

Pedagogical approaches to formative assessment in the blended learning format are substantiated, which involve a flexible combination of synchronous (face-to-face and online learning) and asynchronous modes of the educational process. It is noted that the use of modern digital tools allows teachers to effectively organize operational feedback, ensure the active participation of students in assessing their own knowledge, and help increase motivation for learning. The advantages and possibilities of using digital platforms and services (Google Classroom, Kahoot!, Quizizz, Padlet, Quizlet, Plickers, etc.) are analyzed, which contribute to improving the quality of assessment and make it transparent and accessible to all participants in the educational process.

The difficulties that teachers may encounter when implementing formative assessment (task overload, subjectivity, lack of understanding on the part of parents) are highlighted, and ways to solve them are suggested. The conclusion is made about the need to combine formative and summative assessment in order to implement a competency-based approach to learning and ensure the harmonious development of students in modern conditions of digitalization of education.

Key words: *formative assessment, digital technologies, integrated science course, blended learning, pedagogical approaches, assessment for learning, feedback*

Стаття надійшла до редакції 13.03.2025 р.

УДК 378.016:796.011:159.9

DOI [HTTPS://DOI.ORG/10.33989/2075-146X.2025.35.330947](https://doi.org/10.33989/2075-146X.2025.35.330947)

ВІКТОР БОНДАРЕНКО

ORCID: 0009-0001-4643-941X

ОЛЕКСАНДР СУКАЧ

ORCID: 0009-0008-7339-8837

ОЛЕКСАНДР М'ЯКОТА

ORCID: 0009-0006-5570-1455

ІРИНА НЕУСМЕХОВА

ORCID: 0009-0009-8425-9602

Полтавський державний аграрний університет

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ЗВО

Розкрито значення фізичного виховання як важливого засобу соціально-психологічної адаптації студентів до навчального процесу у закладах вищої освіти. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю забезпечення гармонійного входження молоді до нового соціального та освітнього середовища, що супроводжується зростанням рівня психоемоційного напруження, стресу, дезадаптації та труднощами у міжособистісній взаємодії. Охарактеризовано основні теоретичні підходи до розуміння сутності соціально-психологічної адаптації студентів у ЗВО, виокремлено її ключові компоненти, зокрема: рівень тривожності, самооцінку, мотиваційну спрямованість та здатність до соціальної взаємодії. У межах емпіричного етапу було проведено дослідження з використанням методики Роджерса-Даймонда, опитувальника С. Перце та авторської анкети, спрямованої на вивчення динаміки адаптаційного процесу у студентів I курсу. Участь у дослідженні взяли дві групи студентів: експериментальна (із впровадженням адаптованої програми фізичного виховання з інтерактивними та психоемоційними компонентами) та контрольна (із традиційною програмою). Результати порівняльного аналізу показали значущі позитивні зміни в експериментальній групі, зокрема зростання рівня соціально-психологічної адаптації, зниження тривожності та підвищення мотивації до навчання.

Ключові слова: *фізичне виховання, соціально-психологічна адаптація, студенти, заклад вищої освіти, тривожність, стрес, психоемоційний стан, мотивація, взаємодія, освітнє середовище*

Постановка проблеми; її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Сучасні соціальні трансформації, динамічний ритм життя, інформаційне перенавантаження та нові освітні виклики зумовлюють необхідність переосмислення ролі фізичного виховання у системі вищої освіти. Адаптація студентів до нових умов навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) супроводжується низкою

психологічних труднощів, серед яких: стрес, тривожність, порушення емоційного стану, зниження мотивації та комунікативні бар'єри. Особливої уваги потребує період першого року навчання, коли молодь стикається з новими соціальними ролями, самостійністю у прийнятті рішень та необхідністю інтеграції в академічне середовище. У цьому контексті фізичне виховання постає не лише як засіб розвитку рухових якостей, але й як ефективний інструмент соціально-психологічної адаптації, що сприяє зниженню рівня стресу, формуванню навичок взаємодії, підвищенню самооцінки та загального психоемоційного благополуччя студентів.

Мета дослідження: проаналізувати роль фізичного виховання як чинника соціально-психологічної адаптації студентів до навчального процесу у закладах вищої освіти та визначити напрями його оптимального використання у цьому контексті.

Аналіз попередніх досліджень і публікацій. У процесі підготовки статті було проаналізовано низку наукових джерел, що дозволили сформувати теоретико-методологічне підґрунтя дослідження та підтвердити емпіричні результати. Зокрема, у публікаціях Н.Пов'якель представлено науково обґрунтовані підходи до побудови психологічної служби у вищих навчальних закладах, що стало базою для розуміння механізмів адаптації студентів (Пов'якель, 2001; Пов'якель, Котлова, 2009); О.Ткачишина досліджує актуальні проблеми адаптації особистості в умовах інформаційного тиску сучасного суспільства, що є надзвичайно релевантним до викликів, з якими стикаються студенти першого курсу (Ткачишина, 2014); праці А.Маліцького висвітлюють проблеми соціально-психологічної адаптації в умовах фахового навчання, зокрема в технічних ЗВО, що дало змогу порівняти адаптаційні механізми в різних освітніх контекстах (Маліцький, 2014); аспекти самооцінки та її зв'язку з адаптаційними процесами висвітлено в роботі Ю.Сидоренка, де обґрунтовано важливість підтримки студента в період переходу до нового освітнього середовища (Сидоренко, 2020); у статті А.Грись розкрито взаємозв'язок між соціально-психологічною адаптацією та професійною соціалізацією, що дозволило екстраполювати ці ідеї на ширший контингент студентів (Грись, 2021); праця І.Дубровіної стала підґрунтям для аналізу психологічних закономірностей адаптаційного процесу у молоді, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей (Дубровіна, 2005). Аналіз використаних джерел засвідчує, що проблематика соціально-психологічної адаптації студентів та роль фізичного виховання у цьому процесі привертала увагу низки вітчизняних дослідників; водночас, більшість досліджень є фрагментарними, не висвітлюють у повному обсязі міждисциплінарну природу адаптаційного процесу, а питання комплексного впливу фізичного виховання на психоемоційний стан і соціальну інтеграцію студентів розглядаються епізодично. Саме ці проблеми у науковому дискурсі зумовила вибір теми нашого дослідження, його емпіричну спрямованість та структуру, яка поєднує теоретичний аналіз, практичні напрацювання та прикладні рекомендації для викладачів фізичного виховання у ЗВО.

Викладення основного матеріалу дослідження. Соціально-психологічна адаптація — це динамічний процес пристосування особистості до нових умов соціального середовища, який передбачає формування ефективних форм поведінки, міжособистісних відносин та внутрішньої гармонізації психоемоційного стану. У контексті вищої освіти цей процес набуває особливого значення, оскільки студенти стикаються з новими вимогами, змінюють середовище спілкування, а також приймають на себе нові соціальні ролі. Період адаптації, особливо в першому курсі, нерідко супроводжується проявами дезадаптації – підвищеним рівнем тривожності, зниженням самооцінки, конфліктністю, апатією, а іноді – і відчуттям соціальної ізоляції. Такі стани можуть негативно впливати на академічну успішність, мотивацію до навчання, а також на загальне самопочуття студента. Водночас важливою передумовою ефективної адаптації є включення студента у систему підтримки, яка поєднує освітні, соціальні та психофізичні аспекти. У цьому контексті фізичне виховання розглядається як важливий інструмент зміцнення психоемоційного стану, формування стресостійкості та розвитку комунікативних навичок (Маліцький, 2014).

Фізичне виховання у системі вищої освіти традиційно розглядається як один із важливих компонентів формування гармонійно розвиненої особистості. Проте в останні роки все частіше наголошується на його значенні не лише у фізичному, а й у психологічному та соціальному аспектах розвитку студентів. Саме фізична активність здатна стати ефективним інструментом покращення емоційного стану, зниження рівня тривожності та формування позитивного ставлення до навчального процесу (Согоконь, Донець, Хоменко, Мироненко, Шостак, 2025).

Окрім біологічного впливу, заняття фізичним вихованням створюють умови для соціальної взаємодії. Командні види спорту, групові вправи та інтерактивні форми занять сприяють розвитку комунікативних навичок, вмінню працювати в колективі, формують почуття підтримки та взаємодопомоги. Це особливо важливо для першокурсників, які лише починають адаптуватися до нового середовища і ще не мають стабільного соціального кола в ЗВО. Таким чином, фізичне виховання у ЗВО виконує адаптаційну функцію, виступаючи як засіб не лише фізичного розвитку, а й зміцнення соціально-психологічного благополуччя студентської молоді.

З метою вивчення впливу фізичного виховання на соціально-психологічну адаптацію студентів було проведено емпіричне дослідження на базі Полтавського державного аграрного університету упродовж

2024–2025 навчального року. У дослідженні взяли участь 80 студентів I курсу, розподілених на дві групи: експериментальну (40 осіб), де фізичне виховання проводилось за програмою з елементами інтерактивних, групових і релаксаційних вправ, та контрольну (40 осіб), яка навчалася за стандартною програмою. Для всебічного аналізу рівня соціально-психологічної адаптації студентів та виявлення впливу фізичного виховання на цей процес було застосовано комплекс методів емпіричного дослідження: метод діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса–Даймонда (адаптований варіант для студентської молоді) - опитувальник дозволяє оцінити загальний рівень адаптації особистості до нових соціальних умов, зокрема таких аспектів, як внутрішній комфорт, прийняття себе, домінування, ескапізм, внутрішній контроль тощо; опитувальник для самооцінки рівня стресу (за методикою С. Перце) - методика дозволяє визначити індивідуальний рівень стресу, ступінь емоційного напруження та реакції на фактори дистресу, що можуть виникати під час адаптації до умов навчання у ЗВО. Важливою перевагою цієї методики є її простота і доступність для масового застосування; авторська анкета «Фізична активність і соціальна взаємодія в освітньому середовищі» - розроблена для виявлення мотиваційних орієнтацій студентів щодо участі у заняттях фізичного виховання, відчуття емоційного розвантаження, комфорту в групі, рівня комунікативної активності, готовності до співпраці тощо. Такий підхід дав змогу комплексно охарактеризувати як емоційний стан студентів, так і їхню соціальну активність у контексті впливу фізичних вправ на процес адаптації.

Аналіз результатів показав, що в експериментальній групі: рівень соціально-психологічної адаптації підвищився у 75% студентів; рівень тривожності та психоемоційного напруження знизився у 68% учасників; мотивація до навчання зросла на 22% порівняно з початковим рівнем (таблиця 1).

Результати дослідження свідчать про виразний позитивний вплив фізичного виховання на соціально-психологічну адаптацію студентів, особливо за умови його цілеспрямованого використання.

У студентів експериментальної групи, які брали участь у модифікованій програмі фізичного виховання з включенням елементів командної взаємодії, релаксаційних технік та мотиваційної підтримки, було зафіксовано істотне покращення показників за всіма трьома вимірюваними критеріями:

- соціально-психологічна адаптація: зменшилась частка студентів з низьким рівнем адаптації (з 35% до 10%), водночас зросла частка тих, хто має високий рівень внутрішнього прийняття та впевненості у собі;
- рівень стресу: показники тривожності та емоційного напруження знизились у більшості студентів (68%), що свідчить про стабілізацію емоційного фону завдяки регулярній фізичній активності;
- мотивація до взаємодії: згідно з авторською анкетой, студенти відзначили покращення комунікативного клімату, посилення відчуття підтримки в групі та зростання інтересу до навчального процесу.

Таблиця 1

Порівняльна таблиця результатів експериментального дослідження

Показники	Експериментальна група	Контрольна група
Високий рівень соціально-психологічної адаптації (%)	75	38
Середній рівень адаптації (%)	20	42
Низький рівень адаптації (%)	5	20
Зниження рівня стресу (%)	68	25
Підвищення мотивації до навчання (%)	22	7
Покращення соціальної взаємодії (%)	70	30

У контрольній групі позитивні зміни були менш вираженими та статистично незначущими, що дозволяє припустити, що традиційна програма фізичного виховання без акценту на психосоціальні компоненти є недостатньо ефективною у контексті адаптації.

Таким чином, отримані дані підтверджують гіпотезу про те, що фізичне виховання, за умови його правильної організації, може бути дієвим засобом формування адаптивних механізмів у студентської молоді. Врахування психоемоційного та соціального контексту при плануванні фізичної активності значно підвищує її ефективність як інструменту інтеграції студента в освітнє середовище ЗВО. З огляду на результати дослідження та сучасні тенденції у сфері освіти й психології, доцільно рекомендувати такі підходи до організації фізичного виховання з метою підвищення рівня соціально-психологічної адаптації студентів:

- інтегрувати психологічно-орієнтовані компоненти в зміст занять – включати вправи на релаксацію, дихальні техніки, елементи тілесно-орієнтованих практик (наприклад, йога, стрейчинг, техніки усвідомленого руху), які сприяють зниженню психоемоційного напруження;
- застосовувати інтерактивні й командні форми роботи – заохочувати участь студентів у групових іграх, командних видах спорту, які стимулюють розвиток комунікативних навичок, відчуття підтримки та довіри в колективі.
- диференціювати заняття з урахуванням рівня фізичної підготовленості та психологічних особливостей студентів – передбачати варіативність вправ, адаптивні підходи до студентів із різними рівнями тривожності, соціалізації, мотивації;
- створювати безпечне та підтримуюче середовище – уникати формалізованого контролю, який може викликати у студентів додатковий стрес; натомість акцент робити на позитивній мотивації, самовираженні та особистісному зростанні;
- сприяти формуванню позитивного ставлення до фізичної активності – інформувати студентів про вплив фізичних вправ на психоемоційний стан, залучати їх до обговорень, проводити мотиваційні бесіди та просвітницькі заходи;
- співпрацювати з психологічною службою ЗВО – розробляти спільні програми, тренінги та профілактичні заходи, спрямовані на гармонізацію стану студентів через поєднання фізичних та психологічних методів.

Висновок. Встановлено, що соціально-психологічна адаптація є ключовим чинником успішного входження студентів у навчальне середовище ЗВО та забезпечення їх академічної успішності і психоемоційного благополуччя. Доведено, що фізичне виховання, за умови цілеспрямованого психосоціального підходу, виступає ефективним засобом зниження стресу, покращення комунікативних навичок і формування позитивної самооцінки у студентської молоді. Результати емпіричного дослідження засвідчують вищу ефективність адаптації у студентів, які брали участь у програмі фізичного виховання з інтеграцією психологічних і соціальних компонентів.

Перспективи подальших досліджень. У подальших дослідженнях доцільно: вивчити вплив окремих видів фізичної активності (йога, пілатес, командні ігри тощо) на специфічні компоненти адаптації (емоційна стабільність, саморегуляція, соціальна активність); проаналізувати довготривалі ефекти впровадження психофізіологічно орієнтованих програм фізичного виховання; розробити модель інтеграції фізичного виховання з психологічним супроводом у системі підтримки першокурсників ЗВО.

Список використаних джерел

- Грись, А. В. (2021). Соціально-психологічна адаптація студентів-психологів як умова їх успішної професійної соціалізації. *Психологічне здоров'я особистості: теорія і практика*, 1, 58-65.
- Дубровіна, І. В. (2005). *Психологія адаптації молоді до умов навчання*: навчальний посібник. Київ: Либідь.
- Маліцький, А. А. (2014). Соціально-психологічна адаптація студентів до умов фахового навчання. *Вісник НТУУ «КПІ». Радіотехніка*, 24, 134-140.
- Пов'якель, Н. І. (2001). Психологічна служба у вищих закладах освіти. *Практична психологія та соціальна робота*, 6, 2-4.
- Пов'якель, Н. І., Котлова, Л. О. (2009). *Ціннісні орієнтації у подоланні конфліктних форм поведінки студентів*: монографія. Київ.
- Сидоренко, Ю. І. (2020). Соціально-психологічна адаптація як фактор формування самооцінки студентів до навчання у ЗВО. *Міжгалузеві диспути: динаміка та розвиток сучасних наукових досліджень*, 2, 48-53.
- Согоконь, О. А., Донець, О. В., Хоменко, П. В., Мироненко, С. Г., Шостак, Є. Ю. (2025). Сучасні підходи до здоров'язбережувальної діяльності фахівців фізичної культури в умовах інтеграції у світовий освітній простір. *Світ медицини та біології*, 1 (91), 247-253.
- Ткачишина, О. Р. (2014). Проблема соціально-психологічної адаптації особистості на сучасному етапі розвитку інформаційних технологій. *Актуальні проблеми психології*, 14, 78-85.

References

- Dubrovina, I. V. (2005). *Psykhologhiia adaptatsii molodi do umov navchannia* [Psychology of youth adaptation to learning conditions]: navchalnyi posibnyk. Kyiv: Lybid [in Ukrainian].
- Hrys, A. V. (2021). Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia studentiv-psykholohiv yak umova yikh uspishnoi profesiinoi sotsializatsii [Socio-psychological adaptation of psychology students as a condition for their successful professional socialization]. *Psykhologichne zdorovia osobystosti: teoriia i praktyka* [Psychological health of the individual: theory and practice], 1, 58-65 [in Ukrainian].
- Malitskyi, A. A. (2014). Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia studentiv do umov fakhovoho navchannia [Socio-psychological adaptation of students to the conditions of professional training]. *Visnyk NTUU "KPI". Radiotekhnika* [Bulletin of NTUU "KPI". Radio Engineering], 24, 134-140 [in Ukrainian].

- Poviakel, N. I. (2001). Psykholohichna sluzhba u vyshchyykh zakladakh osvity [Psychological service in higher education institutions]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota [Practical Psychology and Social Work]*, 6, 2-4 [in Ukrainian].
- Poviakel, N. I., & Kotlova, L. O. (2009). *Tsinnisni oriantatsii u podolanni konfliktnykh form povedinky studentiv [Value orientations in overcoming conflict forms of student behavior]: monohrafiia*. Kyiv [in Ukrainian].
- Sogokon, O. A., Donets, O. V., Khomenko, P. V., Myronenko, S. H., & Shostak, Ye. Yu. (2025). Suchasni pidkhody do zdorov'iazberezhualnoi diialnosti fakhivtsiv fizychnoi kultury v umovakh intehtratsii u svitovyi osvithii prostir [Modern approaches to health-preserving activities of physical education specialists in the context of integration into the global educational space]. *Svit medytsyny ta biolohii [The world of medicine and biology]*, 1 (91), 247-253 [in Ukrainian].
- Sydorenko, Yu. I. (2020). Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia yak faktor formuvannia samoostinky studentiv do navchannia u ZVO [Socio-psychological adaptation as a factor in the formation of students' self-esteem before studying in higher education institutions]. *Mizhhaluzevi dysputy: dynamika ta rozvytok suchasnykh naukovykh doslidzhen [Inter-disciplinary disputes: dynamics and development of modern scientific research]*, 2, 48-53 [in Ukrainian].
- Tkachyshyna, O. R. (2014). Problema sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii osobystosti na suchasnomu etapi rozvytku informatsiinykh tekhnolohii [The problem of socio-psychological adaptation of the individual at the current stage of information technology development]. *Aktualni problemy psykholohii [Current problems of psychology]*, 14, 78-85 [in Ukrainian].

BONDARENKO V., SUKACH O., MYAKOTA O., NEUSMEKHOVA I.

Poltava State Agrarian University, Ukraine

PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF STUDENTS' SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION TO THE EDUCATIONAL PROCESS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

The article examines the role of physical education as a vital tool for facilitating the socio-psychological adaptation of students within higher education institutions. The relevance of this research is underscored by the increasing psychological and emotional pressures faced by students, particularly during their first year, which often manifest as elevated stress, anxiety, maladjustment, and difficulties in social integration. A comprehensive review of academic literature indicates that successful adaptation depends not only on individual psychological characteristics but also on external factors-chief among them, the implementation of physical education programs that promote emotional and social well-being.

Theoretical perspectives on socio-psychological adaptation are explored, with particular focus on its core components: emotional regulation, self-esteem, motivation, and social interaction. Drawing on the psychophysiological effects of physical activity, the study supports the potential of physical education to stabilize emotional states, improve communication skills, and mitigate signs of psychological maladjustment.

The empirical section involved first-year students divided into two groups: an experimental group participating in a specially adapted physical education program with interactive and emotionally supportive features, and a control group following a standard curriculum. Research tools included the Rogers–Diamond Adaptation Scale, the S. Perce Stress Self-Assessment Questionnaire, and a custom-designed survey assessing motivation and social behavior. Comparative analysis revealed significantly better results in the experimental group, including higher levels of socio-psychological adaptation, lower anxiety, and enhanced learning motivation.

The discussion outlines effective strategies for modernizing physical education programs in higher education and offers practical recommendations for educators. The study underscores the importance of interdisciplinary collaboration among physical education professionals, student advisors, psychologists, and university administrators to create a supportive and adaptive learning environment.

The findings are applicable in practice by educators, student support services, psychological centers, and researchers specializing in student adaptation, physical activity, and educational psychology.

Key words: *physical education, socio-psychological adaptation, students, higher education institution, anxiety, stress, emotional well-being, motivation, interaction, educational environment*

Стаття надійшла до редакції 29.03.2025 р.