**ВСТУП**

**Актуальність теми дослідження.** У наш час стала надзвичайно актуальною проблема адаптації здобувачів вищої освіти до умов дистанційного навчання, формування їх соціального і професійного становлення. Питання адаптації першокурсників у закладі вищої освіти знаходяться в центрі уваги багатьох науковців, що працюють в сфері освіти. Про це свідчить велика кількість праць дослідників, методичних посібників, наукових статей.

Здобувачам вищої освіти першого курсу недостатньо багатьох навичок та вмінь, які потрібні для результативного оволодіння програмою. Спроби поповнити це старанністю не завжди призводять до вдалого результату. Проходить багато часу, перш ніж здобувач вищої освіти пристосується до умов навчання у вищій школі. Багатьма це реалізується дуже важко. Як наслідок цього і дуже значно успішність першокурсників і чималий відсів за підсумками сесії. Адаптація до нових умов потребує багато сил, що зумовлюють суттєві відмінності в діяльності і результатах навчання в школі та закладі вищої освіти. Одна з приводів низьких темпів пристосування першокурсників є відсутність єдності в педагогічній співдії між викладачем і здобувачем вищої освіти при організації способів навчання.

Ускладнення адаптації – це не що інше, як труднощі поєднання зусиль викладача та здобувача вищої освіти при організації способів навчання.

На початку навчання у вищій школі формується ставлення здобувачів вищої освіти до учбової діяльності, до майбутньої професії, триває «пошук себе». Входження їх в систему навчання у ЗВО, придбання нового соціального статусу здобувача вищої освіти, потребують від них вироблення нових стратегій поведінки, що дають право їм найбільшою мірою бути гідним своєму новому соціальному статусу. При цьому своєрідність процесу адаптації у ЗВО характеризується відмінністю в методах навчання як в середній так і вищій школах. Багато нової інформації, недостатність навичок самостійної роботи, які потрібні для вдалого оволодіння програмою, викликають емоційне напруження, що зазвичай стають причиною високого рівня захворюваності серед юнаків першого курсу, часто пов’язаних як фізичним так психічним перенапруженням.

Тому перед викладачами ЗВО стоять вагомі завдання максимально важливого вияву ефективних підходів, методів і прийомів роботи, що гарантують якісний відбір і системний підхід до процесу адаптації здобувачів вищої освіти до умов дистанційного навчання, щоб покращити загальний стан здобувача вищої освіти та якомога найкраще та доступніше надати інформацію, для підготовки конкурентоспроможних майбутніх фахівців.

Питання адаптації до навчальної діяльності досліджується багатьма науками: психологією, філософією, соціологією, педагогікою, біологією. Психологічні позиції адаптації розкриті в роботах Б. Г. Ананьєва,  Л. С. Ви- готського, Л. В. Корель, С. Л. Рубінштейна, Ф. Б. Березина,А. А. Леонтьєва,

В. І. Медвєдєва, А. В. Петровського та ін.

У філософських дослідженнях елементи категорії «адаптація» розглядають Г. П. Царегородцев, П. К. Анохін, М. С. Яницький, І. Д. Калайков.

Вивчення адаптація як соціальна категорія представлено в працях В. Г.Асєєва, Л. І. Анциферова, В. В. Аршавського, І. А. Мілославовой, А. А. Налджян, Є. Ю. Коржовій, Л. М. Растовой, Н. А. Свиридова, В. В. Ротенберга, які аналізують адаптацію з позиції пристосування особистості до соціального середовища.

В контексті педагогічних досліджень С. А. Васильєва, К. А. Абульханова – Славська, Е. Е. Федорова, Д. А. Андрєєва, розглядають окремі аспекти адаптації здобувачів вищої освіти до професійної діяльності, а також навчальної діяльності на початкових рівнях навчання у закладі вищої освіти, адаптацію в навчальному колективі, адаптацію до освітнього середовища закладу вищої освіти в цілому.

У біології Г. Селье, І. А. Агаджанян, А. П. Берсенєва, Р. М. Баєвський, В. І. Медведєв, Ф. З. Меерсон, Р. Є. Павлов, Ю. А. Урманцев, В. Д. Казначеєв, А. Ж. Юревіц, В. П. Колесов дослыджують адаптацію як комлекс внутрішніх процесів в організмі, спрямованих на підтримку гомеостазу між організмом та середовищем, при якому структурні зв’язки системи зберігаються в стані фізіологічної норми і дозволяють нормально функціонувати.

**Об’єкт дослідження –** процес адаптації здобувачів вищої освіти.

**Предмет дослідження –** соціально-психологічна адаптація здобувачів вищої освіти до умов дистанційного навчання.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості процесу соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до умов дистанційного навчання.

Для досягнення мети дослідження необхідно розв’язати наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення проблеми адаптації особистості в роботах вітчизняних та зарубіжних психологів.
2. Надати психологічну характеристику юнацькому віку.
3. Описати особливості соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до умов дистанційного навчання.
4. Підібрати методики та провести експериментальне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до умов дистанційного навчання.
5. На основі результатів констатувального експерименту розробити практичні рекомендації для покращення адаптаційного періоду задля згуртованості групи та ефективності навчання.

**Методологічну та теоретичну основу дослідження склали:** питання навчальної адаптації здобувачів вищої освіти, які розглядалися на мотиваційному (О. Корніяка, Ф. Рахматулліна, С. Крягдже, та ін.); пізнавальному (В. Якунін, Л. Меншиков та ін.); емоційному (С. Гапонова, Т. Немчин, В. Натаров, Є. Щукіна та ін.) рівнях; дослідження адаптивних характеристик особистості (С. Пакуліна, О. Алєксєєва, Т. Рогинська, Т. Ткач та ін.); дослідження соціальної адаптації (Л. Буева, Д. Андрєєва, П. Просецький, Г. Царегородцев та ін.); дослідженнях розробки шляхів адаптації здобувачів вищої освіти до вузівського навчання через вивчення зовнішніх і внутрішніх факторів її ефективності (Л. Егорова, Л. Жмиріков, В. Лагерев та ін.); дослідження адаптації до навчальної групи як важливої складової професійного та особистісного розвитку здобувачів вищої освіти (Г. Андрєєва, В. Бочелюк, О. Самойлов та ін.); дослідження системно освітньої практики на розвиток адаптації здобувачів вищої освіти до навчання в закладі вищої освіти (С. Максименко, Ю. Бохонкова, Г. Галл, В. Кремень, Г. Селевко, Ю. Сербін, М. Тоба, Д. Чернілевський, Н. Чепелєва, І. Якиманська та ін.); дослідження інструменту адаптації та соціалізації (Н. Завацька, Г. Левківська, Н. Жигайло, М. Яницький, І. Сингаєвська та ін.); дослідження резерву просоціальної поведінки та гармонізації міжособистісної взаємодії серед молоді (С. Гарькавець, К. Дубовська, Г. Ложкін, О. Лосієвська, В. Ільїн, О. Філь, Р. Кричевський та ін.).

**Методи (методики) дослідження:** аналіз наукової літератури з проблеми дослідження; спостереження; бесіда; психолого-педагогічний (констатувальний) експеримент; тестування (Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ), експрес-діагностика рівня адаптації першокурсника (О. Гончарова), методика оцінки соціально-психологічного клімату студентської групи (В. Зав’ялов), тест оцінки психологічного клімату у колективі (А. Фідлер); методи математичної обробки даних.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в узагальненні та розширенні знань щодо особливостей адаптаційного періоду здобувачів вищої освіти; у теоретичному обґрунтуванні особливостей впливу дистанційного навчання на психологічний клімат у групі.

**Практичне значення дослідження** полягає в тому, що отримані результати та сформульовані на їх основі висновки можуть використовуватись викладачами, психологами при роботі із юнаками задля гармонійного розвитку їх особистості та підвищення адаптаційного потенціалу, а також в процесі психодіагностичної роботи при наданні психологічної допомоги в період адаптації до умов закладів вищої освіти; для проведення адаптаційних тренінгів, кураторських годин та викладання лекцій з психологічних дисциплін.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО УМОВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

**1.1. Аналіз літератури за проблемою дослідження у роботах вітчизняних та зарубіжних психологів**

Соціально-психологічна адаптація здобувачів вищої освіти є однією з важливих складових навчання у вищій школі.

Перед закладами вищої освіти стоїть завдання підготовки активної, ділової та успішної особистості, здатної творчо мислити і знаходити нестандартні рішення, яка вміє вибирати професійний шлях, готової навчатися протягом усього життя. Вища професійна освіта в такому випадку для молодої людини має стати тією сходинкою професійного та особистісного становлення, на якій вона отримує потужний імпульс розвитку свого інтелектуального потенціалу, стимулювання процесів саморозвитку та самоосвіти, активного формування пізнавальних і професійних мотивів і цінностей. До такого характеру і темпу освітнього процесу у ЗВО здобувач вищої освіти повинен бути готовий вже з першого курсу. Багато абітурієнтів не розглядають освіту як базову соціальну і особисту цінність, що створює проблеми як в процесі навчання у вузі, так і в майбутній професійній діяльності [9].

Французький вчений Е. Дюркгейм в своїх дослідженнях розглядав адаптацію, аналізуючи ступінь впливу існуючих соціальних норм на поведінкові особливості особистості. Е. Дюркгейм запевняв, що: «основу соціальної реальності складають факти, що володіють двома визначними ознаками:

По-перше, вони носять об’єктивних характер (незалежні від бажання суб’єкта).

По-друге, вони наділені примусовою силою (здатністю чинити на особистість тиск за допомогою механізмів їх інтеріоризації). Тобто соціальні регулятори визначаються не тільки примусово, а й їх «бажаністю» для індивідів». Отже, адаптація по Е. Дюркгейму, – це реалізація людиною загальних соціальних норм, що носять подвійний, по суті амбівалентний примусово-добровільний характер [37].

Дж. Г. Мід досліджував соціальну адаптацію з позиції рольової концепції особистості, одним із засновників якої він був. На думку дослідника, створення установок та моделей поведінки індивіда залежить від установок і моделей поведінки інших членів його соціальної групи, а сам процес включення людини в соціальну роль є соціальною адаптацією [25].

Представник структурно-функціонального аналізу Р. Мертон започаткував концепцію адаптації у зв’язку з рольовою поведінкою індивіда. Один з ключових сторін його теорії полягає в конфліктній природі нормативної структури суспільства. Палке бажання досягнути мети доступними йому засобами в складній ієрархії відносин між нормами, цінностями та інституційними порядками в суспільстві змушує індивіда адаптуватися в ньому. Важливим елементом в теорії американського соціолога, важливим для розуміння повної картини адаптації, є та обставина, що він вказує на приблизно рівні можливості – індивідуально-центричної та соціоцентричної форм адаптації. Критерії їх розподілу полягають у тому, наскільки цілі і засоби, вибрані індивідом підлягають під категорію схвалюваних суспільством цілей і засобів. Інакше кажучи, адаптація, дійсна з точки зору індивіда, може розцінюватися патологічною з позиції суспільства. Р. Мертон відзначив те, що для розкриття природи адаптації, крім аналізу норм, цілей та цінностей, потрібен особливий аналіз – можливості їх реалізації [16].

Т. Парсонс ставить знак рівності між адаптацією та рівновагою сил в суспільстві. Суспільство у врівноваженому стані – суспільство яке не має конфлікту, де кожен знає свою позицію та роль, розуміє чого від нього чекають. Інакше кажучи, соціальна адаптація – це рівновага між потребами, інтересами, цінностями індивіда та навколишнього середовища [32].

Представник когнітивного підходу Л. Фестінгер досліджував адаптацію в якості специфічного захисного механізму, за допомогою якого особа намагається подолати психологічний дискомфорт («когнітивний дисонанс»). Потяг до позитивних емоцій, позитивного фону («когнітивний консонанс») викликає у індивіда потребу в адаптації. Таким чином під адаптацією американський вчений має на увазі формування нової інформації (в тому числі – нових захисних механізмів та соціальних стереотипів), завдяки яких особа прагне подолати емоційне напруження. У процесі подолання тривожності і напруженості особистість адаптанта зазнає змін[4].

Г. Спенсер засновував свою теорію на аналізі двох процесів – інтеграції та диференціації. Природною межею цих еволюційних процесів виявляється стан динамічної рівноваги. На думку, Г. Сенсера, кожна еволюційна зміна реалізується через встановлення нового стану рівноваги. Отже адаптація – це і є врівноваженням між якоюсь системою і зовнішніми умовами. Але в силу того, що автор дотримувався біологізаторського підходу, його концепція адаптації не виходить за рамки пристосувального процесу: «природний відбір» в людському суспільстві відбувається так само, як і серед тварин, сприяючи виживанню самих пристосованих [19].

М. Вебер пов’язував вчення про адаптацію з такою характеристикою соціальної дії індивіда, як раціональність. Згідно з його теорією, людина жадає усвідомити свої цілі та співвіднести їх з доцільними засобами досягнення поставлених цілей. У зв’язку з цим адаптація виступає в якості кращого способу задоволення потреб людини. Можна говорити про те, що М. Вебер виокремив відмінну модель адаптації прирівнюючи її з таким поняттям, як «цілераціональна дія», під яким він розумів якийсь взірець, або ідеальний тип, по відношенню до якого людську поведінку можна вивчати за ступенем порушення від існуючої норми [1].

В. Колесов вважає, що процес адаптації можна визначити терміном адаптування; стан організму в результаті успішного здійснення цього процесу – як адаптованість, а відмінності в стані організму до початку і після завершення процесу адаптації – як адаптивний ефект [13].

У межах соціологічного підходу адаптація розглядається як момент сівдії особистості і соціального середовища. Суб’єктивна сторона цього процесу розуміється як інтегрування особистістю основних норм та цінностей суспільства. Представниками такого підходу нерідко ототожнюються поняття «адаптація» і «соціалізація», тому вирішальне значення набуває проблема відповідності форм поведінки, індивідуальних способів діяльності особистості основним правилам, вимогам і нормам виконання громадських функцій [24].

На думку Н. Свиридова, адаптація представляє дійсно потрібний процес входження індивіда (групи) в нове соціальне середовище та її освоєння, такої їх взаємодії та взаємної адаптації, внаслідок якого виробляються умови не тільки для реалізації особистістю її потреб та життєвих цілей, але і для прогресивної зміни самого адаптивного середовища [5].

П. Кузнєцов подав думку підходити до вивчення адаптації з трьох аспекті. По-перше, аналізувати адаптацію як пристосування; по-друге, адаптація виступає як комфорт; по-третє, адаптація є функцією розвитку індивіда. В межах даної спрямовансті адаптація розглядається як внутрішньо мотивований процес прийняття/неприйняття індивідом внутрішніх та зовнішніх умов існування [36].

В. Селівановим було виділено чотири форми соціально-психологічної адаптації. Вчений висловлює думку про те, що «поведінка людини в нових умовах може характеризувати пасивна позиція зовнішньої узгодженості своїх дій з іншими; активна позиція, коли особистість прагне зрозуміти людей і завоювати довіру оточуючих, щоб потім у відповідності зі

своїми прагненнями, впливати на них; обережна установка на «вивчення» людей і обстановки; просте пристосування, запобігливість перед сильними з метою домогтися їх заступництва» [27].

Вітчизняні вчені С. Артемов і А. Розенберг були одними з перших сучасних представників, які вивчали процес адаптації людини в умовах виробництва з філософських і соціологічних позицій. С. Д. Артемов розглядав соціальну адаптацію як «…процес активного засвоєння молодою зміною робітничого класу історично сформованих матеріальних і духовних умов діяльності виробничих колективів» [2].

А. Розенберг трактував соцiальну адаптaцію, визначаючи її як «складний і внутрішньо суперечливий процес пристосування особистості до соціального середовища підприємства, до різних структурних елементів виробничого середовища для виконання певних соціальних функцій в даному виробничому колективі» [21].

Згідно із В. Медвєдєвим, процес звикання може бути первинною фазою адаптації, яка ніколи не починається без спроби використовувати вже готові механізми підтримки гомеостазу [12].

Серед робіт психоаналітичного напрямку слід виділити концептуальний підхід Е. Еріксона, який висунув положення про взаємне безперервне пристосування індивіда та суспільства. Процес адаптації в його концепції описується формулою: протиріччя – тривога – захисні реакції індивіда та середовища – гармонійна рівновага або конфлікт. Е. Еріксон розглядає конфлікт як один з можливих результатів взаємодії індивіда і середовища в тому випадку, коли захисні реакції організму і «поступки» середовища виявляються недостатніми для відновлення порушеної рівноваги [26].

Г. Бал розглядає поняття адаптації, виходячи з універсального характеру тенденції до встановлення рівноваги між компонентами реальних систем. Вчений аргументовано доводить, що категорія адаптації застосовна

для аналізу процесу розвитку особистості, його психологічних механізмів. Г. Бал підкреслює, що тенденція до досягнення рівноваги, має місце на всіх рівнях розвитку матерії, охоплює всі форми її руху від фізичної до соціальної [33].

А. Гришанов, В. Цуркан стверджують, що під адаптацією здобувача вищої освіти слід розуміти процес приведення основних параметрів його соціальних та особистісних характеристик у відповідність, в стан динамічної рівноваги з новими умовами вузівського середовища як зовнішнього фактора по відношенню до здобувача вищої освіти [44].

Що стосується основного змісту процесу адаптації здобувачів вищої освіти молодших курсів, то названі автори пов’язують його з формуванням нового ставлення до професії через освоєння нових навчальних форм, методів і прийомів роботи. Відбувається пристосування до нового типу навчального колективу, його звичаїв і традицій, до нових видів діяльності, нових умов побуту в гуртожитках, нових форм використання вільного часу.

А. Сіомічев при розгляді адаптації як процесу пристосування індивідуальних і особистісних якостей людини до нових умов життя та діяльності виділяє пізнавальний і комунікативний аспекти в області адаптації здобувачів вищої освіти в якості основного напрямку навчальної діяльності. Дослідник адаптацію здобувачів вищої освіти першого курсу пов’язує з необхідністю подолання труднощів при входженні в нову соціальну середу з встановленими внутрішньо груповими відносинами, з пристосуванням до нових форм навчання. Друга «критична» точка навчання на третьому курсі, вона характеризується як процес професійного адаптації особистості до свого майбутнього фаху. Ці процеси розглядаються в якості складових компонентів адаптаційного процесу і знаходяться в логічній послідовності [17].

Ю. Бабахан зазначає значимість самооцінки здобувача вищої освіти як показника його здатності до навчальної адаптації, так як адаптація – це різновид балансування між внутрішнім і зовнішнім, індивідуальним та суспільним [8].

У дослідженнях А. Терещенко вказується, що динаміку розвитку уваги та пам’яті, а також образного мислення необхідно розглядати в якості процесу, що відображає «пристосування» здобувачів вищої освіти до процесу навчання у вузі. Показник адаптації до навчального процесу виступає зміна рівня функцій та їх стабілізація. [18].

На думку Т. Ронгінськой, адаптація є складним процесом, коли відбувається перебудова психічної діяльності. Даний процес знаходить прояв у змінах рівневих значень окремих характеристик особистості та в зміні взаємозв’язків між ними, а також в різних співвідношеннях змін в різні періоди процесу адаптації [15].

І. Кон розуміє адаптацію як активний процес пристосування, вольову реакцію засвоєних норм та цінностей в умовах конкретної ситуації. Р. Бібріх, Л. Томіліна під адаптацією розуміють процес приведення у відповідність основних параметрів соціальної та особистісної характеристик здобувача вищої освіти з новими умовами середовища ЗВО як зовнішнього фактора по відношенню до здобувача вищої освіти [7].

**1.2. Психологічна характеристика юнацького віку**

Перехідний вік вважають стрибком у розвитку, відкриттям власного «я», він помітно відокремлюється як від дитинства, так і від дорослості, а також є допустима норма в цьому відношенні між юнаком та підлітком.

Період юності досліджувався віддавна як вік підготовки особистості до дорослого життя, не зважаючи на те, що в різні проміжки часу йому придавався різний соціальний статус. Питання юності хвилювало філософів та вчених з давніх-давен, не зважаючи на те, що вікові кордони цього періоду були нечіткі, а гадка про психологічні, внутрішні критерії юнацького віку були довірливі і не завжди послідовні [20].

Юність – це період припинення фізичного формування людини, буремного збільшення його самосвідомості, створення світогляду, вибору професії та початку вступу в доросле життя [4].

Якщо ж вивчати здобувача вищої освіти як особистість, то вік 17-20 років – це період активного розвитку моральних та естетичних почуттів, становлення та стабілізація характеру та, що надзвичайно важливо, опановування повною сукупністю соціальних ролей, які притаманні дорослій людини: професійно-трудових та ін. З юністю можна зв’язати почин «економічної активності», під якою демографи розуміють включення людини в самостійну виробничу діяльність, початок трудової біографії та створення власної сім’ї. Зміна мотивації, всієї системи ціннісних орієнтацій, з одного боку, інтенсивний розвиток спеціальних здібностей у зв’язку з професіоналізацією – з іншого, виокремлюють цей період в якості центрального періоду становлення характеру та інтелекту [14].

Психологічний зміст періоду юності дуже тісно пов’язаний з удосконаленням самосвідомості, рішенням завдань, які сприяють професійному самовизначенню та вступом до дорослого життя. В період юності з’являються професійні та пізнавальні інтереси, потреба в праці та здатність будувати життєві плани, громадська активність, а також стверджується самостійність особистості, вибір свого життєвого шляху. В молоді роки людина встановлює себе в обраній справі, знаходить свою професійну майстерність [47].

Процес росту самосвідомості в період юності починається з переосмислення власних здібностей, тіла, зовнішності, своєї поведінки та якостей характеру. Така оцінка робиться з усереднених «норм» і відступ від них болісно переживаються.

Хоча проблеми в період юності у всіх людей однакові, але дорослішають всі по-різному, діє закон «невідповідності дозрівання та розвитку». Ця невідповідність може бути як міжособистісна (відмінність між однолітками), так і внутрішньоособистісна (своєрідність в розумовому, моральному, статевому та фізичному розвитку) [11].

У загальному психічному розвитку навчання у вищій школі це період напруженої соціалізації людини, а також період розвитку всіх вищих психічних функцій також це становлення інтелектуальної системи та особистості взагалі. Якщо розглядати період навчання у закладі вищої освіти, враховуючи тільки біологічний вік людини, то його слід віднести до періоду юності як перехідної фази розвитку людини між дитинством та дорослістю.

А. Толстих наголошує, що в молоді роки людина найпрацездатніша, переживає найбільші психічні та фізичні навантаження, найбільш здатна до опанування складними прийомами інтелектуальної діяльності. Легше набуваються всі потребуючі спеціальні особистісні та функціональні якості (організаторські здібності та ініціативність, мужність та винахідливість, необхідні в ряді професій, чіткість та акуратність і т. д.) [55].

У психологічних періодизаціях Д. Ельконіна та О. Леонтьєва провідною діяльністю в юності вважається навчально-професійна діяльність. Провідне місце займають мотиви, які тісно пов’язані з самовизначенням та підготовкою до самостійного життя з подальшою освітньою діяльністю та самоосвітою [53].

І. Кон зазначав, що в залежності від індивідуальних особливостей існує три типи розвитку особистості в юності. Перший тип періоду юності пов’язаний з різними емоційними труднощами або психологічними кризами та конфліктами з оточуючими та самим собою. У інших юність протікає не відразу, поступово, їм не властиві любовні пориви, які зазвичай асоціюються з цим етапом дорослішання, вони легко включаються в доросле життя, але роблять це пасивно. Формування самостійності може блокуватися механізмами пристосування. Третьому типу людей притаманні стрибкоподібні зміни, які не викликають емоційного зриву. Ці юнаки та дівчата рано визначають свої життєві цілі, володіють самодисципліною, прагненням до досягнень, самоконтролем, але вони емоційні [45].

Е. Еріксон вважав центральним пунктом підліткового та юнацького «Я» кризу перехідного віку, який він назвав «кризою ідентичності». А канадський психолог Д. Марш виділив у ньому чотири рівні, кожен з яких індивід переживає за період юності: «дифузну ідентичність», «вирішеність», «мораторій», «зрілу ідентичність», що залежать від ступеня самовизначення людини [6].

«Дифузна ідентичність» означає, що особа ще не вступила в період кризи. «Вирішеність» означає, що особа вже зробила відповідальний вибір, але не самостійно. «Мораторій» означає, що юнак перебуває в процесі самовизначення. «Зріла ідентичність» - кризу перехідного віку завершено та індивід переходить до самореалізації.

«Дифузній ідентичності» та «вирішеності» відповідає менша інтелектуальна самостійність. Першій стадії найбільш характерні ізольованість, труднощі в прийнятті рішень в екстремальних ситуаціях та скутість в таких випадках. Представники стадії «вирішеності» володіють найнижчими показниками самостійності, в стресових ситуаціях намагаються вийти з гри. Індивіди, що знаходяться в стадіях «мораторію» та «зрілої ідентичності», характеризуються хорошою рефлексією, найбільшою інтимністю характерів [15].

У той же час є істотні статеві відмінності у формуванні особистості. Юнакам важливо їх професійне визначення, саме воно є показником дорослості. Вони схильні вважати себе менш товариськими, життєрадісними, ніж їхні однолітки, приписувати собі доброту і здатність зрозуміти іншу людину. Дівчата ж вважають себе більш щирими, вірними та справедливими. Їм для усвідомлення своєї дорослості менш важлива професійна визначеність, тому що через жіночі сутності – фемінності – їм більш важлива сім’я, міжособистісні відносини. Показником дорослості для дівчини може бути бажання вступу в шлюб.

Самі по собі статеві відмінності досить істотні. Вони проявляються і в спрямованості інтересів, і в специфіці емоційних рішень, і в структурі спілкування, і в критеріях самооцінок, і в психосексуальному розвитку, і навіть у співвідношенні етапів та вікових характеристик професійно-трудового та шлюбно-сімейного самовизначення [10].

У період юності відбувається становлення нового рівня самосвідомості, нового ставлення до себе. Оцінка свого «Я» набуває інші форми відповідно до оцінки оточуючих людей.

Вже в ранній юності на основі вироблення власної системи цінностей формується емоційно-ціннісне ставлення до себе, тобто самооцінка починає ґрунтуватись на власній поведінці, власних поглядах та переконаннях, результатах діяльності.

Разом зі свідомістю своєї неповторності, несхожості на інших приходить почуття самотності. Власне «Я» нерідко переживається як смутне занепокоєння або відчуття внутрішньої порожнечі, яку чимось необхідно заповнити. Звідси зростання потреби в спілкуванні і одночасно підвищення його вибірковості, потреба в самоті, тиші, мовчанні, в тому, щоб почути свій внутрішній голос метушливою буденною повсякденністю.

Перебільшення своєї унікальності, несхожості на інших часто породжує сором’язливість, страх здатися смішним, «втратити себе» в спілкування, напружену спрагу вилити душу та одночасно гостру незадоволеність існуючими формами спілкування [41].

Також однією з проблем юності є нове сприйняття часу. Для людини існує тільки сьогодення, тут і зараз, але в юності положення змінюється. Підлітки та юнаки починають сприймати час як щось живе, пов’язане зі значущими подіями, причому головним виміром стає майбутнє. Молоді люди замислюються про свої прагнення, перспективи, часто задаються питаннями: «Ким я стану?», «Що мені робити в майбутньому?», «Навіщо я живу?». Часом може з’являтися відчуття що час зупинився, і юнак може відчувати себе як дитиною, так і старою людиною, яка вже багато пережила.

Молоді люди створюють плани на суспільне та особисте майбутнє, поєднують ближню та далеку перспективу, але, мріючи, юнаки жадають отримання реальних, відчутних результатів, негайного задоволення своїх бажань. Здатність відстрочити безпосереднє задоволення, працювати заради майбутнього один з головних показників морально-психологічної зрілості [48].

За словами Е. Шпрангера, період юності характеризується тим, що на перший план виступає «криза відірваності», почуття самотності, які багато в чому визначають особливості емоційних станів: схильність до крайніх емоційних переживань, негативний емоційний фон, пригніченість і ставлення до актуальної ситуації як до ТСЖ – важкої життєвої ситуації [18].

**1.3. Соціально-психологічні особливості адаптаційного періоду здобувачів вищої освіти**

Сучасні заклади вищої освіти покликані давати не тільки професійну підготовку, а й бути культурними центрами, що сприяють особистісному розвитку здобувачів вищої освіти та їх оптимальній адаптації в суспільстві. У вирішенні цих завдань важливу роль відіграє створення умов для соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти на першому курсі. Успішна адаптація на початковому етапі навчання є важливою умовою успішної навчально-пізнавальної діяльності [52].

Створення повного наукового уявлення про сутність соціально-психічного пристосування особистості можливе лише на основі ідеї онтогенетичної соціалізації [40]. Такий підхід дозволяє правильно відобразити реальний і дуже складний процес, завдяки якому індивід трансформується в особистість, яка характеризується основними рисами соціально-психічної зрілості.

Варто зауважити, що онтогенетичну соціалізацію можна характеризувати як процес взаємодіяння особи та соціального довкілля, в ході якого в різноманітних проблемних станах, які можуть утворитися у сфері міжособистісних взаєминах, індивід підпорядковує норми та механізми соціальної поведінки, риси характеру та установки, інші особливості та підструктури особистості, що взагалі мають адаптивне значення [22].

Процес подолання здобувачем вищої освіти першого курсу проблемних ситуацій у навчально-виховному процесі у ЗВО можливо засвідчити як процес соціально-психологічної адаптації особистості, в наслідок якому він може застосовувати отримані на попередніх етапах соціалізації та розвитку та механізми поведінки або відкриває нові способи виконання завдань, нові програми та плани внутрішньо психічних процесів [47].

Соціально-психологічну адаптованість першокурсника можливо розкрити як стан його взаємовідношення з групою, коли особа без тривалих зовнішніх та внутрішніх конфліктів продуктивно виконує свою навчально-професійну діяльність, задовольняє свої основні соціогенні потреби, повною мірою відповідає тим рольовим очікуванням, які пред’являє до неї еталонна група здобувачів вищої освіти, переживає стани самоствердження та вільного вираження своїх творчих здібностей. Адаптація – це соціально-психологічний процес, який при сприятливому перебігу призводить особистість в стан адаптованості. Основне питання полягає в тому, яким чином процес адаптації з використанням специфічних і загальних адаптивних механізмів призводить до змін початкового психічного стану здобувача вищої освіти, з якого він починає свій адаптивний процес. Опинившись в проблемній ситуації та відображаючи її, індивід переживає певний психічний стан. Цей стан зазвичай досить динамічний. Так, наприклад, стан фрустрації виникає в особливо важких для особистості проблемних ситуаціях, так званих фрустрованих проблемних ситуаціях. Паралельно з активізацією та використанням адаптивних механізмів змінюється і в цілому психічний стан особистості здобувача вищої освіти. По завершенні адаптивного процесу первісний психічний стан разом з проблемною ситуацією, його детермінує, зникає або сильно змінюється [54].

Одним з найважливіших принципів теорії соціально-психологічної адаптації особистості можна вважати наступне твердження: в складних проблемних ситуаціях адаптивні процеси особистості протікають за участю не окремих, ізольованих механізмів, а цілісних комплексів. Ці адаптивні комплекси, знову і знову актуалізуючись та використовуючись в подібних соціальних ситуаціях, закріплюються в структурі особистості і стають підструктурами її характеру. Вивчення стійких адаптивних комплексів є одним із завдань науки. Варто розрізняти три основні різновиди: незахищені адаптивні комплекси, що спрацьовують в не фрустрованих проблемних ситуаціях; захищені адаптивні комплекси, які є стійкими сполуками тільки захисних механізмів; змішані комплекси. Отже, приймаючи класифікацію адаптивних механізмів, яка зустрічається в психологічній літературі на захисні і незахисні, можна доповнити цю класифікацію середнім, змішаним типом адаптивної сукупності, відповідно – адаптивного процесу та адаптованості, які здійснюються змішаними адаптивними комплексами. Вивчення адаптивних комплексів на думку А. Налчанджяна, може значною мірою допомагати розвитку характерології, що є найважливішим, але й найменш розвиненим розділом соціальної психології особистості [21].

Соціально-психологічна адаптація особистості, здійснюючись на рівні особистісних процесів, не зводиться до конформізму. Конформістська поведінка, як прояв відповідної соціальної установки, є тільки однією з припустимих адаптивних стратегій, реалізується завдяки різних змішаних адаптивних сукупностей і проявляється в різних поведінкових формах. Соціально-психологічна адаптація особистості може мати не конформістський і творчий характер, тоді як конформістська поведінка в певних ситуаціях може бути неадекватною, що призводить до формування таких рис і установок індивіда, які унеможливлюють її гнучку адаптацію. Тривала прихильність до конформістської стратегії адаптації може слугувати формуванню схильності індивіда до систематичних помилок поведінки (порушень норм, очікувань, шаблонів поведінки) і створення все нових проблемних ситуацій для адаптації, до яких у неї немає ні готових механізмів, ні адаптивних здібностей. Зокрема, свідомо здійснюваний конформістський план дій може стати причиною виникнення перманентних внутрішніх конфліктів особистості [47].

Не всі потреби людини сприяють правильному функціонуванню його організму, психіки і її соціально-психологічної адаптації. Якщо брати крайній випадок, то у особистості може бути навіть така потреба (вона може бути як гіпертрофованою вродженою («природньою»), так і соціогенною), на шляху до задоволення якої індивід втрачає себе. Виходячи з цього, А. Налчанджян пропонує ще одну класифікацію потреб і мотивів особистості: потреби і мотиви, прагнення до задоволення яких у певному соціальному середовищі призводить до дезадаптації особистості [3, с. 56]. Їх можна назвати дезадаптивними потребами і мотивами поведінки людини. Адаптивність або дезадаптивність потреби залежить від того, на які цінності вона спрямована, тобто з якого спектру соціальних цінностей їх повинен вибрати індивід для задоволення відповідних потреб. Тому можна говорити також про адаптивні та дезадаптивні цілі і, відповідно, про рівень домагань особистості в тих основних соціально-групових середовищах , в яких відбуваються основні форми її активності. Для здобувача вищої освіти таким середовищем є група, факультет, ЗВО [25].

Соціально-психологічна дезадаптованість особистості здобувача вищої освіти, насамперед, проявляється в її нездатності прийняття власних потреб та домагань. З іншої сторони, індивід, який має порушення адаптації або повну дезадаптованість, не здатний відповідати тим домаганням і сподіванням, які виставляє до неї соціальне середовище, група і власна соціальна роль, її провідна (в певному середовищв професійна або інша), мотивована ззовні і зсередини, діяльність. Однією з ознак соціально-психологічної дезадаптованості здобувачів вищої освіти є потерпання тривалих зовнішніх та внутрішніх конфліктів без знаходження потрібних для їх врегулювання форм поведінки та психологічних механізмів. У некерованих становищах (а не тільки при потерпанні конфліктних ситуацій) дозволено виокремлювати рівні дезадаптованості. Для обізнаності особливостей адаптивного процесу слід знати той рівень дезадаптованості, відштовхуючись від якого ндивід починає свою адаптивну активність [41].

Для дійового дослідження соціальної активності та соціалізації людей, - зазначає А. Налчанджян, - треба детально випрацьовувати концептуальний апарат теорії соціальної психології особистості. Ми вважаємо важливим розчленуванням соціопсихологічної та онтогенетичної соціалізації та адаптації індивіда в певному соціальному середовищі. Для вирішення цього завдання, важливість якого відзначена й іншими авторами, ми виходимо з положення, згідно з яким індивід може бути соціалізованим, але дезадаптованим [3, c. 67]. До того ж, дезадаптованість здобувача вищої освіти може бути прямим підсумком високого ступеня і повноти його соціалізованості. Тому здається не зовсім точним твердження деяких авторів, на зразок подібного, що соціально-психологічна адаптація є одним із шляхів більш повної соціалізації. Соціалізованість індивіда, в залежності від конкретної групової ситуації, може стати фундаментом як для дезадаптованості так і для адаптованості. Якщо в певному суспільстві, вузі, групі моральні норми і принципи, а також інші загальнолюдські цінності, служать основним засобом маскування егоїстичних прагнень, тобто, якщо домінуючою соціальною орієнтацією окремих здобувачів вищої освіти є удавання (а багато в чому це має місце), то цілком природно, що соціалізованість особистості, здійснена шляхом інтерналізації загальнолюдських цінностей, може стати постійною причиною їх фрустрації та дезадаптації. Онтогенетична соціалізація є процесом інтернаціоналізації групових норм, цінностей і типових форм поведінки, яка має місце в ході індивідуального психічного розвитку здобувача вищої освіти в колективі вузу. Вона може здійснюватися на рівні групи, факультету, вузу. Адаптованість особистості в групі – це такий її стан, який дозволяє їй без тривалих конфліктів і фрустрацій з можливою повнотою проявляти свої творчі, конструктивні можливості, переживати стан самоствердження і власної цінності, значущості. Оскільки особистість здобувача вищої освіти одночасно є членом декількох груп, то в деяких з них вона може бути добре адаптована, в інших – гірше. Вона може бути членом і таких груп, в яких її соціальний статус близький до повної дезадаптованості. Наприклад, при хорошій адаптації в колективі особистість може бути дезадаптованою в сім’ї. Все вище зазначене дозволяє зробити ще один висновок про спів залежність адаптації та соціалізації: тому що соціалізація індивіда не завжди задовільняє її соціально-психологічну адаптацію, науковці виокремолюють два її різновиди: дезадаптуючу та адаптуючу соціалізацію [3, c. 93].

У деяких наукових публікаціях обширно аналізується проблема адаптації першокурсників до системи закладу вищої освіти та не випадково: від успішності цього процесу багато в чому залежать подальші особистісний розвиток та професійна кар’єра майбутнього фахівця який має вищу освіту. Адаптація здобувачів вищої освіти в ситуації соціалізації індивіда розглядається як перебіг, який дає право людині зайняти своє місце в суспільстві у закладах вищої освіти, групі, професійно реалізовуватися в них [9]. У ряді досліджень соціальна адаптація вивчається в поєднанні з автономізацією індивіда як основного компоненту соціалізації. Соціальна адаптація завбачує активне пристосування особистості до умов соціального середовища, а соціальна автономізація як реалізація комплексу установок на себе – у відносинах та поведінці, що відповідає розумінню індивіда про самого себе та самооцінку. Виконання доручень соціальної автономізації та соціальної адаптації регулюється протилежними мотивами «залишатися самим собою» або «бути з усіма» [23].

При всьому різноманітті підходів до соціально-психологічної адаптації більшість дослідників вважають, що основна її функція – це ухвалення особою норм і цінностей нового соціального середовища (групи, колективу,в яких він знаходиться), форм соціальної взаємодії, формальних і неформальних зв’язків, а також форм предметної діяльності (наприклад, способів професійного виконання робіт, навчання тощо). Дезадаптація характеризується не диференційованістю мети і видів діяльності здобувача вищої освіти, звуженням кола його спілкування і вирішуваних проблем, і, що особливо важливо, неприйняттям норм і цінностей нового соціального середовища, яким є ЗВО, а в окремих випадках і протидія їм. Пасивна адаптація передбачає, що індивід приймає норми і цінності за принципом «Я – як всі», але не хоче щось змінити, навіть якщо це в його силах. Пасивна адаптація проявляється в наявності простих цілей і неважких видах діяльності, але коло спілкування і вирішуваних проблем ширше в порівнянні з рівнем дезадаптації [21].

Активна адаптація, перш за все, позитивно впливає на успішну соціалізацію в цілому. Особа не тільки приймає цінності та норми нового соціального середовища, а й базує свої відносини з іншими людьми та діяльність завдяки їм. При цьому у такої особи нерідко утворюються все нові і нові різні цілі, але однією з них, основною, стає мета – повна власна реалізація в новому соціальному середовищі. Коло інтересів та спілкування здобувачів вищої освіти з активною адаптацією широке. Цей рівень адаптації призводить до гармонійного поєднання з собою, з одногрупниками, з навколишнім світом. Процес адаптації здійснюється у всіх випадках порушення балансу взаємин в системі «людина-середовище» і має загальні, неспецифічні прояви.

Характерно те, що адаптація здобувачів вищої освіти до умов нового вчення і в новому соціальному середовищі є складним і багатогранним процесом, який включає також засвоєння прийнятих соціальних норм і цінностей. Ці процеси особистісного розвитку багато в чому взаємопов’язані та взаємообумовлені, вимагають ґрунтовного наукового аналізу. Період навчання у закладі вищої освіти для сучасної молодої людини один з найважливіших, оскільки саме в цей час відбувається його особистісне зростання і становлення. Воно характеризується одночасним ходом цілого ряду специфічних процесів, обумовлених особливостями діяльності, соціального оточення. На цьому етапі суттєвим є ставлення до обраної спеціальності і професійна спрямованість, особистісне самовизначення, яке включає в себе формування системи особистісних цінностей і ціннісних орієнтацій, адаптацію до умов навчання і соціального середовища, засвоєння соціальних норм, цінностей [43].

Адаптація здобувачів вищої освіти до навчальної діяльності охоплює вплив як об’єктивних так і суб’єктивних факторів, до яких можна віднести також зміст, організацію навчального процесу у ЗВО. Особлива увага в цьому процесі надається першокурсникам, оскільки звичне для них навчання в школі істотно відрізняється від навчання у закладі вищої освіти. Адже між діяльністю осіб, які навчаються в умовах вузу та середньої школи є суттєві якісні та кількісні відмінності. В умовах ЗВО значно вища інтенсивність розумової праці, більший обсяг знань, які необхідно засвоїти, різко виражена нерівномірність навантажень, зростаюча в період сесії. Навчальний процес характеризується істотними змінами за кількістю предметів, що вивчаються, появою профілюючих предметів, з якими здобувач вищої освіти пов’язує свою майбутню професійну діяльність. Першокурснику при вступі до вузу доводиться одночасно пристосовуватися до нових вимог, які ставить перед ним вища школа, особливо до нових умов навчання (самостійна проробка матеріалу, відсутність підручників, які б повністю відповідали програмі, велику кількість матеріалу, який необхідно опрацювати самостійно, вимогливіше оцінювання знань, засноване на різних підходах) і побуту (відсутність звичного соціального оточення, матеріальні труднощі, особливості проживання в гуртожитку). Для навчального процесу першокурсників характерні особливо під час сесії, висока емоційна напруга і тривожність, регламентується змістом їх діяльності. Період навчання є, можливо, найбільш важливим для людини, так як відбувається його особистісний ріст, дорослішання і характеризується одночасним протіканням ряду специфічних процесів, обумовлених як особливостями діяльності, так і соціального середовища [4].

До таких рухливих процесів можна віднести:

- Фахове самовизначення та споріднений з ним розквіт кваліфіковано вагомих якостей;

- Персональне самовизначення, яке включає в себе створення системи особистісно-ціннісного орієнтування;

- Безпосередньо адаптацію до умов соціального середовища та навчання, засвоєння прийнятих цінностей та соціальних норм.

Без огляду на безперервний характер адаптації, виникає ряд суб’єктивних факторів, які негативно позначаються на процесі соціально-психологічної адаптації першокурсників, а саме:

1. Невелика ступінь підготовленості за шкільною програмою, нехтування деякими навчальними дисциплінами ще зі школи.

2. Недостатньо виражені навички навчальної діяльності, недостатній розвиток словесно-логічного мислення.

3. Відстоювання типової для частини учнів пасивності, дефіцит самостійності.

4. Недостатній рівень культури, трудової вихованості.

5. Недостатньо виражені установки на отримання професії.

6. Сумнів у своїх силах [8, c 101-105].

Ці та інші чинники на соціально-психологічному рівні збуджують порушення спів дії нового середовища та першокурсників, призводячи до дезадаптації.

Соціально-психологічну адаптацію можна репрезентувати як перебіг і наслідок активного пристосування здобувача вищої освіти до умов нового соціального середовища, під час якого здійснюється наближення наміру, ціннісних орієнтацій групи та індивіда, засвоєння традицій, норм групової культури. Вона відображена в умовах певних адаптаційних можливостей індивіда та залежить від її здатності створити визначену внутрішню трансформацію для того, щоб пов’язати свої цілі, бажання установки, інтереси з цілями, бажаннями, інтересами інших [26].

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Адаптація здобувачів вищої освіти на сучасному етапі розвитку вищої школи є однією з найбільш значущих проблем. Від того, як вони будуть підготовлені на першому етапі, залежить рівень їх подальшої професійної підготовки та діяльності.

Початковий період навчання у ЗВО пов’язаний з соціальними змінами, зміною колишніх стереотипів, стресовими ситуаціями. У деяких здобувачів вищої освіти це може привести до підміни реального почуття дорослості такими діями, як свобода відвідувань занять, зовнішні форми реалізації свого «я». Все це може перейти в небажання вчитися, відвідувати навчальний заклад, брати активну участь у громадському житті ЗВО.

На думку багатьох вчених процес адаптації повинен проходити як активне пристосування здобувачів вищої освіти до умов закладу вищої освіти, в процесі якої у них формуються покликання до обраної професії, вміння та навички організації розумової діяльності, покликання до професії, раціональний колективний та особистий режим праці, дозвілля та побуту, система роботи з професійно значущих якостей особистості.

Адаптація відбувається в усі роки навчання. Тільки до третього курсу формуються значущі для здобувача вищої освіти навички самоконтролю, організованості, відповідальності. Адаптація – це дуже складний та тривалий, а часом ще й дуже гострий та болючий процес. Психолого-вікові особливості особистостей юнацького віку відзначаються емоційною незрілістю, відкритістю та сугестивністю. У цей період здобувачам вищої освіти важливо оточення. Часто в одну групу можуть потрапити дівчата та юнаки, які мають різний соціальний рівень, а саме – жителі міста та провінціали. Адаптація у даних груп буде відрізнятися один від одної.

Середовищем адаптації здобувачів вищої освіти виступає освітня система ЗВО, яка характерні як структурні, так і функціональні компонентами.

Адаптація у вищій школі – процес, по-перше, безперервний, так як не припиняється ні на хвилину, а по-друге, хаотичний, оскільки навіть протягом одного дня відбувається перехід в самі різні сфери будь то діяльність чи спілкування або самосвідомість.

Ефективність процесу адаптації та створення сприятливого адаптаційного періоду є першочерговим завданням всього освітнього процесу у закладі вищої освіти, в ході якого реалізуються педагогічні умови, що сприяють виявленню вихідних негативних тенденцій професійного становлення, що виникли в адаптаційний період у здобувачів вищої освіти першого курсу; застосовуються способи активізації навчальної діяльності, підвищення практичних навичок самостійної роботи, зміцнення інтересу до навчальної діяльності. Прискорення процесів адаптації здобувачів вищої освіти до нового для них способу життя та діяльності, вивчення психологічних особливостей та психічних станів, які можуть виникнути у навчальній діяльності на початкових етапах навчання.

**РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО УМОВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

**2.1. Проблеми процесу адаптації здобувачів вищої освіти першого курсу до навчання**

Учень, який покинув недавно шкільні стіни, стає здобувачем вищої освіти. І від того наскільки успішно він пройде адаптацію, буде залежати його подальший розвиток, як людини, як майбутнього фахівця, будуть залежати його особисті та наукові досягнення.

Проблема адаптації актуальна протягом усього життя людини. Потреба в ній виникає, коли людина з’являється в новому для неї середовищі і звична поведінка стає неефективною, необхідно долати виниклі труднощі, шукати новий стиль поведінки. Адаптація здобувачів вищої освіти в групі і в новому освітньому закладі – найголовніша проблема, яку необхідно подолати, як можна швидше і, бажано, з позитивним результатом. ЗВО і його викладачі в подоланні цієї проблеми відіграють велику роль. Першокурсники при вступі в першу чергу набувають нову роль – здобувач вищої освіти. Вони методом проб і помилок намагаються освоїти очікувану від них поведінку, на основі якої будують відносини з однолітками, викладачами. Велику роль у соціальній адаптації відіграє формування групи, чим швидше вона сформується, тим здобувачі вищої освіти освоять свою нову роль [49].

У момент соціально-психологічної адаптації у здобувачів вищої освіти відбувається кардинальна зміна діяльності та оточення, їх внутрішні установки зазнають сильних змін. Відбувається переорієнтація цінностей, освоєння нових соціальних ролей, здобувачі вищої освіти по-іншому починають сприймати себе та інших. У процесі спілкування, самопізнання, діяльності відбувається перетворення їх внутрішнього потенціалу за рахунок адаптації механізмів: когнітивний (відчуття, сприйняття, пам’ять, уява, мислення), емоційний (радість, смуток, тривога, моральні почуття), практичний (поведінка здобувачів вищої освіти в різних ситуаціях практичної діяльності). Робота даних механізмів сприяє активній взаємодії здобувача вищої освіти та соціального середовища [53].

Навчальне навантаження у закладах вищої освіти значно відрізняється від шкільних навантажень. Насиченість навчального процесу, нова форма ведення предметів, інша організація навчальної діяльності – все це підвищує тривожність першокурсників та сильно впливає на процес адаптації. Для багатьох високі вимоги навчального процесу сприймаються, як травмуючий фактор. Постійне розумове і психічне напруження, порушення відпочинку, харчування нерідко призводять до психологічного зриву і зриву процесу адаптації. Істотним є також той факт, що в сучасному житті багато здобувачів вищої освіти з перших курсів змушені заробляти на життя. Звідси пропуски занять, погане навчання, нездана сесія. Для першокурсників головним залишається почуття значущості, визнання їх як особистості. Для того щоб підвищити їх соціальний статус, необхідно включати їх в заходи, що призведе до більш успішної адаптації, вони стануть сумлінніше ставитися до навчання і покажуть хороші результати. Працюючи зі здобувачами вищої освіти, треба завжди пам’ятати, що викладачі співпрацюють з уже сформованою особистістю, перелом їх характеру, тиск з боку педагогів негативно позначається на процесі адаптації. Першокурсники не можуть звикнути швидко до того, що значна роль в навчальному процесі відводиться самостійній роботі, відсутність постійного контролю з боку вчителів, дозволяє розслабитись, що іноді може привести до низької успішності і внаслідок цього – незадоволене соціальне самопочуття, зниження якості проходження успішної адаптації [5].

Процес адаптації пройде успішно в тому випадку, якщо здобувачі вищої освіти починають брати активну участь в науковому, культурно-дозвіллєвому житті закладу вищої освіти, якщо присутня взаємна задоволеність здобувача вищої освіти та навколишнього його оточення. Першокурснику необхідно дати можливість проявити себе з усіх боків, показати свої кращі якості, дати можливість реалізувати себе в тому напрямку, де він почуває себе найбільш комфортно (спорт, танці, вокал, наука, художня діяльність і т. д.) [40].

Дослідники розрізняють три форми адаптації першокурсників до умов ЗВО:

1) Формальна адаптація. Стосується пізнавально-інформаційного пристосування здобувачів вищої освіти до нового оточення, до структури вищої школи, до її вимог, до своїх обов’язків.

2) Суспільна адаптація. Процес внутрішньої інтеграції груп здобувачів вищої освіти та інтеграція цих же груп у внутрішньоуніверситетській спільноті.

3) Дидактична адаптація. Підготовка здобувачів вищої освіти до нових форм і методів навчальної роботи у ЗВО [1].

Вченими виділено три блоки факторів, що впливають на адаптацію до навчання: соціологічний, психологічний і педагогічний. До соціологічних факторів відносяться вік здобувача вищої освіти, його соціальне походження і тип освітнього закладу, яке він уже закінчив.

Психологічний блок містить індивідуально-психологічні, соціально-психологічні чинники: інтелект, спрямованість, особистісний адаптаційний потенціал, положення в групі.

Педагогічний блок факторів впливу на адаптацію включає в себе рівень педагогічної майстерності, організацію середовища, матеріально-технічне забезпечення та ін. [2]. Успішність проходження адаптації залежить безпосередньо від взаємозв’язку цих блоків.

Знання індивідуальних особливостей здобувача вищої освіти робить цей процес адаптації рівним і комфортним. У процесі адаптації першокурсників можна виділити наступні труднощі: негативні переживання з приводу відходу зі школи, розтавання з класом, невизначеність у виборі професії, недостатня психологічна підготовка, налагодження самостійного життя, при переїзді з дому в гуртожиток [4].

Таким чином, виявлення проблем за допомогою тестів – опитувальників допоможе прискорити процес адаптації, за допомогою них можна виявити на які сторони життя слід приділити більше уваги. Своєчасне усунення виниклих проблем підвищить академічну успішність здобувачів вищої освіти, допоможе уникнути різних конфліктів. Найголовніше, що необхідно для успішної адаптації першокурсників – це наявність доброзичливої обстановки, вміння захопити на заняттях, щоб у них був стимул до чогось прагнути, дізнаватись і вивчати нове. Крім уважного підходу з боку викладацького складу, сам здобувач вищої освіти повинен чітко усвідомлювати, куди він прийшов, і яких результатів він хоче домогтися. Адаптація багато в чому залежить і від індивідуальних особливостей. Врівноважена, знаюча до чого прагне людина швидше пройде адаптацію. Чим ясніше в голові будуть сформульовані її бажання, потреби, цілі, тим краще вона пройде адаптацію і почне здійснювати намічені цілі [6].

**2.2. Дослідження особливостей адаптаційного періоду здобувачів вищої освіти**

З метою дослідження адаптаційного періоду та соціально-психологічного клімату було застосовано чотири методики: Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ), експрес-діагностика рівня адаптації першокурсника (О. Гончарова), методика оцінки соціально-психологічного клімату студентської групи (В. Зав’ялов), тест оцінки психологічного клімату у колективі (А. Фідлер).

**Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) [9]**

Розроблений для вивчення адаптивних можливостей особи в основу якого входить оцінка деяких соціально-психологічних та психофізіологічних характеристик, що показують інтегральні характеристики соціального та психічного розвитку. Опитувальник ухвалений в якості стандартизованої методики та пропонується до використання для проснення проблем психологічного супроводу навчальної та професійної діяльності, професійного психологічного відбору.

Результати опитувальника по МЛО можуть бути сформульовані від найпростіших суджень («придатний – не придатний») до докладної особистісної характеристики.

Багаторівневий особистісний опитувальник складається з 165 питань і має чотири структурних рівня, що дозволяє отримати інформацію різного обсягу і характеру.

Шкали 1-го рівня є самостійними і відповідають базовим СМІЛ (ММРІ), дозволяють отримати типологічні характеристики особистості, визначити акцентуації характеру.

Шкали 2-го рівня відповідають шкалам опитувальника ДАП (Дезадаптаційні порушення), призначеного для виявлення дезадаптаційних порушень переважно астенічних і психотичних реакцій та станів

Шкали 3-го рівня: поведінкова регуляція (ПР), комунікативний потенціал (КП) та моральна нормативність (МН).

Шкала 4-го рівня особистісний адаптаційний потенціал (ОАП) [9].

Поведінкова регуляція – (ПР) – це поняття дає характеристику здатності людини регулювати свій взаємозв’язок із середовищем діяльності. Основними компонентами поведінкової регуляції є: самооцінка, рівень нервово-психічної стійкості, а також наявність соціального схвалення (соціальної підтримки) з боку оточуючих людей. Всі виділені структурні елементи не є першоосновою регуляції поведінки. Вони лише відображають співвідношення потреб, мотивів, емоційного фону настрою, самосвідомості, «Я-концепції», та ін. Система регуляції – це складне, ієрархічне утворення, а інтеграція всіх її рівнів в єдиний комплекс і забезпечує стійкість процесу регуляції поведінки.

Комунікативні якості (комунікативний потенціал – КП) є наступним компонентом особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП). Оскільки особистість завжди знаходиться в соціальному оточенні, її діяльність пов’язана з умінням звести відносини з іншими людьми. Комунікативні можливості (або вміння реалізувати контакт і взаєморозуміння з оточуючими) у кожної особи різні. Вони визначаються існуванням досвіду і потреби спілкування, а також рівнем конфліктності.

Моральна нормативність (МН) задовільняє здатність адекватно осягати індивідом пропоновану для нього правильну соціальну роль. В даному тесті питання, які представляють рівень моральної нормативності особистості, відображають два основні елементи процесу соціалізації: сприйняття моральних норм проведення і ставлення до вимог безпосереднього соціального оточення [9].

**Експрес-діагностика рівня адаптації першокурсника (О. Л. Гончарова) [10]**

Адаптація – це процес та результат взаємодії навколишнього середовища та індивіда, який призводить до кращого пристосування індивіда до життя та діяльності.

Опитувальник складається з однієї шкали, створювався і використовувався як одновимірний. Тест рекомендовано використовувати для швидкого визначення рівня соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти. Їх відносини у колективі, відношення до навчання та закладу вищої освіти в цілому.

**Інструкція до тесту:** Шановні здобувачі вищої освіти! Вам запропоновано опитувальник, який складається із 10 питань.Дайте відповідь на питання «так» або «ні».

1. Чи подобається Вам вчитися в університеті?
2. Чи цікаво вчитися в університеті?
3. Чи комфортно Ви відчуваєте себе в групі?
4. Дружелюбно до Вас відносяться в групі?
5. Ви не відчуваєте себе занепокоєним?
6. Ви не відчуваєте себе скутим?
7. Ви не хвилюєтесь даремно?
8. Чи відчуваєте Ви себе в безпеці?
9. Чи не відчуваєте Ви труднощі в спілкуванні з одногрупниками?
10. У Вас з’явились нові друзі?
11. Чи пристосувались Ви до внутрішньо-університетського режиму?

**Обробка та інтерпретація результатів:** За відповідь «так» нараховується 1 бал, за відповідь «ні» - 0 балів. Підраховується сума балів.

9 – 11 балів – високий рівень адаптації;

5 – 8 балів – середній рівень адаптації;

0 – 4 бали – низький рівень адаптації [10].

**Методика оцінки соціально-психологічного клімату студентської групи (В. Зав’ялов) [17]**

Завдяки методиці В. М. Зав’ялової можливо оцінити мікроклімат групи і розглянути такі показники, які характеризують соціально-психологічний клімат, як: настрій групи, активність, працездатність, ступінь психологічної захищеності окремого здобувача вищої освіти, наявність мікрогруп всередині колективу, конфліктність.

**Інструкція до тесту:** Звертаємось до Вас з проханням заповнити дану карту. У ній запропоновані показники, що характеризують мікроклімат групи. Карта складена за законом полярних суджень. Зліва – судження, які показують психологічний клімат з гарного боку, праворуч – з негативного боку. Між полярними судженнями містяться цифри 3-2-1-0-1-2-3. Ваше завдання: по-перше, вибрати одне з полярних суджень (зліва чи справа), що відображає типову картину взаємин у вашій групі і настрою в ній; по-друге, відзначити одну з цифр, яка відповідає ступеню вираженості кожного показника. Високий ступінь вираженості-3. Середній ступінь вираженості-2. Слабка ступінь вираженості-1.

Якщо вам тяжко визначити, яке з двох полярних суджень вказує типовий мікроклімат вашої групи, то відзначте цифру 0. Наприклад, якщо ви звертаєтесь до першого рядка, ви знаєте, що у вашій групі, як правило, життєрадісний та бадьорий настрій. Але вираженість цього показника, на вашу думку, середня. Вам відмічати кружечком цифру 2 в лівій від нуля частині (див. табл. 2.1).

**Таблиця 2.1**

**Стимульний матеріал до методики «Методика оцінки соціально-психологічного клімату студентської групи (В. Зав’ялов)»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Властивості психологічного  Клімату (А) | Оцінка | Властивості психологічного клімату (В) |
| Переважає бадьорий,  життєрадісний настрій | 3-2-1-0-1-2-3 | Переважає пригнічений, песимістичний настрій |
| Доброзичливість у відносинах,  взаємні симпатії | 3-2-1-0-1-2-3 | Конфліктність у відносинах, антипатії |
| У відносинах між  угрупуваннями всередині вашої  групи є взаємна повага, розуміння | 3-2-1-0-1-2-3 | Угруповання конфліктують між собою |

**Продовж. табл. 2.1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Членам групи подобається разом проводити час, брати  участь у спільній діяльності | 3-2-1-0-1-2-3 | Члени групи байдужі до більш тісного спілкування, проявляють негативне ставлення до спільної діяльності |
| Успіхи або невдачі товаришів викликають співпереживання,  відверту співучасть усіх членів групи | 3-2-1-0-1-2-3 | Успіхи або невдачі товаришів залишають байдужими інших або викликають заздрість, злорадність |
| У групі з повагою ставляться  до думок один одного | 3-2-1-0-1-2-3 | Кожний вважає свою думку головною і нетерпимий до думки товаришів |
| Досягнення і невдачі групи переживаються як власні | 3-2-1-0-1-2-3 | У групі панують розгубленість, сварки, взаємні звинувачення |
| У важкі для групи дні відбувається емоційне єднання,  «один за всіх і всі за одного» | 3-2-1-0-1-2-3 | У важкі дні у групі панують чвари, взаємні звинувачення, сварки |
| Почуття гордості за групу, якщо її відзначає керівництво | 3-2-1-0-1-2-3 | До похвал і заохочень групи її члени ставляться з байдужістю |
| Група активна, повна енергії | 3-2-1-0-1-2-3 | Група інертна, пасивна |
| Доброзичливо та зі співучастю ставляться до новачків, допомагають їм освоїтися в колективі | 3-2-1-0-1-2-3 | Новачки почувають себе чужими, до них часто виявляють ворожість |

**Продовж. табл. 2.1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| У групі справедливе ставлення до всіх членів, підтримують слабких, виступають на їх захист | 3-2-1-0-1-2-3 | Група помітно розділяється на «привілейованих» і «принижених», існує зневажливе ставлення до слабких |
| Спільні справи захоплюють усіх, є велике бажання працювати колективно | 3-2-1-0-1-2-3 | Групу неможливо «підняти» на спільну справу, кожний думає про власні інтереси |

**Обробка та інтерпретація результатів:** Скласти оцінки лівої сторони в питаннях – сума А; скласти оцінки правого боку у всіх питаннях – сума В. Знайти різницю С=А – В. Якщо С дорівнює нулю або має негативну величину, то маємо яскраво виражений несприятливий психологічний клімат з точки зору індивіда. З балами більш 25 психологічний клімат сприятливий. Якщо з менш 25 – нестійко сприятливий [17].

**Тест оцінки психологічного клімату у колективі (А.Ф. Фідлер) [13]**

Методика призначена щоб оцінити психологічну атмосферу в колективі. За основу взятий метод семантичного диференціала. Метод семантичного диференціалу – це комбінація методу асоціацій, які контролюються та процедур шкалювання. Методика може використовуватись анонімно, що підвищить її результативність.

**Інструкція до тесту:** У запропонованій таблиці наведені суперечливі за змістом пари слів, завдяки яких можна описати атмосферу у вашій групі, колективі. Чим ближче до правого або лівого слова в кожній парі ви оберете цифру, тим більше виражена ця ознака у вашому колективі (див. табл. 2.2).

**Таблиця 2.2**

**Стимульний матеріал до методики «Тест оцінки психологічного клімату у колективі (А.Ф. Фідлер)»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дружелюбність | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Ворожість |
| Згода | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Незгода |
| Задоволеність | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Незадоволеність |
| Продуктивність | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Непродуктивність |
| Теплота | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Холодність |
| Співпраця | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Неузгодженість |
| Взаємна підтримка | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Недоброзичливість |
| Захопленість | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Байдужість |
| Цікавість | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Нудьга |
| Успішність | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Безуспішність |

**Обробка та інтерпретація результатів:** Відповідь за кожним з 10 пунктів оцінюється зліва направо від 1 до 8 балів. Чим лівіше обрана цифра, тим нижчий бал, тим сприятливіша психологічна атмосфера в колективі. Підсумковий показник коливається від 10 (найбільш позитивна оцінка) до 80 (найбільш негативна) [13].

**2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту**

З метою дослідження соціально-психологічної адаптації до умов дистанційного навчання були проведені психодіагностичні методики на тридцяти респондентах першого курсу (26 дівчат та 4 хлопці; віком від 17 до 28 років) Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, спеціальності 053 Психологія, груп ПС – 201д, ПС – 202д, ПС – 201з.

Усього використовувалося чотири методики – багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ), експрес-діагностика рівня адаптації першокурсника, методика оцінки соціально-психологічного клімату студентської групи (В. Зав’ялова), тест психологічного клімату у колективі (А. Ф. Фідлер).

Для визначення адаптаційних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних та деяких психофізіологічних характеристик було запропоновано пройти діагностику багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (МЛО-АМ). Результати дослідження представлено в табл. 2.3.

**Таблиця 2.3**

**Результати багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (МЛО-АМ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПІБ | ОАП | ПР | КП | МН | ДАП | АР | ПР | ДОСТ |
| 1. Катерина Б. | 5 | 6 | 7 | 5 | 7 | 7 | 5 | 2 |
| 1. Тимофій З. | 5 | 5 | 6 | 5 | 7 | 9 | 5 | 7 |
| 1. Володимир В. | 1 | 1 | 3 | 7 | 3 | 3 | 5 | 6 |
| 1. Анна Б. | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 | 8 | 5 | 2 |
| 1. Дарина К. | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 6 | 9 |
| 1. Вікторія Р. | 3 | 4 | 3 | 9 | 6 | 5 | 7 | 7 |
| 1. Валерій Х. | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 6 | 9 |
| 1. Валерія Н. | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8 | 4 | 4 |
| 1. Марія П. | 2 | 3 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 1. Карина С. | 2 | 3 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 7 |
| 1. Софія Б. | 7 | 7 | 7 | 6 | 8 | 9 | 6 | 8 |
| 1. Уляна Д. | 3 | 3 | 6 | 7 | 6 | 5 | 5 | 3 |
| 1. Єлизавета Л. | 2 | 4 | 5 | 3 | 5 | 6 | 3 | 6 |
| 1. Поліна В. | 1 | 2 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 8 |

**Продовж. табл. 2.3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Яна | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 5 | 7 |
| 1. Вікторія К. | 5 | 7 | 6 | 5 | 7 | 8 | 5 | 7 |
| 1. Юра Б. | 4 | 6 | 3 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 |
| 1. Кристина К. | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 1. Аліна К. | 1 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 |
| 1. Діана Б. | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 7 | 5 | 9 |
| 1. Інна П. | 3 | 4 | 4 | 7 | 6 | 6 | 5 | 8 |
| 1. Інна В. | 2 | 3 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 1. Поліна Л. | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 1. Богдана Ш. | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 0 |
| 1. Вікторія М. | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 1. Анжела К. | 4 | 5 | 6 | 5 | 7 | 8 | 5 | 6 |
| 1. Дар’я Г. | 1 | 1 | 3 | 5 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 1. Дар’я К. | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 |
| 1. Маргарита Б. | 1 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 |
| 1. Марія Б. | 1 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 |

За результатами багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (МЛО-АМ) високий адаптивний потенціал не має жоден з респондентів. Хороший адаптивний потенціал має 7 респондентів. Особи цієї групи легко адаптуються до нових умов діяльності, швидко «входять» в новий колектив, досить легко і адекватно орієнтуються в ситуації, швидко виробляють стратегію своєї поведінки і соціалізації. Як правило, не конфліктні, мають високу емоційну стійкість. Функціональний стан осіб цієї групи в період адаптації залишається в межах норми, працездатність зберігається. Дезадаптаційних порушень у цієї групи опитуваних не виявлено (в межах допустимої норми). 8 респондентів мають задовільний адаптивний потенціал. Більшість осіб цієї групи мають ознаки різних акцентуацій, які в звичних умовах частково компенсовані і можуть проявлятися при зміні діяльності. Тому успіх адаптації багато в чому залежить від зовнішніх умов середовища. Ці особи, як правило, мають невисоку емоційну стійкість. Процес соціалізації ускладнений, можливі асоціальні зриви, прояв агресивності і конфліктності. Функціональний стан в початкові етапи адаптації може бути порушено Особи цієї групи вимагають постійного контролю. Дезадаптаційних порушень у цієї групи опитуваних не виявлено (в межах допустимої норми). 15 респондентів мають знижений адаптивний потенціал. Ця група має ознаки явних акцентуацій характеру і деякі ознаки психопатій, а психічних стан можна охарактеризувати як прикордонний. Процес адаптації протікає важко. Можливі нервово-психічні зриви, тривалі порушення функціонального стану. Особи цієї групи мають низьку нервово-психічну стійкість, конфліктні, можуть допускати делінквентні вчинки. Низький рівень поведінкової регуляції, певна схильність до нервово-психічних зривів, відсутність адекватності самооцінки і адекватного сприйняття дійсності. Дезадаптаційні порушення у цієї групи виявлені тільки у чотирьох респондентів. Високий рівень ситуативної тривожності, розлади сну, іпохондрична фіксація, підвищена стомлюваність, виснаженість, слабкість, різке зниження здатності до тривалої фізичної або розумової напруги, низька толерантність до несприятливих факторів професійної діяльності, особливо при надзвичайних навантаженнях, афективна лабільність з переважанням зниженого настрою, сльозливість, туга, нудьга, сприйняття оточення і свого майбутнього тільки в похмурому світлі, наявність суїцидальних думок, відсутність мотивації до професійної діяльності.

Якщо перевести отримані результати у відсотки, то отримаємо такі результати: 50% опитуваних мають низький рівень адаптації, 23,3%  - хороший рівень адаптації та 26,7% - задовільний. Розглянемо результати у вигляді діаграми (див. рис. 2.1).

**Рис 2.1. Сегментограма результатів багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (МЛО-АМ)**

Наступним етапом дослідження став аналіз результатів за методикою «Експрес-діагностики рівня адаптації першокурсника (О. Л. Гончарова). Результати дослідження представлені в табл. 2.4.

**Таблиця 2.4**

**Результати експрес-діагностики рівня адаптації першокурсника (О. Л. Гончарова)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ПІБ | Низький рівень адаптації | Середній рівень адаптації | Високий рівень адаптації |
| 1. Катерина Б. |  |  | 10 балів |
| 1. Тимофій З. |  |  | 9 балів |

**Продовж. табл. 2.4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Володимир В. | 4 бали |  |  |
| 1. Анна Б. |  | 7 балів |  |
| 1. Дарина К. |  | 7 балів |  |
| 1. Вікторія Р. |  | 8 балів |  |
| 1. Валерій Х. |  | 8 балів |  |
| 1. Валерія Н. |  | 8 балів |  |
| 1. Марія П. | 3 бали |  |  |
| 1. Карина С. | 4 бали |  |  |
| 1. Софія Б. |  | 8 балів |  |
| 1. Уляна Д. |  | 1. балів |  |
| 1. Єлизавета Л. | 1. бали |  |  |
| 1. Поліна В. | 1. бали |  |  |
| 1. Яна |  | 1. балів |  |
| 1. Вікторія К. |  |  | 1. балів |
| 1. Юра Б. |  | 1. балів |  |
| 1. Кристина К. | 1. бали |  |  |
| 1. Аліна К. | 1. бали |  |  |
| 1. Діана Б. |  |  | 1. балів |
| 1. Інна П. |  | 1. балів |  |
| 1. Інна В. | 1. бали |  |  |
| 1. Поліна Л. | 1. бали |  |  |
| 1. Богдана Ш. | 1. бали |  |  |
| 1. Вікторія М. | 1. бали |  |  |
| 1. Анжела К. |  |  | 1. балів |
| 1. Дар’я Г. | 1. бали |  |  |
| 1. Дар’я К. | 1. бали |  |  |
| 1. Маргарита Б. | 1. бали |  |  |
| 1. Марія Б. | 4 бали |  |  |

За результатами експрес-діагностики рівня адаптації першокурсника (О. Л. Гончарова) 15 опитуваних мають низький рівень адаптації. Їм дуже важко пристосуватися до умов ЗВО. Процес адаптації протікає важко. 10 респондентів мають середній рівень адаптації. Успіх адаптації багато в чому залежить від зовнішніх умов середовища. Ці особи, як правило, мають невисоку емоційну стійкість. Процес соціалізації ускладнений, можливі асоціальні зриви, прояв агресивності і конфліктності. 5 респондентів мають високий рівень адаптації. Це свідчить про те, що особи цієї групи легко адаптуються до нових умов діяльності, швидко пристосовуються до нового колективу, досить легко і адекватно орієнтуються в ситуації, швидко виробляють стратегію своєї поведінки і соціалізації. Як правило, не конфліктні, мають високу емоційну стійкість.

Розглянемо у відсотковому співвідношенні. 50% мають низкий рівень адаптації, 33,3% мають середній рівень адаптації та 16,7% - високий (див. рис. 2.2).

**Рис 2.2. Сегментограма за результатами експрес-діагностики рівня адаптації першокурсника (О. Л. Гончарова)**

Дослідження за методикою оцінки соціально-психологічного клімату студентської групи (В. Зав’ялова) проходили 30 респондентів. Опитувальник має на меті виявити рівень соціально-психологічного клімату. Результати дослідження представлено в табл. 2.5.

**Таблиця 2.5**

**Результати методики оцінки соціально-психологічного клімату студентської групи (В. Зав’ялова)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ПІБ | Властивості психологічного клімату (А) | Властивості психологічного клімату (В) | Різниця (С) |
| 1. Катерина Б. | 37 | 0 | 37 |
| 1. Тимофій З. | 34 | 0 | 34 |
| 1. Володимир В. | 17 | 0 | 17 |
| 1. Анна Б. | 16 | 0 | 16 |
| 1. Дарина К. | 25 | 1 | 24 |
| 1. Вікторія Р. | 6 | 0 | 6 |
| 1. Валерій Х. | 31 | 0 | 31 |
| 1. Валерія Н. | 33 | 0 | 33 |
| 1. Марія П. | 38 | 0 | 38 |
| 1. Карина С. | 38 | 0 | 38 |
| 1. Софія Б. | 35 | 0 | 35 |
| 1. Уляна Д. | 34 | 0 | 34 |
| 1. Єлизавета Л. | 24 | 0 | 24 |
| 1. Поліна В. | 18 | 0 | 18 |
| 1. Яна | 13 | 0 | 13 |
| 1. Вікторія К. | 12 | 21 | -9 |
| 1. Юра Б. | 17 | 0 | 17 |

**Продовж. табл. 2.5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Кристина К. | 25 | 0 | 25 |
| 1. Аліна К. | 22 | 0 | 22 |
| 1. Діана Б. | 27 | 0 | 27 |
| 1. Інна П. | 22 | 0 | 22 |
| 1. Інна В. | 23 |  | 23 |
| 1. Поліна Л. | 36 | 0 | 36 |
| 1. Богдана Ш. | 33 | 0 | 33 |
| 1. Вікторія М. | 20 | 0 | 20 |
| 1. Анжела К. | 31 | 0 | 31 |
| 1. Дар’я Г. | 9 | 2 | 7 |
| 1. Дар’я К. | 11 | 4 | 7 |
| 1. Маргарита Б. | 12 | 0 | 12 |
| 1. Марія Б. | 21 | 0 | 21 |

За результатамиметодики оцінки соціально-психологічного клімату студентської групи (В. Зав’ялова). 1 опитуваний має яскраво виражений несприятливий клімат. Сприятливий соціально-психологічний клімат мають 13 респондентів. 16 опитуваних мають нестійко сприятливий.

Виходячи з цього можна зробити висновок, що в групі панують нормальні відносини, настрій групи є цілком задовільним. Якщо перевести отримані результати, то ми отримаємо такі дані: 3,3% мають яскраво виражений несприятливий клімат. 53, 3% - нестійко сприятливий, 43,4% - сприятливий соціально-психологічний клімат. Розглянемо отримані дані у вигляді діаграми (див. рис. 2.3).

**Рис. 2.3. Сегментограма соціально-психологічного клімату за результатами методики (В. Зав’ялова)**

Дослідження за тестом оцінки психологічного клімату у колективі (А. Ф. Фідлер) пройшли 30 респондентів. Методика допоможе виявити рівень психологічного клімату у колективі. Результати дослідження представлено в табл. 2.6.

**Таблиця 2.6**

**Результати тесту оцінки психологічного клімату у колективі (А. Ф. Фідлер)**

|  |  |
| --- | --- |
| ПІБ | Бали |
| 1. Катерина Б. | 18 |
| 1. Тимофій З. | 20 |
| 1. Володимир В. | 20 |
| 1. Анна Б. | 24 |
| 1. Дарина К. | 27 |
| 1. Вікторія Р. | 40 |

**Продовж. табл. 2.6**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Валерій Х. | 19 |
| 1. Валерія Н. | 14 |
| 1. Марія П. | 10 |
| 1. Карина С. | 11 |
| 1. Софія Б. | 13 |
| 1. Уляна Д. | 13 |
| 1. Єлизавета Л. | 16 |
| 1. Поліна В. | 32 |
| 1. Яна | 31 |
| 1. Вікторія К. | 69 |
| 1. Юра Б. | 28 |
| 1. Кристина К. | 27 |
| 1. Аліна К. | 22 |
| 1. Діана Б. | 15 |
| 1. Інна П. | 16 |
| 1. Інна В. | 30 |
| 1. Поліна Л. | 13 |
| 1. Богдана Ш. | 10 |
| 1. Вікторія М. | 28 |
| 1. Анжела К. | 24 |
| 1. Дар’я Г. | 36 |
| 1. Дар’я К. | 35 |
| 1. Маргарита Б. | 22 |
| 1. Марія Б. | 29 |

За результатамитесту оцінки психологічного клімату у колективі (А.Ф. Фідлер) найбільш негативний результат має один респондент. 11 опитуваних мають середні показники. 18 випробуваних отримали високі результати. А як вже нам відомо, чим більший показник, тим найбільш негативний результат отримаємо.

Переведемо отримані результати у відсотки. Найбільш негативний результат 3,3%. 36,7% мають середні показники. 60% випробуваних отримали високі результати. Завдяки отриманим даним можемо побудувати діаграму (див. рис 2.4).

**Рис. 2.4. Сегментограма за результатами тесту оцінки психологічного клімату у колективі (А.Ф. Фідлер)**

Підводячи підсумки можна сказати, що у колективі панує доброзичливе ставлення один до одного, взаємодопомога, радість від спілкування та відкритість комунікації. Також присутня можливість вільно та творчо мислити, розкривати та реалізувати свій власний потенціал.

**2.4. Практичні рекомендації щодо покращення адаптаційного періоду здобувачів вищої освіти задля згуртованості групи та ефективності навчання**

Для покращення адаптаційного періоду здобувачів вищої освіти задля згуртованості групи та ефективності навчання було розроблено програму тренінгового заняття.

**Тренінгове заняття «Ми разом»**

**Мета:** згуртування колективу і побудова командної взаємодії.

**Завдання:**

* формування сприятливого психологічного клімату всередині колективу;
* усвідомлення кожним співробітником своєї ролі в колективі;
* розкріпачення членів колективу, встановлення контактів між ними;
* розвиток вміння працювати в команді;
* розвиток засобів ефективної вербальної та невербальної взаємодії в колективі;
* згуртування колективу.

**Учасники:** група здобувачів вищої освіти.

**Обладнання:** Скляна куля, шкатулка з дзеркалом, тарілка з водою, релаксаційна музика, картки з незакінченими пропозиціями, пам'ятки з правилами роботи в групі (за кількістю учасників).

**Хід тренінгу**

Учасники сидять на стільцях, розставлених по колу. Звучить розслаблююча музика.

**Вступний етап**

Психолог: сьогодні ми з вами візьмемо участь у тренінгу під назвою «Ми разом». У кожному тренінгу є правила. Давайте і ми виробимо свої правила.

* Тут і зараз (під час тренінгу Ми говоримо про те, що хвилює кожного саме зараз і обговорюємо тільки те, що з нами відбувається саме тут)
* Кажу тільки за себе. Всі висловлювання повинні йти тільки від свого імені: Я думаю, я вважаю.
* Право говорити і обов'язок Слухати.
* Активність.
* Правило «стоп».
* Конфіденційність. Все, що говориться в групі щодо конкретних учасників, залишається всередині групи.

А тепер давайте виконаємо вправу на знайомство.

**Вправа: 3 слова про себе [19]**

Психолог дістає скляну кулю і пропонує за допомогою нього познайомитися ближче. Кожному учаснику пропонується описати себе трьома словами. Ім'я за слово не рахується.

**Основний етап**

**Психолог:** ось ми з вами і познайомилися ближче. А зараз, закрийте будь ласка очі.

**Вправа " Шкатулка» [19]**

**Мета вправи:** сприяти усвідомленню власної цінності та індивідуальності кожного учасника.

Після того як всі учасники закрили очі, психолог передає по колу скриньку зі словами: «у цій скриньці знаходиться щось унікальне, чудове, прекрасне, неповторне...». Кожен член групи по черзі отримує скриньку і відкриває очі, заглядає в неї. (Вміст скриньки-дзеркало)

Аналіз вправи:

Що ви очікували побачити в скриньці?

Які почуття у вас викликало вміст скриньки?

**Психолог:** і так, кожен з вас є цінністю для колективу, кожен унікальний і неповторний.

**Вправа "Образ групи» [19]**

**Мета вправи:** набуття навичок спільної діяльності.

"Мені б хотілося, щоб зараз кожен з вас висловив своє особисте бачення групи як єдиного цілого, придумавши який-небудь образ, порівняння або символ. Наприклад можна сказати: "Вона схожа на клітку з левами, де прекрасні і могутні звірі мало знайомі один одному втиснуті в маленький простір. Прути заважають їм рухатися, тіснота і тривога роблять їх агресивними, і, крім усього цього їх ще годують незвичною для них їжею». Іншу групу можна було б описати так: "Мерседес без мотора, який пасажири повинні приводити в рух, крутячи педалі. Зовні він чудовий, але йому не вистачає потужного двигуна, що дозволяє мчати вперед».

Подумайте трохи про те, яка метафора підійшла б вашій групі».

Кожен учасник повинен запропонувати свою метафору, після цього вся група може обговорити такі питання як:

Чи всі мають в цих образах щось спільне?

А чи всі образи вам до вподоби?

Як на вашу думку, чому виникли ті чи інші образи?

Другою частиною вправи стає те, що учасники створюють метафори, які будуть характеризувати ідеальну групу, тобто таку, в якій вони могли б вчитися із захопленням та радістю. Вислухавши кожного, знову спробуйте знайти щось спільне у всіх метафорах та сформулюйте відповідні цілі, яких хочуть досягнути члени групи [19].

**Вправа "малюнок удвох» [7]**

**Мета вправи:** набуття навичок спільної діяльності.

"Щоб виконати вправу всім необхідно об'єднатися в пари. Потрібно обрати людину менш знайому вам. Всі дії повинні виконуватись мовчки та за інструкцією, тобто розмовляти з партнером не дозволяється.

Інструкція. Потрібно взяти на двох одну ручку та один аркуш паперу. Ручкою ви будете малювати, тримаючись за неї удвох. Ваше завдання полягає втому щоб не домовляючись з партнером, намалювати сюжетний малюнок. Час виконання завдання – 3хвилини.

Після закінчення роботи обміркуйте назву своєму малюнку. Подякуйте партнера за спільну діяльність.

Покажіть свій малюнок групі. Подивіться, що намалювали інші. Чи є якісь схожості у малюнків?».

Під час виконання вправи та роботи у групі підвищується активність та виникає багато позитивних емоцій.

Обговорення:

Які емоції і почуття ви зараз відчуваєте?

Що заважало та що допомагало вам виконувати завдання?

Як ви розділили функції? Хто з вас був лідером?

Чи схожа ваша поведінка зараз на ту, яка зазвичай у вас в групі?

Чи готові ви брати на себе відповідальність за прийняте рішення?

Які ідеї вам вдалося реалізувати і що не вийшло? [7].

**Вправа "Комплімент» [22]**

**Мета вправи:** створення позитивного емоційного настрою в групі, Оволодіння технікою компліменту.

Зараз, ми будемо обдаровувати один одного компліментами. Робота буде проходити в парах (ведучий вибирає одного з учасників в колі і позначає його пару – сусіда по праву руку, наступні пари формуються за даним принципом).

Обмін компліментами відбуватиметься у формі діалогу. Потрібно не тільки отримати комплімент від співрозмовника, але і обов'язково зробити йому комплімент у відповідь (повернути комплімент). Комплімент приймається в певній формі: "так, це так! А ще я..."(додається позитивна якість), а потім говорить свій комплімент співрозмовнику у відповідь.

Наприклад:

- Галина, ти дуже чуйна людина!

- Так, це так! А ще, я добра!

- А в тебе Оля, такі гарні очі!

Аналіз вправи:

З якими труднощами ви зіткнулися при виконанні даної вправи?

Чи були приємними моменти у вправі, які?

**Психолог:** ви добре впоралися із завданням. Подивимося, як вам вдасться виконати нове.

**Вправа “Ланцюжки” [22]**

Учасники встають в коло, закривають очі і простягають перед собою праву руку. Зіткнувшись, руки зчіплюються. Потім учасники витягають ліві руки і знову шукають собі партнера. Ведучий стежить за тим, щоб кожен тримав руки двох людей. Учасники відкривають очі. Вони повинні розплутатися, не розтискаючи рук (дозволяється тільки зміна положення кистей, щоб не відбувалося вивихів рук). В результаті або утворюється коло, або кілька зчеплених кілець з людей, або кілька незалежних кіл або пар.

**Аналіз вправи:**

Чим вам сподобалося дана вправа?

Що ви відчули, виконуючи цю вправу?

Які труднощі викликало у вас цю вправу?

**Психолог:** Отже, будь-який колектив-це величезний механізм, робота якого залежить від роботи кожної людини. За допомогою ряду вправ, ми спробуємо зрозуміти як же налагоджена спільна робота в нашому колективі [22].

**Вправа «давайте побудуємо…» [18]**

**Мета вправи:** згуртування колективу, розуміння і відчуття кожного учасника.

Ведучий вибудовує всіх учасників в коло, потім просить учасників закрити очі і перебудуватися в квадрат. Психолог запитує учасників, чи всі впевнені, що знаходяться в квадраті, відкривати очі можна тільки після того, як всі учасники будуть впевнені. Потім за аналогією можна побудувати і інші фігури.

**Аналіз вправи:**

З якими труднощами ви зіткнулися при виконанні даної вправи?

Що сподобалося вам у вправі?

**Вправа «тарілка з водою» [18]**

**Мета вправи:** розвивати взаєморозуміння і підтримку в колективі.

Учасники групи по команді психолога закривають очі і мовчки, по черзі (по колу) передають тарілку з водою один одному.

**Аналіз вправи:**

В результат, при передачі розвиваються способи комунікації, пошук рук партнерів до моменту передачі тарілки, попередження про передачу дотиком.

Що, на вашу думку, не вдалося?

Як можна це виправити, що необхідно для цього зробити?

Які емоції відчували під час даної вправи? [18]

**Завершальний етап (рефлексія)**

**Вправа: «Подарунок» [41]**

**Мета:** позитивне завершення тренінгу, рефлексія. Час: 3-5 хвилин.

**Опис вправи:** Ведучий: «давайте подумаємо, що ми могли б подарувати вашій групі, щоб взаємодія в ній стало ще ефективніше, а відносини в ній – більш згуртованими? Давайте скажемо, що кожен з нас дарує групі. Я, наприклад, дарую вам оптимізм і взаємну довіру». Далі кожен з учасників висловлюється, що він хотів би подарувати групі. "Давайте нагородимо себе за успішну роботу оплесками!"Психологічний сенс вправи: Ритуал, що дозволяє завершити тренінг красиво і на позитивній емоційній ноті [41].

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

Вступ до закладу вищої освіти знаменується в житті кожної людини змінами, які вимагають істотної перебудови як її самої, так і способу її життя. Проблему звикання і пристосування першокурсників до ЗВО прийнято вважати проблемою адаптації. Адаптація здобувачів вищої освіти першого курсу – це складний процес пристосування до абсолютно нових умов навчальної діяльності, соціального статусу, спілкування і взаємин з оточуючими людьми.

У здобувачів вищої освіти відбувається перетворення всієї системи ціннісно-пізнавальних орієнтацій особистості, освоєння нових способів пізнавальної діяльності, формуються нові форми та типи міжособистісних відносин. Процес адаптації збігається з періодом ранньої юності, для якого характерне завершення періоду соціального дорослішання, формування власних світоглядних установок, професійне самовизначення.

Труднощі адаптації першокурсників визначаються ще й такими факторами, як зниження рівня контролю з боку педагогів, складність адаптації до лекційно-семінарської форми організації навчального процесу, збільшення обсягу матеріалу, а в деяких випадках і соціально-побутовими проблемами, пов’язаними зі зміною місця проживання.

Адаптація першокурсників до умов навчання в закладі вищої освіти протікає по-різному і залежить від особистісних особливостей, рівня сформованості навчальних навичок, працездатності, якості попередньої підготовки, мотивації до професійної діяльності. Тому період адаптації на перших етапах може привести до порівняно низької успішності, труднощів у спілкуванні, нервових зривів.

**ВИСНОВКИ**

1. У випускній кваліфікаційній роботі бакалавра проаналізовано основні теоретичні підходи до проблеми дослідження соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до умов дистанційного навчання в роботах вітчизняних та зарубіжних психологів. Психологічні аспекти адаптації, філософські дослідження аспекту категорії «адаптація», вивчення адаптації як соціальна категорія досліджували вітчизняні вчені Б. Ананьєв, Л. Виготський, Л. Корель, С. Рубінштейн, Ф. Березин, А. Ле-онтьєв, В. Медвєдєв, А. Петровський, Г. Царегородцев, П. Анохін, М. Яницький, І. Калайков,  Л. Анциферов, В. Аршавський, І.  Мілославова, А. Налджян, Є. Коржовій, Л. Растовой, Н. Свиридова, В. Ротенберга.

2. Надано психологічну характеристику юнацького віку, вказані основні новоутворення цього періоду. Зазначено, що в цей період провідним видом діяльності стає навчально-професійна. Психологічний аспект періоду юності тісно зв’язаний з процесом росту самосвідомості, вирішеннями завдань свого професійного самовизначення і вступу до дорослого життя. Саме в період юності формуються необхідні професійні та пізнавальні інтереси, необхідність в праці, можливість будувати свої життєві плани, громадська позиція, також стверджується самостійність особистості, та відбувається вибір життєвого шляху.

3. Описано особливості соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до умов дистанційного навчання. Соціально-психологічну адаптацію можна представити як результат та процес активного пристосування здобувача вищої освіти до умов нового соціального середовища, під час якого відбувається наближення мети, ціннісних орієнтацій групи і особистості, засвоєння норм, традицій, групової культури. Вона існує в умовах певних адаптаційних можливостей особистості і залежить від її здатності зробити певні внутрішні перетворення для того, щоб співвіднести свої цілі, установки, бажання, інтереси з цілями, бажаннями, інтересами інших.

4. Проведено експериментальне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до умов дистанційного навчання за допомогою чотирьох психодіагностичних методик: багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (МЛО-АМ), експрес-діагностики рівня адаптації першокурсника (О. Л. Гончарова), методики оцінки соціально-психологічного клімату студентської групи (В. Зав’ялова), тесту оцінки психологічного клімату у колективі (А. Ф. Фідлера). Можна впевнено сказати, що у колективі панують дружні відносини, присутня взаємоповага та взаємодопомога. Дистанційне навчання позначилося на рівні адаптації здобувачів вищої освіти. Про це свідчить те, що половина опитуваних мають низький адаптивний потенціал.

5. Розроблено практичні рекомендації у вигляді програми соціально-психологічного тренінгу «Ми разом» для згуртованості групи та ефективності навчання задля покращення адаптаційного періоду. Розроблений соціально-психологічний тренінг для згуртованості групи та ефективності навчання має допомогти здобувачам вищої освіти згуртуватися, навчитися взаємодіяти один з одним, швидше адаптуватись до умов закладу вищої освіти та підвищити власний адаптаційний потенціал.

Таким чином, мета дослідження досягнута. Усі завдання виконано.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Акопов, С. В. Адаптационные особенности психологического статуса студентов / С. В. Акопов // Социальная психология XXI столетия / под. ред. В. В. Козлова. – Ярославль, 2004. - T. l. – С. 36-38.

2. Алишев, Б. С. Некоторые особенности ценностного мира студентов / Б. С. Алишев. Социальная психология в периоды кризиса общества /под ред. В. В. Новикова – Набережные Челны: Институт управления, 2000. – С. 19-21.

3. Ананьев Б. Г. К психофизиологии студенческого возраста / Б. Г. Ананьев // Современные психолого- педагогические проблемы высшей школы. – Л., 1974. – С.5-8.

4. Ананьев, Б. Г. Психология и проблемы человекознания / Б. Г. Ананьев. - М. : Воронеж, 1996. – 384с.

5. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. Л. : ЛГУ, 1968. – 338с.

6. Андреев, А.К. Методологические принципы анализа социального приспособления и проблема приспособления личности / А.К. Андреев // Мировоззрение и духовный мир человека. Л. : ЛГУ, 1985. – С.64-75.

7. Анастази, А. Психологическое тестирование / А. Анастази, С. Урбина. – СПб. : Питер, 2001. – 688 с

8. Анциферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анциферова // Психологический журнал. 1994., Т. 15. – C. 3-18.

9. Артемов С. Д. Проблемы социальной адаптации молодого рабочего на социалистическом промышленном предприятии: Автореф. дис. ... канд. филос. Наук / С. Д. Артемов. – Свердловск, 1970. – 24 с.

10. Балакарян, К. С. Процессы социализации и адаптации как факторы формирования образа жизни / К. С. Балакарян // Этническая психология: этнические процессы и образ жизни людей. – М., 1984. – С.92-100.

11. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г. А. Балл // Вопросы психологии, 1989. № 1. – С. 92-100.

12.  Березин, Ф.Б. Психическая и психофизическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. Л. : Наука, 1988. - 270с.

13.  Березин, Ф.Б. Психофизиологическая, собственно психологическая и социально-психологическая адаптация как компоненты единого адаптационного процесса / Ф.Б. Березин // Биологические проблемы Севера. -Магадан, 1983. С. 31-33.

14. Берестнева, О. Г. Социально-психологическая адаптация студентов к обучению в вузе / О. Г. Берестнева // Социальная психология XXI столетия / под ред. В.В. Козлова. – Ярославль, 2004,- Т.1. – С. 102-106.

15.   Борисова И. С. Гуманистическая основа образования / И. С. Борисова // Актуальные проблемы высшего профессионального образования. – Кострома : КГСХА, 2005. – 75 с.

16.  Бревде, Г. М. Индивидуализация и социально-психологическая адаптивность / Г. М. Бревде // Социальная психология XXI столетия / под ред. В.В. Козлова. – Ярославль, 2004. – Т.1. – С. 124-131.

17.   Будаева, В. К. Педагогические основы социальной и профессиональной адаптации студентов технического вуза: дисс. . канд. пед. наук / В. К. Будаева. – Улан-Уде, 2003. – 161с.

18. Бурлачук, Л. Ф. Психодиагностика / Л. Ф. Бурлачук. – СПб. : Питер, 2002. – 352 с.

19.  Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учебн. пособие для вузов / И. В. Вачков. – М. : Ось-89, 2005. – 256 с.

20. Вебер М. Избранные произведения / М. Вебер. – М. : Прогресс, 1990. – 880 с

21. Веретягина, Г. А. К проблеме изучения профессиональной адаптации молодых специалистов / Г. А. Веретягина // Социальная психология XXI столетия / под ред. В.В. Козлова. – Ярославль, 2002. – Т.1. – С. 138-141.

22. Верещагин, В.Ю. Философские проблемы теории адаптации человека / В. Ю. Верещагин. – Владивосток : Дальневосточ. госунив-т., 1988. – 164с.

23. Волжин, А.И., Субботин, Ю.К. Адаптация и компенсация -универсальный биологический механизм приспособления / А.И. Волжин, Ю.К. Субботин. – М. : Медицина, 1987. – 176 с.

24. Волков, Г. Д., Окоонская, Н. Б. Адаптация и ее уровни / Г.Д. Волков, Н.Б. Окоонская // Философия пограничных проблем науки. – Пермь : Пермск. госунив-т, 1975. – Вып.7. – С. 134-142.

25. Волков, Е. С. Психологические особенности развития ценностных ориентаций у студентов педвуза: автореф. дисс. . канд. псих, наук / Е.С.Волков . – М., 1983. – 24с.

26. Гамезо, М. В. Возрастная психология: личность от молодости до старости: учебное пособие / М. В. Гамезо. – М. : Ноосфера, 1999. – 269с.

27. Ганн, Ю. В. Проблемы социальной адаптации личности: автореф. канд. .философ, наук / Ю. В. Ганн. – Свердловск, 1982. – 28с.

28. Георгиева, Н.В. Социально-психологические факторы адаптации личности в коллективе: автореф. канд. .дис. псих, наук /Н.В. Георгиева. – Л. : ЛГПИ, 1986. – 18с.

29. Георгиевский, А.Б. Философское содержание и функции теории адаптации: автореф. дисс. . докт. философ, наук / А.Б. Георгиевский. – Л. : Наука, 1974. – 33с.

30. Городова, И. Б. Основные проблемы модернизации высшего образования / И. Б. Городова // Современные образовательные технологии и развитие личности. – Кемерово: ЦНТИ, 2005. – С.34-35.

31. Григорьева, Н. В. Образование как фактор процесса профессионального самоопределения молодежи, ее адаптации в современных условиях / Н. В. Григорьева // Социальная психология XXI столетия / под ред. В. В.Козлова. – Ярославль, 2004. - Т. 1. – С. 179-185.

32. Дарвин, Ч. Происхождение видов / Ч. Дарвин. – М. : Гос. изд-во., 1952. - 483с.

33. Колесов Д. В. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке / Д. В. Колесов. – М. : Педагогика, 1987. – 176 с.

34. Кузнецов П.С. Адаптация как функция развития личности / П.С. Кузнецов. – Саратов : СГУ, 1991 – 76 с.

35. Медведев В. И. Учение об адаптации и его значение для военной медицины / В. И. Медведев. – Л. : Наука, 1983. – 24 с.

36. Милославова И. А. Адаптация как социально-психологическое явление // Социальная психология и философия / Под ред. Б. Ф. Парыгина. – Л., 1973. Вып.2. С. 111-120.

37. Морева Н.А. Тренинг педагогического общения // Практическое пособие/ Н. А. Морева – М., 2009. – 78 с.

38. Немов, Р. С. Психология: В 3-х кн. Кн. 3. Психодиагностика / Р. С. Немов. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 640 с.

39. Общая психодиагностика / под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. – М. : Речь, 2000. – 440 с.

40. Петровская, Л. А. Компетентность в общении: Социально-психологический тренинг / Л. А. Петровская. – М. : Изд-во МГУ, 1989. – 216с.

41. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения : учебн. пособие для вузов / сост. – М. : Ин-т психотерапии, 2005. – 128 с.

42. Розенберг А. М. Условия труда и социальная адаптация работника на социалистическом предприятии: Автореф. дис. ...канд. филос. наук. / А. М. Розенберг. – Свердловск, 1970. – 22 с.

43. Ронгинская Т. И. Изменение системы личностных характеристик в процессе адаптации студентов: автореферат диссертации на соискание степени кандидата психологических наук / Т. И. Рогинская. – Л., 1985. – 17с.

44. Саблін В.С., Слаква С. П. психологія людини: Підручник / В.С. Саблін, С. П. Слаква – М., 2006. – 744с.

45. Самара Г. Н. Социокультурная адаптация молодежи в период радикальних трансформаций / Г. Н. Самара, Д. С. Петров. – М. : ООО «Фирма Светотон ЛТД», 2004. – С. 81-84

46. Свиридов Н. А. Адаптационные процессы в среде молодежи (дальневосточная ситуация) / Н. А. Свиридов // Социологические исследования. 2002. – № 1 – С. 90–95.

47. Стрижевская, Т.А. К вопросу исследования адаптации студентов / Т.А. Стрижевская // Методологические и мировоззренческие аспекты социологического познания. – Рига, 1987. – С.80-91.

48. Ткачева, Н. Ю. Профессиональная направленнсть как личностное новообразование юношеского возраста: дисс. . канд. псих, наук / Н.Ю. Ткачева. – М, 1983. 183с.

49. Толстых, А. В. «Наедине со всеми: о психологии общения» / А. В. Толстых. – МИНСК : «ПОЛЫМЯ», 1990. – 250 с.

50.  Федоров, В.Д. Развитие мотивов профессионального самоопределения личности в условиях вуза: автореф. дисс. . канд. псих, наук / В.Д. Федоров. – Киев, 1982. – 24с.

51. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. Практическое пособие / К. Фопель – М., 2005. – 256 с.

52. Шаповаленко, И. В. Возрастная психология / И. В. Шаповалеко. – М. : Гардарики, 2005. – 349 с.

53. Шпрангер Э. Основные идеальные типы индивидуальности // Психология личности: Тексты / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырея. — М. : Издательство Московского университета, 1982. — С. 55—59.

54. Шустова Н. Е. Социальная адаптация личности: Диссертация на соискание ученой степени кандидата социологических наук. / Н. Е. Шустова. – Саратов, 1999. – 16 с.

55. Эриксон Э. Идентичность: Юность и Кризис. / Э. Эриксон. – М. : «Прогресс», 1996. – С. 83-95.

**Додаток А**

**Стимульний матеріал до методики «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ)**

1. Буває, що я серджуся.

2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочив.

3. Зараз я, приблизно, так само працездатний, як і завжди.

4. Доля безумовно не справедлива до мене.

5. Запори у мене бувають рідко.

6. Часом мені дуже хотілося покинути свій будинок.

7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу.

8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.

9. Вважаю, що, якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.

10. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати.

11. Мені буває важко зосередитися на якій-небудь завданні чи роботі.

12. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.

13. У мене були відсутні неприємності через моєї поведінки.

14. У дитинстві я один час робив дрібні крадіжки.

15. Іноді у мене з'являється бажання ламати або трощити все навколо.

16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, бо ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.

17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.

18. Моя сім'я ставиться з несхваленням до тієї роботи, яку я вибрав.

19. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.

20. Голова у мене болить часто.

21. Раз на тиждень або частіше я без всякої видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.

22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.

**Продовження Додатку А**

23. Стан мого здоров'я майже таке ж, як у більшості моїх знайомих (не гірше).

24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я віддаю перевагу проходити повз, якщо вони зі мною не заговорюють першими.

25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.

26. Я людина товариська.

27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.

28. Велику частину часу настрій у мене пригнічений.

29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.

30. У мене мало впевненості в собі.

31. Іноді я говорю неправду.

32. Зазвичай я вважаю, що життя - що стоїть штука.

33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі.

34. Я охоче беру участь у зборах та інших гро-ських заходах.

35. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.

36. Іноді я сильно відчуваю бажання порушити правила пристойності чи кому-небудь нашкодити.

37. Сама важка боротьба для мене - це боротьба з самим собою.

38. М'язові судоми або посмикування в мене бувають вкрай рідко (або майже не бувають).

39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.

40. Іноді, коли я себе неважливо відчуваю, я буваю дратівливим.

41. Велику частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть погане.

42. Деякі люди до того люблять командувати, що мене так і тягне робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони праві.

**Продовження Додатку А**

43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що знаходжу справедливим.

44. Моя мова зараз така ж, як завжди (не швидше і не повільний-неї), немає ні хрипоти, ні невиразності.

45. Я вважаю, що моє сімейне життя така ж хороша, як і більшості моїх знайомих.

46. Мене страшенно зачіпає, коли мене критикують або лають.

47. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести пошкодження собі або кому-небудь іншому.

48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.

49. У дитинстві у мене була така компанія, де всі намагалися стояти один за одного.

50. Іноді мене так і підмиває з ким-небудь затіяти бійку.

51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розбираюся.

52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.

53. Останні кілька років я відчуваю себе добре.

54. У мене ніколи не було ні припадків, ні судом.

55. Зараз маса мого тіла постійна (я не худну і не повнію).

56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.

57. Я легко можу заплакати.

58. Я мало втомлююся.

59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї родини були неприємності через порушення закону.

60. З моїм розумом діється щось недобре.

61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться витрачати великі зусилля.

62. Напади запаморочення в мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).

**Продовження Додатку А**

63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.

64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.

65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.

66. Руки в мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.

67. Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.

68. Іноді, коли я збентежений, я сильно потію, і мене це дратує.

69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.

70. Думаю, що я людина приречена.

71. Бували випадки, що мені було важко втриматися від того, щоб що-небудь не поцупити у кого-небудь або де-небудь, наприклад в магазині.

72. Я зловживав спиртними напоями.

73. Я часто про що-небудь тривожуся.

74. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків чи товариств.

75. Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильних серцебиття.

76. Все своє життя я суворо дотримуюся принципам, заснованим на почутті обов'язку.

77. Траплялося, що я перешкоджав чи надходив наперекір людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важливим.

78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де хочеться, а не там, де належить.

79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку родини.

80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг всидіти на місці.

81. Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачили.

82. Мої батьки і (або) інші члени моєї родини чіпляються до мене більше, ніж треба.

83. Хтось керує моїми думками.

**Продовження Додатку А**

84. Люди байдужі і байдужі до того, що з тобою станеться.

85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.

86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.

87. Я цілком впевнений у собі.

88. Нікому не довіряти - найбезпечніше.

89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.

90. Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти підходящу тему для розмови.

91. Мені легко змусити інших людей боятися мене і, іноді, я це роблю заради забави.

92. У грі я віддаю перевагу вигравати.

93. Нерозумно засуджувати людину, обманула того, хто сам дозволяє себе обманювати.

94. Хтось намагається впливати на мої думки.

95. Я щодня випиваю незвично багато води.

96. Найщасливіше я буваю, коли залишаюся один.

97. Я обурююся кожен раз, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.

98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.

99. Я дуже рідко заговорюю з людьми першим.

100. У мене ніколи не було зіткнень з законом.

101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені ваги у власних очах.

102. Іноді без усякої причини у мене раптом настають періоди незвичайної веселості.

103. Життя для мене майже завжди пов'язана з напругою.

104. У школі мені було дуже важко говорити перед класом.

**Продовження Додатку А**

105. Люди проявляють по відношенню до мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.

106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому, що це в мене погано виходить.

107. Мені здається, що я заводжу друзів з такою ж легкістю як і інші.

108. Мені неприємно, коли навколо мене люди.

109. Як правило, мені не щастить.

110. Мене легко привести в замішання.

111. Деякі з членів моєї родини робили вчинки, які мене лякали.

112. Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими ніяк не можу впоратися.

113. Мені буває важко приступити до виконання нового завдання чи почати нову справу.

114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досяг би в житті набагато більшого.

115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.

116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.

117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.

118. Часто в новій обстановці я відчуваю почуття тривоги.

119. Часто мені хочеться померти.

120. Іноді я буваю так збуджений, що мені буває важко заснути.

121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.

122. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не впораюся з ним.

123. Майже кожен день трапляється щось, що лякає мене.

124. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.

125. Я переконаний, що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу життя.

**Продовження Додатку А**

126. В гостях я частіше сиджу десь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.

127. Мені часто кажуть, що я запальний.

128. Буває, що я з ким-небудь попліткувати.

129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.

130. Я часто звертаюся до людей за порадою.

131. Часто, навіть тоді, коли для мене складається все добре, я відчуваю, що для мене все байдуже.

132. Мене досить важко вивести з себе.

133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.

134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.

135. Я заслуговую суворого покарання за свої вчинки.

136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, то я не можу змусити себе не думати про них.

137. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.

138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.

139. Мене вельми турбують всілякі нещастя.

140. Мої переконання і погляди непохитні.

141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.

142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони отримують наганяй за що-небудь.

143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.

144. Я відвідую всілякі громадські заходи, тому що це дозволяє мені бувати серед людей.

**Продовження Додатку А**

145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозумними.

146. У мене є погані звички, які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.

147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.

148. Буває, що непристойна або навіть непристойна жарт у мене викликає сміх.

149. Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.

150. Я віддаю перевагу діяти відповідно до власних планів, а слідувати вказівкам інших.

151. Люблю, щоб оточуючі знали мою точку зору.

152. Якщо я поганої думки про людину або навіть нехтую його, я мало намагаюся приховати це від нього.

153. Я людина нервова і легко і збудливий.

154. Все у мене виходить погано, не так як треба.

155. Майбутнє мені здається безнадійним.

156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього воно здавалося мені непохитним.

157. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що має статися щось страшне.

158. Велику частину часу я відчуваю себе втомленим.

159. Я люблю бувати на вечорах і просто в компаніях.

160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів і скрутних положень.

161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.

162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді любові.

163. Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів.

**Продовження Додатку А**

164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть схопити від життя все, що можуть.

165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

**Додаток Б**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ»**

**Респондент:** Катерина Б.

**Експериментатор:** Осипенко Анастасія Віталіївна

**Дата проведення:** 26.05.2021

**Самопочуття:** задовільне

**Таблиця Б.1**

**Відповіді до методики «Багаторівневий особистісний опитувальник « Адаптивність» (МЛО-АМ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. + | 34.+ | 67.- | 100.+ | 133.- |
| 1. + | 35. + | 68.- | 101.+ | 134.+ |
| 1. + | 36. - | 69.+ | 102.- | 135.+ |
| 1. - | 37. + | 70.- | 103.- | 136.- |
| 1. + | 38. + | 71.- | 104.- | 137.- |
| 1. - | 39. - | 72.- | 105.+ | 138.- |
| 1. - | 40. + | 73.+ | 106.+ | 139.+ |
| 1. - | 41. - | 74.+ | 107.+ | 140.+ |
| 1. - | 42. - | 75.+ | 108.- | 141.- |
| 1. + | 43. + | 76.+ | 109.- | 142.- |
| 1. - | 44. + | 77.+ | 110.- | 143.- |
| 1. - | 45. - | 78.+ | 111.- | 144.+ |
| 1. - | 46. - | 79.- | 112.- | 145.- |
| 1. - | 47. - | 80.- | 113.+ | 146.- |
| 1. - | 48. + | 81.- | 114.+ | 147.+ |
| 1. - | 49. + | 82.- | 115.- | 148.+ |
| 1. - | 50. - | 83.- | 116.+ | 149.- |

**Продовження Додатку Б**

**продовж. табл. Б.1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. - | 51. + | 84.+ | 117.- | 150.+ |
| 1. + | 52.+ | 85.+ | 118.- | 151.+ |
| 1. - | 53.+ | 86.- | 119.- | 152.- |
| 1. - | 54.- | 87.+ | 120.- | 153.- |
| 1. - | 55.+ | 88.+ | 121.- | 154.- |
| 1. + | 56.- | 89.- | 122.- | 155.- |
| 1. - | 57.+ | 90.- | 123.- | 156.- |
| 1. + | 58.- | 91.- | 124.- | 157.- |
| 1. + | 59.- | 92.+ | 125.+ | 158.- |
| 1. - | 60.- | 93.+ | 126.- | 159.+ |
| 1. - | 61.- | 94.- | 127.- | 160.+ |
| 1. - | 62.+ | 95.- | 128.+ | 161.+ |
| 1. - | 63.- | 96. - | 129.+ | 162.- |
| 1. + | 64.- | 97.+ | 130.+ | 163.- |
| 1. + | 65.- | 98.- | 131.- | 164.+ |
| 1. + | 66.+ | 99. - | 132.+ | 165.+ |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

**Особистісний адаптивний потенціал:**

0-2 – низький 4-5 – хороший

3-4 – задовільний 8-10 – високий

**Дезадаптаційні порушення:**

0-3 – низький результат 4-6 – середній результат

7-10 – високий результат

**Шкала достовірностей відповідей:**

0-9 – достовірний результат 10-14 – недостовірний результат

**Висновки:**

Респондент має 5 стенів ОАП, що є хорошим рівнем адаптації. Дезадапційних порушень не виявлено. Результат є достовірним.

**Продовження Додатку Б**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ»**

**Респондент:** Володимир. В.

**Експериментатор:** Осипенко Анастасія Віталіївна

**Дата проведення:** 26.05.2021

**Самопочуття:** задовільне

**Таблиця Б.2**

**Відповіді до методики «Багаторівневий особистісний опитувальник « Адаптивність» (МЛО-АМ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. + | 34. - | 67.- | 100.+ | 133.+ |
| 2. - | 35. - | 68.+ | 101.- | 134.+ |
| 3.+ | 36. - | 69.+ | 102.+ | 135.- |
| 1. + | 37. + | 70.- | 103.+ | 136.+ |
| 1. + | 38. + | 71.- | 104.+ | 137.+ |
| 1. + | 39. - | 72.- | 105.+ | 138.- |
| 1. + | 40. + | 73.+ | 106.+ | 139.+ |
| 1. + | 41. + | 74.- | 107.- | 140.+ |
| 1. - | 42. - | 75.- | 108.+ | 141.- |
| 1. + | 43. + | 76.+ | 109.+ | 142.- |
| 1. - | 44. + | 77.- | 110.- | 143.+ |
| 1. + | 45. - | 78.- | 111.+ | 144.- |
| 1. + | 46. + | 79.- | 112.- | 145.- |
| 1. + | 47. - | 80.+ | 113.- | 146.- |
| 1. + | 48. - | 81.+ | 114.- | 147.- |
| 1. + | 49. - | 82.- | 115.+ | 148.+ |
| 1. + | 50. - | 83.- | 116.+ | 149.- |

**Продовження Додатку Б**

**продовж. табл. Б.2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. - | 51. - | 84.+ | 117.- | 150.- |
| 1. + | 52.- | 85.+ | 118.+ | 151.+ |
| 1. + | 53.- | 86.- | 119.- | 152.+ |
| 1. + | 54.- | 87.- | 120.+ | 153.- |
| 1. - | 55.- | 88.+ | 121.- | 154.- |
| 1. - | 56.+ | 89.- | 122.- | 155.+ |
| 1. - | 57.+ | 90.- | 123.- | 156.- |
| 1. + | 58.- | 91.- | 124.+ | 157.+ |
| 1. + | 59.- | 92.- | 125.- | 158.+ |
| 1. - | 60.- | 93.+ | 126.+ | 159.- |
| 1. + | 61.+ | 94.- | 127.- | 160.+ |
| 1. + | 62.+ | 95.- | 128.+ | 161.+ |
| 1. + | 63.- | 96. + | 129.+ | 162.+ |
| 1. + | 64.+ | 97.+ | 130.- | 163.+ |
| 1. - | 65.- | 98.- | 131.+ | 164.+ |
| 1. + | 66.+ | 99. + | 132.+ | 165.- |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

**Особистісний адаптивний потенціал:**

0-2 – низький 4-5 – хороший

3-4 – задовільний 8-10 – високий

**Дезадаптаційні порушення:**

0-3 – низький результат 4-6 – середній результат

7-10 – високий результат

**Шкала достовірностей відповідей:**

0-9 – достовірний результат 10-14 – недостовірний результат

рівень. Результат є достовірним.

**Продовження Додатку Б**

**Висновки:**

Респондент має 1 стен ОАП, що є низьким рівнем адаптації. Дезадапційних порушеня 3 стени – низький рівень. Результат є достовірним.

**Продовження Додатку Б**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ»**

**Респондент:** Софія Б.

**Експериментатор:** Осипенко Анастасія Віталіївна

**Дата проведення:** 26.05.2021

**Самопочуття:** задовільне

**Таблиця Б.3**

**Відповіді до методики «Багаторівневий особистісний опитувальник « Адаптивність» (МЛО-АМ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. + | 34. + | 67.- | 100.+ | 133.- |
| 1. + | 35. + | 68.- | 101.- | 134.+ |
| 1. + | 36. - | 69.+ | 102.- | 135.- |
| 1. - | 37. - | 70.- | 103.- | 136.- |
| 1. + | 38. + | 71.- | 104.- | 137.- |
| 1. - | 39. - | 72.- | 105.+ | 138.- |
| 1. - | 40. - | 73.- | 106.- | 139.- |
| 1. - | 41. - | 74.+ | 107.+ | 140.- |
| 1. - | 42. - | 75.+ | 108.- | 141.+ |
| 1. - | 43. + | 76.- | 109.- | 142.- |
| 1. - | 44. + | 77.- | 110.- | 143.- |
| 1. - | 45. + | 78.- | 111.- | 144.+ |
| 1. + | 46. - | 79.+ | 112.- | 145.- |
| 1. - | 47. - | 80.- | 113.- | 146.- |
| 1. - | 48. - | 81.- | 114.- | 147.+ |
| 1. - | 49. + | 82.- | 115.- | 148.- |
| 1. - | 50. - | 83.- | 116.- | 149.- |

**Продовження Додатку Б**

**продовж. табл. Б.3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. - | 51. - | 84.+ | 117.- | 150.- |
| 1. - | 52.+ | 85.+ | 118.- | 151.+ |
| 1. - | 53.+ | 86.- | 119.- | 152.- |
| 1. - | 54.+ | 87.+ | 120.- | 153.- |
| 1. - | 55.+ | 88.- | 121.- | 154.- |
| 1. + | 56.- | 89.- | 122.- | 155.- |
| 1. - | 57.- | 90.- | 123.- | 156.- |
| 1. + | 58.- | 91.- | 124.- | 157.- |
| 1. + | 59.- | 92.- | 125.- | 158.- |
| 1. - | 60.- | 93.- | 126.- | 159.+ |
| 1. - | 61.- | 94.- | 127.+ | 160.+ |
| 1. - | 62.+ | 95.+ | 128.+ | 161.- |
| 1. - | 63.- | 96. - | 129.+ | 162.- |
| 1. + | 64.- | 97.+ | 130.- | 163.- |
| 1. - | 65.- | 98.- | 131.- | 164.+ |
| 1. + | 66.+ | 99. - | 132.- | 165.- |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

**Особистісний адаптивний потенціал:**

0-2 – низький 4-5 – хороший

3-4 – задовільний 8-10 – високий

**Дезадаптаційні порушення:**

0-3 – низький результат 4-6 – середній результат

7-10 – високий результат

**Шкала достовірностей відповідей:**

0-9 – достовірний результат 10-14 – недостовірний результат

**Продовження Додатку Б**

**Висновки:**

Респондент має 7 стенів ОАП, що є хорошим рівнем адаптації. Дезадапційних порушень не виявлено. Результат є достовірним.

**Продовження додатку Б**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ)»**

**Респондент:** Вікторія К.

**Експериментатор:** Осипенко Анастасія Віталіївна

**Дата проведення:** 26.05.2021

**Самопочуття:** задовільне

**Таблиця Б.4**

**Відповіді до методики «Багаторівневий особистісний опитувальник « Адаптивність» (МЛО-АМ)»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. + | 34. + | 67.- | 100.- | 133.- |
| 1. - | 35. + | 68.- | 101.+ | 134.+ |
| 1. + | 36. - | 69.+ | 102.- | 135.- |
| 1. - | 37. + | 70.- | 103.- | 136.- |
| 1. + | 38. - | 71.- | 104.- | 137.- |
| 1. - | 39. - | 72.- | 105.+ | 138.- |
| 1. - | 40. + | 73.- | 106.- | 139.- |
| 1. - | 41. - | 74.- | 107.+ | 140.+ |
| 1. - | 42. - | 75.- | 108.- | 141.+ |
| 1. - | 43. + | 76.- | 109.- | 142.- |
| 1. + | 44. + | 77.- | 110.- | 143.- |
| 1. + | 45. + | 78.- | 111.- | 144.- |
| 1. - | 46. - | 79.- | 112.- | 145.+ |
| 1. - | 47. - | 80.- | 113.- | 146.- |
| 1. - | 48. + | 81.- | 114.- | 147.+ |
| 1. - | 49. + | 82.- | 115.- | 148.- |
| 1. - | 50. - | 83.- | 116.+ | 149.- |

**Продовження додатку Б**

**продовж. табл. Б.4**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. - | 51. - | 84.- | 117.- | 150.+ |
| 1. + | 52.+ | 85.- | 118.- | 151.+ |
| 1. - | 53.+ | 86.- | 119.- | 152.- |
| 1. - | 54.+ | 87.+ | 120.- | 153.- |
| 1. - | 55.- | 88.- | 121.- | 154.- |
| 1. + | 56.- | 89.- | 122.- | 155.- |
| 1. + | 57.- | 90.- | 123.- | 156.- |
| 1. + | 58.- | 91.- | 124.- | 157.- |
| 1. + | 59.- | 92.+ | 125.- | 158.- |
| 1. - | 60.- | 93.- | 126.- | 159.+ |
| 1. - | 61.- | 94.- | 127.+ | 160.+ |
| 1. - | 62.+ | 95.- | 128.- | 161.+ |
| 1. - | 63.- | 96. - | 129.- | 162.- |
| 1. - | 64.- | 97.+ | 130.- | 163.+ |
| 1. + | 65.- | 98.- | 131.- | 164.+ |
| 1. + | 66.+ | 99. - | 132.+ | 165.+ |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

**Особистісний адаптивний потенціал:**

0-2 – низький 4-5 – хороший

3-4 – задовільний 8-10 – високий

**Дезадаптаційні порушення:**

0-3 – низький результат 4-6 – середній результат

7-10 – високий результат

**Шкала достовірностей відповідей:**

0-9 – достовірний результат 10-14 – недостовірний результат

**Продовження Додатку Б**

**Висновки:**

Респондент має 5 стенів ОАП, що є хорошим рівнем адаптації. Дезадапційних порушень не виявлено. Результат є достовірним.

**Додаток В**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Експрес-діагностика рівня адаптації першокурсника (О. Л. Гончарова)»**

**Респондент:** Катерина Б.

**Експериментатор:** Осипенко Анастасія Віталіївна

**Дата проведення:** 26.05.2021

**Самопочуття:** задовільне

**Таблиця В.1**

**Відповіді до методики «Експрес-діагностика рівня адаптації першокурсника (О. Л. Гончарова)»**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. + | 7. + |
| 1. + | 8. + |
| 1. + | 9. + |
| 1. + | 10. - |
| 1. + | 11.+ |
| 1. + |  |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

9 – 11 балів – високий рівень адаптації;

5 – 8 балів – середній рівень адаптації;

0 – 4 бали – низький рівень адаптації

**Висновки:**

Респондент за даною методикою отримав 10 балів. Це свідчить про те, що він має високий рівень адаптації, швидко пристосовується до нових умов, почуває себе спокійно та впевнено.

**Продовження додатку В**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Експрес-діагностика рівня адаптації першокурсника (О. Л. Гончарова)»**

**Респондент:** Володимир В.

**Експериментатор:** Осипенко Анастасія Віталіївна

**Дата проведення:** 26.05.2021

**Самопочуття:** задовільне

**Таблиця В.2**

**Відповіді до методики «Експрес-діагностика рівня адаптації першокурсника (О. Л. Гончарова)»**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. - | 7. - |
| 1. - | 8. - |
| 1. + | 9. + |
| 1. + | 10. - |
| 1. - | 11.+ |
| 1. - |  |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

9 – 11 балів – високий рівень адаптації;

5 – 8 балів – середній рівень адаптації;

0 – 4 бали – низький рівень адаптації

**Висновки:**

Респондент за даною методикою отримав 4 бали. Це свідчить про те, що він має низький рівень адаптації, йому важко пристосуватися до нових умов, соціально-психологічна адаптація пов’язана із значними труднощами.

**Продовження додатку В**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Експрес-діагностика рівня адаптації першокурсника (О. Л. Гончарова)»**

**Респондент:** Софія Б.

**Експериментатор:** Осипенко Анастасія Віталіївна

**Дата проведення:** 26.05.2021

**Самопочуття:** задовільне

**Таблиця В.3**

**Відповіді до методики «Експрес-діагностика рівня адаптації першокурсника (О. Л. Гончарова)»**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. + | 7. + |
| 1. + | 8. + |
| 1. + | 9. - |
| 1. + | 10.- |
| 1. - | 11.+ |
| 1. - |  |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

9 – 11 балів – високий рівень адаптації;

5 – 8 балів – середній рівень адаптації;

0 – 4 бали – низький рівень адаптації

**Висновки:**

Респондент за даною методикою отримав 7 балів. Це свідчить про те, що він має середній рівень адаптації, добре пристосовується до нових умов, відвідування ЗВО не викликає негативних емоцій.

**Продовження додатку В**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Експрес-діагностика рівня адаптації першокурсника (О. Л. Гончарова)»**

**Респондент:** Вікторія К.

**Експериментатор:** Осипенко Анастасія Віталіївна

**Дата проведення:** 26.05.2021

**Самопочуття:** задовільне

**Таблиця В.4**

**Відповіді до методики «Експрес-діагностика рівня адаптації першокурсника (О. Л. Гончарова)»**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. + | 7. - |
| 1. + | 8. + |
| 1. + | 9. + |
| 1. + | 10. + |
| 1. + | 11.+ |
| 1. + |  |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

9 – 11 балів – високий рівень адаптації;

5 – 8 балів – середній рівень адаптації;

0 – 4 бали – низький рівень адаптації

**Висновки:**

Респондент за даною методикою отримав 10 балів. Це свідчить про те, що він має високий рівень адаптації, швидко пристосовується до нових умов, почуває себе спокійно та впевнено.

**Додаток Г**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Методика оцінки соціально-психологічного клімату студентської групи (В. Зав’ялов)»**

**Респондент:** Катерина Б.

**Експериментатор:** Осипенко Анастасія Віталіївна

**Дата проведення:** 26.05.2021

**Самопочуття:** задовільне

**Таблиця Г.1**

**Відповіді до методики «Методика оцінки соціально-психологічного клімату студентської групи (В. Зав’ялов)»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Властивості психологічного  Клімату (А) | Оцінка | Властивості психологічного клімату (В) |
| Переважає бадьорий,  життєрадісний настрій | **3**-2-1-0-1-2-3 | Переважає пригнічений, песимістичний настрій |
| Доброзичливість у відносинах,  взаємні симпатії | **3**-2-1-0-1-2-3 | Конфліктність у відносинах, антипатії |
| У відносинах між  угрупуваннями всередині вашої  групи є взаємна повага, розуміння | **3**-2-1-0-1-2-3 | Угруповання конфліктують між собою |

**Продовження додатку Г**

**продовж. табл. Г.1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Членам групи подобається разом проводити час, брати  участь у спільній діяльності | **3**-2-1-0-1-2-3 | Члени групи байдужі до більш тісного спілкування, проявляють негативне ставлення до спільної діяльності |
| Успіхи або невдачі товаришів викликають співпереживання,  відверту співучасть усіх членів групи | **3**-2-1-0-1-2-3 | Успіхи або невдачі товаришів залишають байдужими інших або викликають заздрість, злорадність |
| У групі з повагою ставляться  до думок один одного | **3**-2-1-0-1-2-3 | Кожний вважає свою думку головною і нетерпимий до думки товаришів |
| Досягнення і невдачі групи переживаються як власні | **3**-2-1-0-1-2-3 | У групі панують розгубленість, сварки, взаємні звинувачення |
| У важкі для групи дні відбувається емоційне єднання,  «один за всіх і всі за одного» | 3-**2**-1-0-1-2-3 | У важкі дні у групі панують чвари, взаємні звинувачення, сварки |
| Почуття гордості за групу, якщо її відзначає керівництво | **3**-2-1-0-1-2-3 | До похвал і заохочень групи її члени ставляться з байдужістю |
| Група активна, повна енергії | **3**-2-1-0-1-2-3 | Група інертна, пасивна |
| Доброзичливо та зі співучастю ставляться до новачків, допомагають їм освоїтися в колективі | **3**-2-1-0-1-2-3 | Новачки почувають себе чужими, до них часто виявляють ворожість |

**Продовження додатку Г**

**продовж. табл. Г.1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| У групі справедливе ставлення до всіх членів, підтримують слабких, виступають на їх захист | **3**-2-1-0-1-2-3 | Група помітно розділяється на «привілейованих» і «принижених», існує зневажливе ставлення до слабких |
| Спільні справи захоплюють усіх, є велике бажання працювати колективно | 3-**2**-1-0-1-2-3 | Групу неможливо «підняти» на спільну справу, кожний думає про власні інтереси |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

Скласти оцінки лівої сторони в питаннях – сума А; скласти оцінки правого боку у всіх питаннях – сума В. Знайти різницю С=А – В. Якщо С дорівнює нулю або має негативну величину, то маємо яскраво виражений несприятливий психологічний клімат з точки зору індивіда. З балами більш 25 психологічний клімат сприятливий. Якщо з менш 25 – нестійко сприятливий

**Висновки:**

Респондент має 37 балів. Він має сприятливий психологічний клімат. Товариський, дружелюбний, завжди готовий допомогти.

**Продовження додатку Г**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Методика оцінки соціально-психологічного клімату студентської групи (В. Зав’ялов)»**

**Респондент:** Володимир В.

**Експериментатор:** Осипенко Анастасія Віталіївна

**Дата проведення:** 26.05.2021

**Самопочуття:** задовільне

**Таблиця Г.2**

**Відповіді до методики «Методика оцінки соціально-психологічного клімату студентської групи (В. Зав’ялов)»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Властивості психологічного  Клімату (А) | Оцінка | Властивості психологічного клімату (В) |
| Переважає бадьорий,  життєрадісний настрій | 3-**2**-1-0-1-2-3 | Переважає пригнічений, песимістичний настрій |
| Доброзичливість у відносинах,  взаємні симпатії | 3-**2**-1-0-1-2-3 | Конфліктність у відносинах, антипатії |
| У відносинах між  угрупуваннями всередині вашої  групи є взаємна повага, розуміння | 3-**2**-1-0-1-2-3 | Угруповання конфліктують між собою |

**Продовження додатку Г**

**продовж. табл. Г.2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Членам групи подобається разом проводити час, брати  участь у спільній діяльності | 3-**2**-1-0-1-2-3 | Члени групи байдужі до більш тісного спілкування, проявляють негативне ставлення до спільної діяльності |
| Успіхи або невдачі товаришів викликають співпереживання,  відверту співучасть усіх членів групи | 3-2-**1**-0-1-2-3 | Успіхи або невдачі товаришів залишають байдужими інших або викликають заздрість, злорадність |
| У групі з повагою ставляться  до думок один одного | 3-**2**-1-0-1-2-3 | Кожний вважає свою думку головною і нетерпимий до думки товаришів |
| Досягнення і невдачі групи переживаються як власні | 3-2-**1**-0-1-2-3 | У групі панують розгубленість, сварки, взаємні звинувачення |
| У важкі для групи дні відбувається емоційне єднання,  «один за всіх і всі за одного» | 3-2-1-**0**-1-2-3 | У важкі дні у групі панують чвари, взаємні звинувачення, сварки |
| Почуття гордості за групу, якщо її відзначає керівництво | 3-2-1-**0**-1-2-3 | До похвал і заохочень групи її члени ставляться з байдужістю |
| Група активна, повна енергії | **3**-2-1-0-1-2-3 | Група інертна, пасивна |

**Продовження додатку Г**

**продовж. табл. Г.2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Доброзичливо та зі співучастю ставляться до новачків, допомагають їм освоїтися в колективі | 3-2-**1**-0-1-2-3 | Новачки почувають себе чужими, до них часто виявляють ворожість |
| У групі справедливе ставлення до всіх членів, підтримують слабких, виступають на їх захист | 3-2-**1**-0-1-2-3 | Група помітно розділяється на «привілейованих» і «принижених», існує зневажливе ставлення до слабких |
| Спільні справи захоплюють усіх, є велике бажання працювати колективно | 3-2-1-**0**-1-2-3 | Групу неможливо «підняти» на спільну справу, кожний думає про власні інтереси |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

Скласти оцінки лівої сторони в питаннях – сума А; скласти оцінки правого боку у всіх питаннях – сума В. Знайти різницю С=А – В. Якщо С дорівнює нулю або має негативну величину, то маємо яскраво виражений несприятливий психологічний клімат з точки зору індивіда. З балами більш 25 психологічний клімат сприятливий. Якщо з менш 25 – нестійко сприятливий

**Висновки:**

Респондент має 17 балів. Він має нестійко сприятливий психологічний клімат.

**Продовження додатку Г**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Методика оцінки соціально-психологічного клімату студентської групи (В. Зав’ялов)»**

**Респондент:** Софія Б.

**Експериментатор:** Осипенко Анастасія Віталіївна

**Дата проведення:** 26.05.2021

**Самопочуття:** задовільне

**Таблиця Г.3**

**Відповіді до методики «Методика оцінки соціально-психологічного клімату студентської групи (В. Зав’ялов)»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Властивості психологічного  Клімату (А) | Оцінка | Властивості психологічного клімату (В) |
| Переважає бадьорий,  життєрадісний настрій | 3-**2**-1-0-1-2-3 | Переважає пригнічений, песимістичний настрій |
| Доброзичливість у відносинах,  взаємні симпатії | 3-2-**1**-0-1-2-3 | Конфліктність у відносинах, антипатії |
| У відносинах між  угрупуваннями всередині вашої  групи є взаємна повага, розуміння | **3**-2-1-0-1-2-3 | Угруповання конфліктують між собою |

**Продовження додатку Г**

**продовж. табл. Г.3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Членам групи подобається разом проводити час, брати  участь у спільній діяльності | **3**-2-1-0-1-2-3 | Члени групи байдужі до більш тісного спілкування, проявляють негативне ставлення до спільної діяльності |
| Успіхи або невдачі товаришів викликають співпереживання,  відверту співучасть усіх членів групи | 3-**2**-1-0-1-2-3 | Успіхи або невдачі товаришів залишають байдужими інших або викликають заздрість, злорадність |
| У групі з повагою ставляться  до думок один одного | **3**-2-1-0-1-2-3 | Кожний вважає свою думку головною і нетерпимий до думки товаришів |
| Досягнення і невдачі групи переживаються як власні | **3**-2-1-0-1-2-3 | У групі панують розгубленість, сварки, взаємні звинувачення |
| У важкі для групи дні відбувається емоційне єднання,  «один за всіх і всі за одного» | **3**-2-1-0-1-2-3 | У важкі дні у групі панують чвари, взаємні звинувачення, сварки |
| Почуття гордості за групу, якщо її відзначає керівництво | **3**-2-1-0-1-2-3 | До похвал і заохочень групи її члени ставляться з байдужістю |
| Група активна, повна енергії | **3**-2-1-0-1-2-3 | Група інертна, пасивна |

**Продовження додатку В**

**продовж. табл. Г.3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Доброзичливо та зі співучастю ставляться до новачків, допомагають їм освоїтися в колективі | **3**-2-1-0-1-2-3 | Новачки почувають себе чужими, до них часто виявляють ворожість |
| У групі справедливе ставлення до всіх членів, підтримують слабких, виступають на їх захист | **3**-2-1-0-1-2-3 | Група помітно розділяється на «привілейованих» і «принижених», існує зневажливе ставлення до слабких |
| Спільні справи захоплюють усіх, є велике бажання працювати колективно | **3**-2-1-0-1-2-3 | Групу неможливо «підняти» на спільну справу, кожний думає про власні інтереси |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

Скласти оцінки лівої сторони в питаннях – сума А; скласти оцінки правого боку у всіх питаннях – сума В. Знайти різницю С=А – В. Якщо С дорівнює нулю або має негативну величину, то маємо яскраво виражений несприятливий психологічний клімат з точки зору індивіда. З балами більш 25 психологічний клімат сприятливий. Якщо з менш 25 – нестійко сприятливий

**Висновки:**

Респондент має 35 балів. Він має сприятливий психологічний клімат. Товариський, дружелюбний, завжди готовий допомогти.

**Продовження додатку Г**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Методика оцінки соціально-психологічного клімату студентської групи (В. Зав’ялов)»**

**Респондент:** Вікторія К.

**Експериментатор:** Осипенко Анастасія Віталіївна

**Дата проведення:** 26.05.2021

**Самопочуття:** задовільне

**Таблиця Г.4**

**Відповіді до методики «Методика оцінки соціально-психологічного клімату студентської групи (В. Зав’ялов)»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Властивості психологічного  Клімату (А) | Оцінка | Властивості психологічного клімату (В) |
| Переважає бадьорий,  життєрадісний настрій | 3-**2**-1-0-1-2-3 | Переважає пригнічений, песимістичний настрій |
| Доброзичливість у відносинах,  взаємні симпатії | 3-2-1-0-1-2-**3** | Конфліктність у відносинах, антипатії |
| У відносинах між  угрупуваннями всередині вашої  групи є взаємна повага, розуміння | 3-2-1-0-1-2-**3** | Угруповання конфліктують між собою |

**Продовження додатку Г**

**продовж. табл. Г.4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Членам групи подобається разом проводити час, брати  участь у спільній діяльності | 3-**2**-1-0-1-2-3 | Члени групи байдужі до більш тісного спілкування, проявляють негативне ставлення до спільної діяльності |
| Успіхи або невдачі товаришів викликають співпереживання,  відверту співучасть усіх членів групи | 3-**2**-1-0-1-2-3 | Успіхи або невдачі товаришів залишають байдужими інших або викликають заздрість, злорадність |
| У групі з повагою ставляться  до думок один одного | 3-**2**-1-0-1-2-3 | Кожний вважає свою думку головною і нетерпимий до думки товаришів |
| Досягнення і невдачі групи переживаються як власні | 3-2-1-0-1-2-**3** | У групі панують розгубленість, сварки, взаємні звинувачення |
| У важкі для групи дні відбувається емоційне єднання,  «один за всіх і всі за одного» | 3-2-1-0-1-2-**3** | У важкі дні у групі панують чвари, взаємні звинувачення, сварки |
| Почуття гордості за групу, якщо її відзначає керівництво | 3-2-1-0-1-2-**3** | До похвал і заохочень групи її члени ставляться з байдужістю |
| Група активна, повна енергії | 3-2-1-0-1-2-**3** | Група інертна, пасивна |

**Продовження додатку Г**

**продовж. табл. Г.4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Доброзичливо та зі співучастю ставляться до новачків, допомагають їм освоїтися в колективі | 3-2-1-0-1-2-**3** | Новачки почувають себе чужими, до них часто виявляють ворожість |
| У групі справедливе ставлення до всіх членів, підтримують слабких, виступають на їх захист | 3-**2**-1-0-1-2-3 | Група помітно розділяється на «привілейованих» і «принижених», існує зневажливе ставлення до слабких |
| Спільні справи захоплюють усіх, є велике бажання працювати колективно | 3-**2**-1-0-1-2-3 | Групу неможливо «підняти» на спільну справу, кожний думає про власні інтереси |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

Скласти оцінки лівої сторони в питаннях – сума А; скласти оцінки правого боку у всіх питаннях – сума В. Знайти різницю С=А – В. Якщо С дорівнює нулю або має негативну величину, то маємо яскраво виражений несприятливий психологічний клімат з точки зору індивіда. З балами більш 25 психологічний клімат сприятливий. Якщо з менш 25 – нестійко сприятливий

**Висновки:**

Респондент має 12 балів. Він має нестійко сприятливий психологічний клімат.

**Додаток Ґ**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Тест оцінки психологічного клімату у колективі (А. Ф. Фідлер)»**

**Респондент:** Катерина Б.

**Експериментатор:** Осипенко Анастасія Віталіївна

**Дата проведення:** 26.05.2021

**Самопочуття:** задовільне

**Таблиця Ґ.1**

**Відповіді до методики «Тест оцінки психологічного клімату у колективі (А. Ф. Фідлер)»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дружелюбність | **1**, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Ворожість |
| Згода | 1, **2**, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Незгода |
| Задоволеність | **1**, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Незадоволеність |
| Продуктивність | 1, 2, 3, **4**, 5, 6, 7, 8 | Непродуктивність |
| Теплота | 1, **2**, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Холодність |
| Співпраця | **1**, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Неузгодженість |
| Взаємна підтримка | **1**, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Недоброзичливість |
| Захопленість | **1**, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Байдужість |
| Цікавість | 1, 2, **3**, 4, 5, 6, 7, 8 | Нудьга |
| Успішність | 1, **2**, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Безуспішність |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

Відповідь по кожному з 10 пунктів оцінюється зліва направо від 1 до 8 балів. Чим лівіше обрана цифра, тим нижчий бал, тим сприятливіша психологічна атмосфера в колективі. Підсумковий показник коливається від 10 (найбільш позитивна оцінка) до 80 (найбільш негативна)

**Висновки:**

Респондент за даною методикою має 18 балів, що свідчить про сприятливу психологічну атмосферу в колективі.

**Продовження додатку Ґ**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Тест оцінки психологічного клімату у колективі (А. Ф. Фідлер)»**

**Респондент:** Володимир В.

**Експериментатор:** Осипенко Анастасія Віталіївна

**Дата проведення:** 26.05.2021

**Самопочуття:** задовільне

**Таблиця Ґ.2**

**Відповіді до методики «Тест оцінки психологічного клімату у колективі (А. Ф. Фідлер)»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дружелюбність | 1, **2**, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Ворожість |
| Згода | 1, **2**, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Незгода |
| Задоволеність | 1, **2**, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Незадоволеність |
| Продуктивність | 1, **2**, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Непродуктивність |
| Теплота | 1, 2, **3**, 4, 5, 6, 7, 8 | Холодність |
| Співпраця | 1, **2**, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Неузгодженість |
| Взаємна підтримка | 1, 2, **3**, 4, 5, 6, 7, 8 | Недоброзичливість |
| Захопленість | **1**, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Байдужість |
| Цікавість | **1**, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Нудьга |
| Успішність | 1, **2**, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Безуспішність |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

Відповідь по кожному з 10 пунктів оцінюється зліва направо від 1 до 8 балів. Чим лівіше обрана цифра, тим нижчий бал, тим сприятливіша психологічна атмосфера в колективі. Підсумковий показник коливається від 10 (найбільш позитивна оцінка) до 80 (найбільш негативна)

**Висновки:**

Респондент за даною методикою має 20 балів, що свідчить про сприятливу психологічну атмосферу в колективі.

**Продовження додатку Ґ**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Тест оцінки психологічного клімату у колективі (А. Ф. Фідлер)»**

**Респондент:** Софія Б.

**Експериментатор:** Осипенко Анастасія Віталіївна

**Дата проведення:** 26.05.2021

**Самопочуття:** задовільне

**Таблиця Ґ.3**

**Відповіді до методики «Тест оцінки психологічного клімату у колективі (А. Ф. Фідлер)»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дружелюбність | **1**, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Ворожість |
| Згода | 1, 2, 3, **4**, 5, 6, 7, 8 | Незгода |
| Задоволеність | **1**, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Незадоволеність |
| Продуктивність | **1**, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Непродуктивність |
| Теплота | **1**, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Холодність |
| Співпраця | **1**, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Неузгодженість |
| Взаємна підтримка | **1**, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Недоброзичливість |
| Захопленість | **1**, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Байдужість |
| Цікавість | **1**, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Нудьга |
| Успішність | **1**, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Безуспішність |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

Відповідь по кожному з 10 пунктів оцінюється зліва направо від 1 до 8 балів. Чим лівіше обрана цифра, тим нижчий бал, тим сприятливіша психологічна атмосфера в колективі. Підсумковий показник коливається від 10 (найбільш позитивна оцінка) до 80 (найбільш негативна)

**Висновки:**

Респондент за даною методикою має 13 балів, що свідчить про сприятливу психологічну атмосферу в колективі.

**Продовження додатку Ґ**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Тест оцінки психологічного клімату у колективі (А. Ф. Фідлер)»**

**Респондент:** Вікторія К.

**Експериментатор:** Осипенко Анастасія Віталіївна

**Дата проведення:** 26.05.2021

**Самопочуття:** задовільне

**Таблиця Ґ.4**

**Відповіді до методики «Тест оцінки психологічного клімату у колективі (А. Ф. Фідлер)»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дружелюбність | 1, 2, 3, 4, 5, 6, **7**, 8 | Ворожість |
| Згода | 1, 2, 3, 4, 5, 6, **7**, 8 | Незгода |
| Задоволеність | 1, 2, 3, 4, **5**, 6, 7, 8 | Незадоволеність |
| Продуктивність | 1, 2, 3, 4, 5, **6**, 7, 8 | Непродуктивність |
| Теплота | 1, 2, 3, 4, 5, 6, **7**, 8 | Холодність |
| Співпраця | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, **8** | Неузгодженість |
| Взаємна підтримка | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, **8** | Недоброзичливість |
| Захопленість | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, **8** | Байдужість |
| Цікавість | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, **8** | Нудьга |
| Успішність | 1, **2**, 3, 4, **5**, 6, 7, 8 | Безуспішність |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

Відповідь по кожному з 10 пунктів оцінюється зліва направо від 1 до 8 балів. Чим лівіше обрана цифра, тим нижчий бал, тим сприятливіша психологічна атмосфера в колективі. Підсумковий показник коливається від 10 (найбільш позитивна оцінка) до 80 (найбільш негативна)

**Висновки:**

Респондент за даною методикою має 69 балів, що свідчить про негативну психологічну атмосферу в колективі.