги:
 - Дихальні вправи для зняття стресу.
 - Медитація та усвідомленість (mindfulness).
 - Ведення щоденника емоцій.
- Практична частина: виконання дихальних вправ та короткої медитації.

4. Комунікація та соціальна підтримка (30 хв)

- Обговорення важливості соціальних зв'язків під час дистанційного навчання.
- Групові вправи: створення "підтримуючої мережі" – як підтримувати один одного.

- Рекомендації щодо використання технологій для підтримки зв'язку (групові чати, відео-зв'язок).

5. Розробка індивідуальних планів дій (30 хв)

- Учасники створюють свої особисті плани дій для підтримки психологічного здоров'я.
- Обговорення можливих бар'єрів та способів їх подолання.

6. Заключна частина (30 хв)

- Підведення підсумків тренінгу.
- Відповіді на запитання учасників.
- Розподіл матеріалів для подальшого використання (пам'ятки, списки ресурсів).
- Завершення та побажання успіхів у навчанні.

Матеріали для тренінгу:

- Презентація (слайди).
- Роздаткові матеріали (пам'ятки, списки ресурсів).
- Приладдя для медитації (подушки, килимки).

Ресурси:

- Література з психології, стрес-менеджменту.
- Онлайн-ресурси для підтримки психічного здоров'я (гарячі лінії, платформи для знайомств, групи підтримки).

Заходи безпеки:

- Дотримання всіх необхідних заходів безпеки, якщо тренінг проводиться в офлайн-форматі.

Цей тренінг допоможе здобувачам вищої освіти знайти способи подолання стресу та покращення психологічного благополуччя, що особливо актуально в умовах сучасних викликів.

Стенд для первинної самодіагностики учасників: виявлення основного страху та причини тривожності

1. Вступ

На цьому стенді учасники зможуть провести первинну самодіагностику свого емоційного стану, виявити основні страхи та причини тривожності. Це допоможе краще зрозуміти себе та знайти шляхи для подолання внутрішніх переживань.

2. Інструкції

Крок 1: визначте свій емоційний стан. Використовуйте шкалу від 1 до 10, де 1 — це абсолютний спокій, а 10 — найвищий рівень тривожності.

Крок 2: запишіть три основні емоції, які ви відчуваєте в даний момент. Це можуть бути страх, тривога, радість, сум тощо.

Крок 3: визначте основний страх. Поставте собі запитання: "Чого я найбільше боюся?" Запишіть відповідь.

Крок 4: виявлення причин тривожності. Поставте собі запитання: "Що викликає мою тривожність?" Запишіть три основні причини.

3. Приклад заповнення

Емоційний стан: 7/10

Основні емоції: тривога, страх, сум

Основний страх: боязнь невідомого

Причини тривожності:

1. Невизначеність в роботі.
2. Проблеми у стосунках.
3. Страх втрати контролю.

4. Рекомендації

Після заповнення стенду, розгляньте свої записи. Чи є спільні теми? Чи можна щось змінити?

Подумайте про можливі кроки для подолання тривожності, такі як медитація, фізична активність або бесіда з близькими.

Якщо ваш стан викликає занепокоєння, розгляньте можливість звернення до фахівця.

5. Заключні думки

Самодіагностика — це перший крок до розуміння своїх емоцій і страхів. Не бійтеся звертатися за підтримкою, якщо це необхідно. Ви не самі у своїх переживаннях.

Цей стенд може бути адаптований для різних груп і ситуацій, враховуючи специфіку учасників.