

УДК 159.942 - 057.87:37.018 (045)
DOI: 10.24144/2524-0609.2025.56.188-191

Радченко Марина Ігорівна

кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри соціальної роботи та реабілітації
Державний університет «Київський авіаційний інститут», м.Київ, Україна
radmar55@ukr.net
<http://orcid.org/0000-0003-3253-4923>

Прожога Ірина Валентинівна

кандидат економічних наук, доцент
доцент кафедри соціальної роботи та реабілітації
Державний університет «Київський авіаційний інститут», м.Київ, Україна
iryna.prozhoha@gmail.com
<http://orcid.org/0000-0003-4991-8317>

**ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЗВО В
УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ**

Анотація. Проаналізовано соціально-психологічні особливості самопочуття студентів у контексті змішаного навчання. Даний формат передбачає поєднання традиційних занять у аудиторії з дистанційною формою навчання, що відкриває нові освітні можливості, але водночас створює специфічні виклики для емоційного та соціального стану молоді. Особливості організації змішаного навчання можуть спричинити підвищений рівень стресу та ризик емоційного вигорання, особливо серед першокурсників та студентів другого курсу, які знаходяться у процесі адаптації до навчального середовища закладів вищої освіти. Крім того, зміни в характері міжособистісних взаємин можуть знижувати рівень соціальної підтримки та послаблювати відчуття приналежності до академічної спільноти. Враховуючи це, дослідження соціально-психологічного самопочуття студентів набуває значної актуальності для покращення освітнього процесу та формування ефективних психологічних стратегій підтримки. Наведено підсумки проведеного на початку та наприкінці парного семестру 2024 року дослідження соціально-психологічного самопочуття студентів 2-го, 3-го та 4-го курсів факультету психології, комунікацій та перекладу КАІ. Мета дослідження – виявити особливості соціально-психологічного самопочуття студентів гуманітарного профілю за умов змішаного навчання, описати ключові проблеми, з якими стикаються студенти, а також розробити рекомендації для поліпшення їхнього емоційного комфорту та соціальної адаптації. Застосовано комбінацію кількісних та якісних дослідницьких підходів: кількісний аналіз результатів опитувань та якісний аналіз фокус-груп, які дозволили детальніше зрозуміти емоційні переживання студентів і специфіку їхньої соціальної взаємодії. Практична значущість статті полягає у визначенні факторів, які суттєво впливають на соціально-психологічне самопочуття студентів у змішаному форматі навчання. Доведено необхідність запровадження спеціальних заходів підтримки, особливо для студентів молодших курсів, серед яких психологічний супровід, використання технік емоційної саморегуляції та відповідне коригування освітнього процесу відповідно до індивідуальних особливостей адаптації здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: соціальна адаптація, змішане навчання, соціально-психологічний стан, забезпечення психологічного благополуччя.

Вступ. Сучасна система вищої освіти активно трансформується та зазнає суттєвих перетворень, однією з ключових тенденцій яких є впровадження формату змішаного навчання (blended learning). Ця модель поєднує традиційні аудиторні заняття з онлайн-форматами, що з одного боку, розширює можливості студентів у здобутті знань, а з іншого – створює нові виклики для їхнього соціально-психологічного стану. Змішане навчання вимагає високого рівня самостійності, відповідальності та самоорганізації, що може спричинити стрес та емоційне вигорання, особливо серед студентів перших та других курсів, які ще не повністю адаптувалися до умов навчання у закладі вищої освіти. Також змінюється характер міжособистісної взаємодії: знижується частота безпосереднього спілкування з викладачами та однолітками, що може впливати на рівень соціальної підтримки та почуття залученості до академічної спільноти.

Крім того, змішане навчання може загострювати соціальні нерівності: студенти з недостатніми технічними ресурсами чи складнощами в самоорганізації можуть відчувати себе менш успішними порівняно з однолітками. Все це робить дослідження соціально-психологічного стану студентів у таких умовах актуальним та необхідним для вдосконалення освітнього процесу та розробки психологічних стратегій підтримки студентської молоді. Ця проблема особливо

важлива у контексті модернізації освітніх програм, адаптації до цифрових технологій та забезпечення комфортного навчального середовища, яке сприятиме не лише академічному розвитку, а й психологічному благополуччю студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми. В науковій літературі [3; 4; 5; 6; 7; 8] розглянуто різні аспекти впливу змішаного та дистанційного навчання на соціально-психологічний стан студентів. Автори наголошують на тому, що у студентів зростає відчуття тривоги [3; 8], виникає психологічний дискомфорт [2; 5], посилюється почуття самотності та соціальної дистанції [6], погіршується загальний стан психічного здоров'я і процес адаптації [4; 7], а також погіршується рівень академічних успіхів серед студентів закладів вищої освіти [1]. Ці дослідження підкреслюють важливість врахування соціально-психологічних аспектів при впровадженні змішаного навчання, а також необхідність розробки підтримуючих заходів для забезпечення психологічного благополуччя студентів.

Тому метою статті є не лише встановлення особливостей соціально-психологічного стану студентів гуманітарних спеціальностей в умовах змішаного навчання, а й висвітлення основних проблем, з якими вони стикаються, та формування рекомендацій для поліпшення їхнього емоційного комфорту й успіш-

ності соціального пристосування.

Методи дослідження. В процесі роботи над матеріалами статті був проведений теоретичний аналіз наукової літератури у сфері змішаного навчання та соціальної психології; був використаний метод анкетування для оцінки рівня стресу, соціальної інтеграції, емоційного благополуччя та рівня задоволення студентами освітнім процесом. Також у дослідженні було застосовано психодіагностичний інструментарій «Самопочуття. Активність. Настрій». Для досягнення цілей статті застосовувались кількісні та якісні методи обробки даних: кількісний підхід для аналізу отриманих даних, а також метод фокус-груп зі сту-

дентами для поглибленого вивчення їхніх емоційних станів та специфіки соціальних взаємин.

Виклад основного матеріалу. З метою досягнення поставлених завдань насамперед важливо пояснити зміст поняття «змішане навчання» та виокремити його основні ознаки.

Змішане навчання (blended learning) – це модель освітнього процесу, в межах якої традиційні заняття в аудиторіях поєднуються з елементами дистанційного навчання, що сприяє гнучкості та адаптивності процесу засвоєння матеріалу студентами.

Основні особливості змішаного навчання представимо у таблиці 1.

Таблиця 1

Особливості змішаного навчання

Особливості змішаного навчання	Характеристика особливості
1. Гнучкість навчального процесу	Студенти мають можливість опанувати матеріал у комфортному для себе ритмі, працюючи з навчальними ресурсами у зручний час, що є особливо цінним при самостійному вивченні складних тем.
2. Поєднання традиційних та цифрових технологій	Використання інтерактивних платформ (наприклад, Moodle, Google Classroom, Zoom, MS Teams) для організації дистанційного компонента навчання.
3. Індивідуалізація навчання	Студенти можуть обирати темп, глибину опрацювання матеріалу, а також отримувати персоналізований зворотний зв'язок від викладачів.
4. Зміна ролі викладача	Педагог виконує функцію не лише джерела знань, а й модератора освітнього процесу, консультанта який спрямовує студентів у їхньому навчанні [7].
5. Високі вимоги до самоорганізації студентів	Необхідність розвивати навички тайм-менеджменту, відповідальності та самоконтролю
6. Зміна соціальної взаємодії	Зменшення безпосереднього контакту між студентами та викладачами, що може впливати на рівень залученості та соціальної підтримки.
7. Технологічні виклики	Нерівний доступ до якісного інтернет-з'єднання та технічних ресурсів, що може створювати бар'єри для навчання

Такий підхід (табл.1) передбачає використання як синхронних форм (лекції, практичні заняття, колективні дискусії), так і асинхронних форматів (індивідуальна робота студентів, перегляд відеоматеріалів, виконання інтерактивних завдань). Зазначимо, що змішане навчання відкриває нові можливості для модернізації освітнього процесу, однак водночас створює низку психологічних, організаційних та соціальних викликів, що потребують дослідження та

адаптації під потреби студентів.

Розглянуті вище особливості змішаного навчання певним чином впливають на соціально-психологічний стан студентів, який будемо визначати як інтегральний показник, що відображає емоційне самопочуття, рівень соціальної адаптації, стресостійкість та міжособистісні взаємодії студентів. Отримані результати були узагальнені та наочно представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Основні аспекти соціально-психологічного стану студентів у змішаному навчанні

Особливості змішаного навчання	Вплив на соціально-психологічний стан студентів
Невизначеність, навантаження та необхідність самостійного освоєння матеріалу	Можуть спричинити підвищений рівень тривожності
Відсутність безпосереднього контакту з викладачами	Може викликати почуття ізольованості та невпевненості
Баланс між онлайн- і офлайн-компонентами	Впливає на рівень мотивації та емоційне вигорання студентів
Зменшення кількості очних зустрічей	Ускладнює формування міжособистісних зв'язків та зменшує рівень соціальної підтримки [5]
Онлайн-комунікація не завжди може повністю замінити традиційні форми взаємодії	Зниження якості командної роботи та кооперації.
Відсутність безпосереднього невербального контакту з викладачем	Може впливати на розуміння матеріалу та ефективність навчання.
Високі вимоги до самоорганізації студентів	Студенти з високим рівнем самоорганізації легше адаптуються до змішаного формату, тоді як ті, кому складно планувати час, можуть відчувати труднощі
Втрата звичних академічних ритуалів (лекційні аудиторії, перерви, особисті консультації)	Може знижувати рівень мотивації до навчання.
Технологічні виклики	Не всі студенти мають достатні цифрові навички для ефективного використання онлайн-інструментів, що може спричинити додатковий стрес
Тривале використання цифрових пристроїв	Може спричинити втому, зниження концентрації уваги та когнітивне перевантаження.
Недостатня фізична активність через зменшення відвідування університету	Негативно впливає на загальне самопочуття студентів.

В умовах змішаного навчання цей стан зазнає суттєвих змін через зміну формату навчального процесу та особливості дистанційної взаємодії. У вересні - жовтні 2024 року на кафедрі соціальної роботи та реабілітації КАІ серед студентів другого, третього та четвертого курсів проводились фокус-групи з метою визначення впливу змішаного навчання на їхні емоційні переживання та особливості соціальної взаємодії. В процесі роботи фокус-груп був встановлений зв'язок між особливостями змішаного навчання та соціально-психологічним станом студентів.

З метою визначення впливу змішаного формату навчання на самопочуття, активність та настрої студентів 2, 3 та 4 курсів, які навчаються на факультеті ФЛСК НАУ (зараз факультет психології, комунікацій та перекладу КАІ) на початку та наприкінці парного семестру 2024 р. була використана психодіагностична методика САН. У дослідженні брали участь 26 студентів четвертого курсу (кафедра соціальної роботи та реабілітації та кафедра педагогіки та психології професійної освіти), а також 18 студентів другого та третього курсів (кафедра соціальної роботи та реабілітації). Отримані результати наочно представлені у рис. 1 та 2.

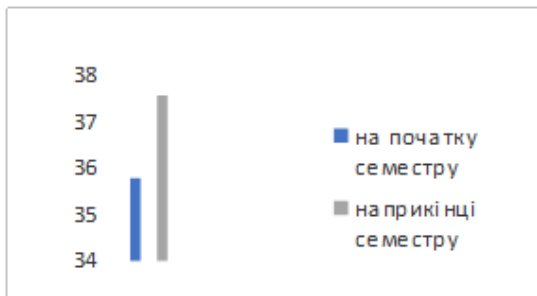


Рис.1. Середньоарифметичні показники САН на початку та наприкінці семестру (4 курс)

Отже, як видно із рис.1, самопочуття, активність та настрої у студентів четвертого курсу в середньому підвищились наприкінці семестру, що може свідчити про сформованість адаптаційних вмінь у студентів старших курсів та підвищення рівня впрацьованості наприкінці семестру. Серед студентів четвертого курсу середньоарифметичні показники розподілилися наступним чином: самопочуття активність та настрої наприкінці курсу підвищились у 16 студентів (61,54%), а знизились у 10 студентів (38,46%).

Протилежну картину спостерігаємо на другому та третьому курсах (рис.2).

Як видно із рис.2, на молодших курсах спостерігається тенденція до зниження самопочуття, активності та настрою наприкінці семестру, що свідчить про недостатню розвиненість адаптаційних вмінь. Серед студентів другого та третього курсів середньоарифметичні показники розподілилися наступним чином: зниження спостерігається у 12 студентів (66,67%), а підвищення тільки у 6-ти (33,34%).



Рис.2. Середньоарифметичні показники САН на початку та наприкінці семестру (2 та 3 курси)

Отже, можемо припустити, що на соціально-психологічний стан студентів впливають не тільки особливості змішаного навчання, а й низка інших факторів, а саме: 1) Індивідуальні особливості: рівень стресостійкості, особистісні якості, когнітивні стилі навчання. 2) Організація навчального процесу: чіткість вимог, доступність матеріалів, якість викладання. 3) Соціальна підтримка: спілкування з однокурсниками, доступність викладачів, психологічна допомога. 4) Технологічне забезпечення: якість інтернет-з'єднання, доступ до навчальних платформ та цифрових ресурсів.

Висновки. У межах проведеного дослідження соціально-психологічного самопочуття студентів, які навчаються за змішаною формою, із застосуванням методики САН було встановлено суттєві зміни в їхніх показниках протягом семестру. Виявлено, що у студентів 2-го та 3-го курсів спостерігалось зниження середніх значень самопочуття, активності й настрою наприкінці семестру. Ці зміни можуть свідчити про посилення втоми, складнощі під час звикання до нового способу організації навчання, а також збільшення психоемоційного навантаження. Особливо яскраво це проявляється серед молодших курсів, студенти яких ще остаточно не адаптувалися до особливостей змішаного формату. У студентів 4-го курсу, навпаки, було виявлено позитивні зміни у показниках самопочуття, активності та настрою. Позитивна динаміка пояснюється кращою адаптацією до навчального процесу, наявністю ефективних навичок саморегуляції, підвищенням мотивації, пов'язаної з наближенням завершення навчання, підготовкою до майбутньої роботи за фахом. Підтверджено необхідність впровадити додаткових заходів підтримки для студентів молодших курсів під час їх адаптації до змішаного навчання. Важливою є організація психологічного супроводу, застосування ефективних методів емоційної саморегуляції, а також організація освітнього процесу відповідно до індивідуальних характеристик студентів. Подальші дослідження передбачають зосередження уваги на механізмах адаптації студентів гуманітарних спеціальностей до стресових факторів навчального процесу.

Конфлікт інтересів. Автори підтверджують відсутність фінансових, особистих чи інших інтересів, що можуть розглядатися як потенційний конфлікт інтересів щодо публікації цієї статті.

Фінансування. Робота виконана за відсутності фінансової підтримки з боку будь-яких організацій.

Доступність даних. Це теоретичне дослідження не передбачає використання додаткових наборів даних.

Використання штучного інтелекту. Інструменти штучного інтелекту не використовувалися при написанні цієї роботи.

Список використаної літератури

1. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору: матеріали ІХ науково-практичної конференції (15.06.2023). Харків, ХДАФК, 2022. 72 с.
2. Галаган В.В., Раєвська. Я.М. Дослідження впливу соціально-психологічних чинників на психічне здоров'я працівників

- комерційних організацій. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 1. С.31–37.
3. Галадза М., Прядка В., Коляденко Н. Вплив переходу на дистанційну форма навчання на психічні стани студентів медичних спеціальностей. Сучасна медицина.. формація та психологічне здоров'я. 2022. № 2 (7). С.55–63.
 4. Мороз С., Семеніхіна В., Широков О., Бойко О., Агарков С. Аналіз впливу змішаної форми навчання на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти: стан, психотерапевтичний вплив, ефективність. Фітотерапія. 2024. №2. С.29-35
 5. Прожога І.В., Гайтан Ю.Є., Краснюк Н.О., Никитчук К.С., Перкова О.О. Розвиток емпатії як чинник співпереживання у майбутніх соціальних працівників. Інноваційна педагогіка. 2021. № 42. С.191–198.
 6. Прожога І.В., Радченко М.І., Вішталюк В. Досвід підготовки соціальних працівників в умовах змішаного навчання. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2022. № 2(51). С.109–112
 7. Радченко М., Прожога І. Профілактика професійного вигорання викладачів в умовах змішаного навчання. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2024. № 1 (54). С.162–166.
 8. Maslach C., Goldberg J. Prevention of burnout: New perspectives. *Applied and Preventive Psychology*. 2018. № 7. P.63–74.

References

1. Aktual'ni pytannya teorii ta praktyky psykhologo-pedahohichnoyi pidhotovky fakhivtsiv v umovakh suchasnoho osvithnoho prostoru [Current issues of theory and practice of psychological-pedagogical training of specialists in conditions of modern educational environment]. (2023, June). IX scientific and practical conference. Kharkiv, KhDAPK. [in Ukrainian].
2. Halahan, V.V., & Rayevs'ka, Ya.M. (2024). Doslidzhennya vplyvu sotsial'no-psykhologichnykh chynnykiv na psykhichne zdorov'ya pratsivnykiv komertsyynykh orhanizatsiy [Research on the influence of socio-psychological factors on the mental health of employees of commercial organizations]. *Scientific notes. Series: Psychology, 1*, 31–37. [in Ukrainian].
3. Haladza, M., Pryadka, V., & Kolyadenko, N. (2022). Vplyv perekhodu na dystantsiynu forma navchannya na psykhichni stany studentiv medychnykh spetsial'nostey [The impact of the transition to a distance form of learning on the mental states of students of medical specialties]. *Modern medicine: formation and psychological health, 2* (7), 55–63. [in Ukrainian].
4. Moroz, S., Semenikhina, V., Shyrokov, O., Boyko, O., & Aharkov, S. (2024). Analiz vplyvu zmishanoyi formy navchannya na psykhichne zdorov'ya zdobuvachiv vyshchoyi osvity: stan, psykhoterapevtychnyy vplyv i yoho efektyvnist' [Analysis of blended learning impact on the mental health of higher education students: status, psychotherapeutic impact its effectiveness]. *Phytotherapy, 2*, 29–35. [in Ukrainian].
5. Prozhoha, I.V., Haytan, Yu.Ye., Krasnyuk, N.O., Nykytchuk, K.S., & Perkova, O.O. (2021). Rozvytok empatiyi yak chynnyk spivperezhyvannya u maybutnikh sotsial'nykh pratsivnykiv [The development of empathy as a factor of empathy in future social workers]. *Innovative pedagogy, 42*, 191–198. [in Ukrainian].
6. Prozhoha, I.V., Radchenko, M.I., & Vishtalyuk, V. (2022). Dosvid pidhotovky sotsial'nykh pratsivnykiv v umovakh zmishanoho navchannya [Experience in social workers training in blended learning]. *Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Pedagogy. Social Work, 2* (51), 109–112. [in Ukrainian].
7. Radchenko, M., & Prozhoha, I. (2024). Profilaktyka profesynoho vyhorannya vykladachiv v umovakh zmishanoho navchannya [Prevention of professional burnout of teachers in conditions of blended learning]. *Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Pedagogy. Social Work, 1* (54), 162–166. [in Ukrainian].
8. Maslach, C., & Goldberg, J. (2018). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied and Preventive Psychology, 7*, 63–74.

Статус статті:

Отримано: 25.03.2025 Прийнято: 29.04.2025 Опубліковано: 05.05.2025

Radchenko Marina

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
Department of Social Work and Rehabilitation
State University «Kyiv Aviation Institute», Kyiv, Ukraine

Prozhoha Iryna

Candidate of Economical Sciences, Associate Professor
Department of Social Work and Rehabilitation
State University «Kyiv Aviation Institute», Kyiv, Ukraine

FEATURES OF THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL STATE OF HIGHER EDUCATIONAL STUDENTS IN BLENDED LEARNING CONDITIONS

Abstract. The article researches specific aspects of the socio-psychological condition of students engaged in blended learning. Blended learning integrates traditional classroom instruction with online educational activities, offering students expanded possibilities for knowledge acquisition while simultaneously introducing unique socio-psychological challenges. The study emphasizes that blended learning environments can trigger stress and emotional exhaustion, particularly among first- and second-year students who have yet to fully adapt to higher education settings. Modifications in interpersonal interactions might negatively impact students' perception of social support and their sense of belonging within the academic community. The study analyzes the socio-psychological condition of students in their second, third, and fourth years at the Faculty of Psychology, Communications, and Translation at KAI, comparing data from the start and the conclusion of the even semester in 2024. The article aims to explore the socio-psychological characteristics of students majoring in humanities during blended learning, identify significant issues they encounter, and propose practical recommendations to enhance their emotional well-being and social adjustment. Quantitative analysis was utilized to interpret the collected data, whereas focus groups with students allowed an in-depth understanding of their emotional experiences and distinctive aspects of social interactions. The practical outcomes of the study include the identification of critical factors impacting students' socio-psychological condition in blended learning settings and emphasizing the necessity for enhanced support for lower-year students during the adaptation phase. Supportive measures include psychological counseling, implementing emotional self-regulation techniques, and structuring educational processes in alignment with the students' specific adaptation needs and perceptual characteristics.

Keywords: blended learning, socio-psychological condition, social adjustment, psychological well-being.