

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних та соціальних наук
кафедра психології та соціології

Іванова К. І.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МЕХАНІЗМІВ У ЗДОБУВАЧІВ ЗВО
ДО УМОВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В ПЕРІОД ВОЄННОГО
СТАНУ**

2022

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Гуманітарних та соціальних наук
Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

рівень вищої освіти другий (магістерський)
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

на тему «**ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МЕХАНІЗМІВ У
ЗДОБУВАЧІВ ЗВО ДО УМОВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В
ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ**»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-21зм

Іванова К. І.

Керівник: завідувачка кафедри психології
та соціології, д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

Рецензент:

д. психол. н., проф., професорка кафедри психології

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний

педагогічний університет імені Григорія

Сковороди» МОН України

Волженцева І. В.

Нормо-контроль: професорка кафедри
психології та соціології,
д. психол. н., доц.

Лосієвська О. Г.

Завідувачка кафедри:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Гуманітарних та соціальних наук

Кафедра Психології та соціології

Рівень вищої освіти Другий (магістерський)

спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

**Завідувачка кафедри психології
та соціології д. психол. н.,
проф. Бохонкова Ю. О.**

«08» вересня 2022 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Івановій Катерині Іванівні

1. Тема роботи: «Формування адаптаційних механізмів у здобувачів ЗВО до умов дистанційного навчання в період воєнного стану».

Керівник роботи: Бохонкова Ю. О. д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 08.09.2022 р. № 110/15.17.

2. Строк подання здобувачем роботи: 18.11.2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 66 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.*

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент і порівняти результати констатувального і формувального експериментів. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.*

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): *таблиці, рисунки (діаграми, гістограми, сегментограми).*

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	08.09.2022 р.	30.09.2022 р.
2.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	01.10.2022 р.	12.10.2022 р.
3.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	13.10.2022 р.	13.11.2022 р.

7. Дата видачі завдання: 10 вересня 2021 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	08.09.2022 р. – 11.09.2022 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	12.09.2022 р. – 30.09.2022 р.	
3	Розробка діагностичного інструментарію, проведення констатувального експерименту та обробка його результатів.	01.10.2022 р. – 12.10.2022 р.	
4	Розробка й апробація програми соціально-психологічного тренінгу.	13.10.2022 р. – 30.10.2022 р.	
5	Обробка результатів формульовального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	31.10.2022 р. – 13.11.2022 р.	
6	Підготовка роботи до захисту	14.11.2022 р. – 17.11.2022 р.	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію	18.11.2022 р. – 23.11.2022 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат	24.11.2022 р. – 27.11.2022 р.	
9	Захист роботи	28-29.11.2022 р.	

Здобувачка вищої освіти:

Іванова К. І.

Керівник роботи:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

РЕФЕРАТ

Текст – 66 с., рис. – 9, табл. – 16, літератури – 71 дж., додатків – 9

В кваліфікаційній роботі представлено теоретично-методологічні основи вивчення проблеми формування адаптаційних механізмів у здобувачів ЗВО до умов дистанційного навчання в період воєнного стану.

Проаналізовано існуючі концепції та теорії щодо формування адаптаційних механізмів, та факторів які впливають на цей процес. Описані психологічні характеристики особливостей розвитку особистості в період навчання в ЗВО.

Проведено аналіз та підібрано психодіагностичне обстеження випробовуваних та виявлено чинників які впливають на соціально-психологічну адаптацію здобувачів вищої освіти.. Експериментально розглянуто вплив психічних станів особистості на формування адаптаційних процесів до дистанційного навчання.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на створення умов, спрямованих на поліпшення процесу адаптації під час запровадження дистанційного навчання у вищому навчальному закладі в період воєнного стану. Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента.

Ключові слова: АДАПТАЦІЯ, МОТИВАЦІЯ, КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ, ЗДОБУВАЧ ВИЩОЇ ОСВІТИ, РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. Психологічні основи проблеми прояву адаптаційних механізмів у здобувачів ЗВО до умов дистанційного навчання в період воєнного стану	13
1.1. Аналіз наукової літератури за проблемою дослідження процесу соціально-психологічної адаптації	13
1.2. Психологічна характеристика особливостей розвитку особистості в період навчання в ЗВО	18
1.3. Соціально-психологічні аспекти прояву адаптаційних механізмів при запровадженні дистанційного навчання в умовах воєнного стану	22
Висновки до першого розділу	31
РОЗДІЛ 2. Експериментально-психологічне дослідження особливостей прояву адаптаційних механізмів у здобувачів ЗВО до умов дистанційного навчання в період воєнного стану	33
2.1. Обґрунтування вибору методичного матеріалу, організація та хід дослідження	33
2.2. Дослідження адаптаційних механізмів, опис обраних діагностичних методик	36
2.3. Аналіз результатів констатувального експерименту	44
Висновки до другого розділу	51
РОЗДІЛ 3. Формування адаптаційних механізмів у здобувачів ЗВО до умов дистанційного навчання в період воєнного стану	53
3.1. Теоретико–методологічні засади психокорекційної роботи	53
3.2. Процедура проведення психокорекційного тренінгу «Антистрес» як шлях покращення адаптаційного процесу	57
3.3. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів	62
Висновки до третього розділу	68
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	73
ДОДАТКИ	80

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена глобальними змінами в навчальному процесі у ЗВО, у зв'язку із запровадженням воєнного стану в Україні у 2022 році. Питання адаптації до дистанційного навчання постає не вперше, ще у 2020 році освітяни стикнулися із цією проблемою, що виникла під час запровадження карантину під час пандемії COVID-19 у 2020 році. Виникнення почуття тривожності, що супроводжуються підвищеним хвилюванням, настороженістю, емоційною нестійкістю, суттєво впливають на адаптаційний процес, коригуючи його, що в свою чергу відбивається на взаєминах з оточуючими і призводить до виникнення відчуття самотності, постійного душевного дискомфорту, зниженню активного включення в учбовий процес діяльності. Всі здобувачі, без винятку, стикнулися з непередбачуваними життєвими проблемами, по-перше це екстремальна кризова ситуація, яка володіє могутніми негативними наслідками, ситуація загрози життю самої людини чи значущих близьких, а по-друге це криза самореалізації, пов'язана із неможливістю нормальної, звичної або запланованої самореалізації людини.

Соціально-психологічна адаптація, як об'єкт дослідження, виступає інтегральним показником, який може спрогнозувати успішність або неуспішність навчального процесу студентів. Така постановка проблеми адаптації як передумови активної діяльності і необхідної умови її ефективності, серед інших актуальних проблем науки підводить до активного пошуку підходів, щодо розуміння її сутності, особливостей та шляхів ефективного впливу на цей процес в інтересах підготовки спеціаліста у вищих навчальних закладах.

На психологічному і соціальному рівнях підходи до проблеми адаптації ґрунтуються на існуванні індивідуально-психологічних теорій особистості

З. Фрейд, А. Адлер, Е. Шпранглер, А. Маслоу, Б. Ананьєв; соціально-психологічних Г. Тард, Л. Виготський, Е. Фромм, Д. Мід, Б. Скіннер, Р. Лінтон, а також теорій, об'єднуючих ідеї суб'єктного і рольового в індивіді У. Джеймс, Е. Берн, О. Леонт'єв, О. Петровський, В. Ядов.

У психології різними авторами поняття адаптації пропонується у вузькому значенні, якщо воно пропонується в межах їх поглядів на природу функціонування психіки і психології людини (Р. Фрейджер, Д. Фейдимен, Т. Ф. Цигульська, К. Г. Юнг та ін.). Аналіз психологічних концепцій у межах різних підходів до розуміння адаптації як важливого для здійснення і реалізації різних форм психічного відображення є корисним для розуміння цього явища і має наукову цінність.

У психології проблеми адаптації людини активно розроблюються як вітчизняними науковцями (А. Алексюк, І. Булах, Л. Закутська, М. Левченко, О. Мороз, Г. Панченко, О. Плотнікова, І. Сабанадзе, В. Семиченко, О. Скрипченко, Г. Хомич, Г. Чуткіна, Т. Яценко), так і в західній психології, зокрема, на базі необіхевіоризму (Н. Міллер, Дж. Даллард, Р. Сірс та ін.) та відгалужень психоаналітичної психології, пов'язаних із культурною антропологією (Р. Бенедикт, М. Мід), психосоматичною медициною (Ф. Александер, Т. Френч). Нині дуже поширеним є вивчення адаптації в екстремальних умовах, які часто пов'язані зі значними фізичними та емоційними перевантаженнями людей. Розглядаючи застосування поняття адаптації у психології, вчені виокремлюють два моменти: взаємообумовленість акомодативного і асиміляційного процесів (О. Леонт'єв, У. Найсер, Ж. Піаже, Ю. Рум'янцев та ін.); залежність характеру адаптаційних можливостей від стадії онтогенезу (Г. Балл, Л. Божович, Є. Ільєнков, О. Лазурський, В. М'ясіщев).

Об'єкт дослідження – соціально-психологічна адаптація здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – формування адаптаційних механізмів у здобувачів ЗВО до умов дистанційного навчання в період воєнного стану.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості формування адаптаційних механізмів у здобувачів ЗВО до умов дистанційного навчання в період воєнного стану; оцінити вплив психокорекційних заходів на покращення адаптаційних процесів до дистанційного навчання

Відповідно до мети визначено наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову літературу за проблемою дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних авторів.

2. Надати характеристику психологічним особливостям розвитку особистості під час навчання у закладі вищої освіти (ЗВО).

3. Визначити соціально – психологічні аспекти прояву адаптаційних механізмів при запровадженні дистанційного навчання.

4. Підібрати методики та провести дослідження психологічних особливостей адаптації здобувачів закладів вищої освіти до умов дистанційного навчання в період воєнного стану.

5. На основі результатів констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на створення умов, спрямованих на поліпшення процесу адаптації під час запровадження дистанційного навчання у вищому навчальному закладі в період воєнного стану.

6. Провести повторне тестування та оцінити ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики.

Теоретико-методологічною основою дослідження є: загальні принципи детермінізму, єдності свідомості і діяльності (Л. Виготський, П. Зінченко, О. Леонт'єв, Б. Ломов, С. Максименко, С. Рубінштейн та ін.); генетико-

моделюючий підхід С. Максименка до аналізу становлення особистості на різних вікових етапах життя; концепція саморозвитку особистості Г. Костюка; концепції розвитку особистості як суб'єкта власної життєдіяльності (К. Абульханова-Славська, Г. Балл, М. Боришевський, Т. Вісковатова, І. Данилюк, З. Кіреєва, В. Моляко, В. Моргун, В. Татенко, Т. Титаренко та ін.); концепції розвитку психіки та особистості в діяльності (К. Абульханова-Славська, В. Давидов, Г. Костюк, О. Леонт'єв, С. Максименко, В. Роменець, С. Рубінштейн); підходи до вікових особливостей особистісного та професійного становлення студентів (Б. Анан'єв, Л. Балабанова, О. Винославська, М. Заброцький, Е. Зеєр, А. Реан); психосоціальні чинники адаптації молоді до навчання у вузі (В. Гордієнко, Ю. Бохонкова, В. Духнєвич, І. Жадан, В. Казміренко, Л. Найдьонова); особливості адаптації та соціалізації молоді в умовах трансформації суспільства (Ю. Бохонкова, В. Бочелюк, В. Москаленко, Ю. Сербін та ін.).

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження:**

- *теоретичні:* (теоретико-методологічний і порівняльний аналіз наукової літератури; визначення методологічних основ дослідження); аналіз та систематизація наявних у психологічній науці знань;

- *емпіричні:* бесіда, спостереження, констатувальний та формувальний експерименти, тестування (Самооцінка психічних станів за Айзенком; оцінювання навчання у вузі (Т. Ільїна); опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. Бойко); оцінювання емоційно-діяльної адаптивності; методика «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірахов));

- *методи математичної обробки даних* з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми SPSS 20.0.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

– *виокремлено* соціально – психологічні аспекти прояву адаптаційних механізмів при запровадженні дистанційного навчання;

– *виявлено та систематизовано*: соціально-психологічні особливості розвитку особистості під час отримання освіти у вищому навчальному закладі; *розкрито* концептуальні засади і обґрунтовано змістовно-методичне наповнення комплексної соціально-психологічної програми щодо формування адаптаційних механізмів в студентському віці під час запровадження дистанційного навчання в період воєнного стану;

– *набули подальшого розвитку* положення про особливості, специфіку, чинники та компоненти адаптаційних механізмів особистості;

– *поглиблено уявлення* про сучасні підходи до вивчення проблеми адаптаційних механізмів; засоби і технології розвитку особистості під час навчання у ЗВО.

Теоретичне значення дослідження полягає: у розкритті теоретико-методологічних засад вивчення особливостей впливу , як одного з основних чинників ускладнення соціально-психологічної адаптації під час навчання у вищому навчальному закладі, доповнені теоретичних уявлень про психологічні особливості періоду пізньої юності та ранньої дорослості. Визначенні соціально-психологічних чинників, які впливають на розвиток особистості, його навчальну і пізнавальну діяльність. Дані, отримані під час, написання роботи допоможуть доповнити знання про психологічні особливості періоду ранньої дорослості, як вікового етапу, детальніше розглянути фактори та чинники, які впливають на процес адаптації, самореалізацію.

Практичне значення дослідження: полягає в обґрунтуванні методологічних основ та методичного інструментарію для вивчення психологічних особливостей формування соціально-психологічної адаптації під час запровадження дистанційного навчання у ЗВО в період воєнного стану; дослідженні впливу змін у навчальній діяльності та розвиток особистості у цей

кризовий для особистості період. Отримані в ході дослідження факти та сформульовані на їх основі висновки будуть корисними для практичних психологів, психологів-консультантів, психологів закладів освіти, а також можуть бути використаними для психологічної просвіти та подальших теоретичних розробок в галузі вікової та педагогічної психології.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ПРОЯВУ АДАПТАЦІЙНИХ МЕХАНІЗМІВ У ЗДОБУВАЧІВ ЗВО ДО УМОВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Аналіз наукової літератури за проблемою дослідження процесу соціально-психологічної адаптації.

Актуальність і доцільність дослідження обумовлюються вивченням теоретичних аспектів процесу соціально-психологічної адаптації під час навчання у ЗВО. Соціально-психологічна адаптація, як об'єкт дослідження, виступає інтегральним показником, який може спрогнозувати успішність або неуспішність навчального процесу студентів. Така постановка проблеми адаптації як передумови активної діяльності і необхідної умови її ефективності, серед інших актуальних проблем науки підводить до активного пошуку підходів, щодо розуміння її сутності, особливостей та шляхів ефективного впливу на цей процес в інтересах науково-дослідної роботи, а також підготовки спеціаліста у ЗВО.

На психологічному і соціальному рівнях підходи до проблеми адаптації ґрунтуються на існуванні індивідуально-психологічних теорій особистості З. Фрейд, А. Адлер, Е. Шпранглер, А. Маслоу, Б. Ананьєв; соціально-психологічних Г. Тард, Л. Виготський, Е. Фромм, Д. Мід, Б. Скіннер, Р. Лінтон, а також теорій, об'єднуючих ідеї суб'єктного і рольового в індивіді У. Джеймс, Е. Берн, О. Леонтьєв, О. Петровський, В. Ядов.

Різні теоретичні і прикладні аспекти проблеми адаптивності і адаптації особистості розглядалися в роботах психологів Л. Виготського, С. Рубінштейна, А. Кибанова, Л. Обухової, Ж. Піаже, С. Потуткової, Р. Сельє, Х. Хартмана, Л. Філіпса, Е. Клімова, Д. Ельконіна, Т. Жалагиной.

Прикладні аспекти адаптації особистості досліджуються С. Артемовим, О. Борискіним, М. Будякіною, А. Русаліною, Т. Вершиніною, А. Назимовою, О. Морозом та іншими. У прикладних галузях (медичній психології, психології девіантної поведінки, дезадаптації тощо) приділяється увага забезпеченню адаптації індивіда до певного середовища й подоланню його дезадаптації (І. Булах, Т. Драгунова, Л. Жезлова, Л. Закутська, А. Захаров, В. Каган, І. Кон, М. Кле, О. Личко, Н. Максимова, О. Новикова, О. Плотнікова, А. Полегенько, С. Подмазін, А. Прихожан, І. Сабанадзе, Н. Толстих, М. Раттер, Т. Юферєва, О. Яковлєва та інші).

Проблеми адаптації студентів і молодих спеціалістів досліджували Л. Балабанова, С. Гапонова, Ю. Колесников, Н. Коломінський, Г. Медведєв, О. Мороз, В. Рубін, В. Штифурак та ін. В. Гордієнко, В. Духневич, І. Жадан, В. Казміренко, Л. Найдьонова досліджували психологічно-соціальні чинники процесу адаптації особи до навчання у вузі. Н. Дятленко, Л. Гармаш, Н. Коцур, Л. Клочек, Л. Косарева, Н. Любченко, О. Прудська, І. Шаповал досліджували процес адаптації студентів на першому курсі навчання у вищих навчальних закладах; у роботах І. Бежа розглянута проблема соціально психологічної адаптації в підлітковому періоді розвитку особистості, як пристосування до нових умов навчання; педагогічні аспекти процесу адаптації здобувачів вищої освіти розкриті в працях В. Штифурак, В. Сорочинської; складнощі, з якими стикаються на першому етапі навчання, та чинники, які мають вплив на цей процес висвітлено у роботах А. Андрєєва, Ю. Бохонкова, С. Гапонова, В. Острова, О. Прудська; також треба відмітити розроблену В. Каземіренком програму, метою якої є дослідження саме соціально-психологічних чинників адаптації особистості до навчання у ЗВО.

Стійка соціалізація збігається з досягненням певного статусу і виконанням широкого спектру соціальних і міжособистісних ролей. Ця стадія пов'язана із стабільним положенням людини в суспільстві або якій-небудь спільноті. Вона свідчить про соціально-психологічну адаптованість особистості, її соціальну ідентичність [5].

При аналізі співвідношень адаптивних і неадаптивних якостей діяльності суб'єкта слід врахувати, що в психології довгий час переважали погляди на людину як на адаптивну істоту, яка пристосовується. В. Петровським [42] були спеціально проаналізовані і виділені три найбільш поширених варіанту принципу адаптивності в різних загально-психологічних підходах до вивчення поведінки людини: гомеостатичний, гедонізм і прагматичний.

У більшості дослідників адаптації акцентується увага на тому, що адаптаційний процес – це дуже складне явище. У широкому значенні цей процес інтерпретують:

- як процес пристосування індивідуальних та особистісних якостей до життя та діяльності людини в умовах, що змінюються;
- як залежність ступеня активності особистості із середовищем;
- як переваги залежності особистості від середовища; тобто перетворення середовища згідно з потребами, цінностями особистості
- як зміни, що супроводжують на рівні психічної регуляції, становлення (та відновлення) [31; 68].

С.М. Кулик, яка здійснила аналіз підходів дослідження адаптації, вирізняє такі основні підходи: біофізіологічний, психологічний, інформаційно-комунікативний [24, с. 98].

Спираючись на уявлення З. Фрейда [66], засновника теорії адаптації, про структуру психічної сфери особистості, в якій визначається три інстанції: інстинкти Ід, система інтеріорізованої моралі «Суперего» і раціональні пізнавальні процеси Его. Вміст Ід майже цілком несвідоме; воно включає як психічні форми, які не ставали ніколи свідомими, так і пізнання, які неприйнятті для свідомості. Не пам'ятання матеріалу не послаблює сили дії володінням їм свідомості, продовжуючи насильно тримати дії, які вийшли з-під свідомого контролю.

Психічна адаптація це фундаментальне положення відноситься до тих головних принципів, на яких, згідно з гіпотезою, заснована дія психічного апарату. З позицій психоаналітичної психології за кожним поведінковим актом як спонукальна основа коштує потреба в психічній адаптації із-за постійного порушення якогось гіпотетичного стану психічної рівноваги. З цієї точки зору завданням психоаналізу є не стільки пристосування до зовнішнього світу (у соціальному або іншому значенні), скільки внутрішнє пристосування, для досягнення якого, зрозуміло, потрібно враховувати і зовнішні вимоги. Ці процеси психічної адаптації приводять до змін наявних структур і в тій чи іншій мірі здатні викликати також і зміни функцій психічного апарату в цілому.

Прагматичний варіант поширений у функціональній і когнітивній психології, виступає у вигляді положення про те, що будь-яка оптимальна поведінка направлена на досягнення позитивного виграшу, при мінімальних втратах. Так, відомі представники когнітивної психології П. Ліндсей і Д. Норман формують суть цього варіанту принципу адаптивності, що навіть якщо чиясь рішення сприймається особистістю як безглузде, може сприйматися як достатньо логічне, тобто якщо є користь в такому сприйнятті для особистості [26].

Термін адаптація був введений Г. Аубертом, мав просте трактування пристосування органів почуття до подразників під впливом зміни чутливості аналізаторів, його основне застосування було у біології та медицині. Згодом термін став загальнішим і визначав пристосування людини до власного існування. Розглядаючи роботи К. Бернара [1; 9], процес адаптації має визначення сукупності динамічних утворень, як взаємодія систем.

Психологічні характеристики адаптації поділяються на динамічні (що характеризують процес адаптації), статичні (характеризують результат адаптації) та суб'єктивні (характеризуючі адаптивні потенції суб'єкта). До останніх належить «адаптивність особистості». Досліджуючи історію

формування поняття «адаптивність особистості» з теорій загальної, соціальної та педагогічної психології, психології особистості, О. Саннікова та О. Кузнєцова акцентують увагу на вивчення адаптивності, як психологічного феномену, складної властивості особистості [56].

Автори уточнюють співвідношення понять «адаптивність особистості» та «адаптивність людини»: «адаптивність особистості – це адаптивність людини, що функціонує в умовах його включення до соціального середовища» [56, с. 14]. При цьому підкреслюється, що адаптивність особистості включає як процеси, властиві природним саморегулюючим системам, так і процес свідомого регулювання психічного життя [56; 48].

Г. Сельє символічно зіставив стадії життя особистості із фазами адаптаційного синдрому: дитинство (низька опірність та підвищені реакції на подразники), дорослість (збільшення опірності до впливів) та старість (втрата опірності) [71].

У психологічному словнику за редакцією В. Зінченка й Б. Мещерякова подається таке визначення адаптації: «Адаптація у широкому розумінні – пристосування до навколишніх умов» [47, с. 25].

М. Дьяченко, Л. Кандибовіч, і ін. розглядають таке явище, як попереджуюча адаптація. Ці автори не пов'язують цей феномен із кризисним характером адаптації, який з'являється перед початком професійної діяльності. Згідно із теорією, у кожної особистості є концептуальна модель сприйняття зовнішнього світу, саме ця модель формує план і програму поведінки. Так, виявлено, якщо особистість має високий рівень тривожності то його модель сприйняття є непостійною і в кризовій ситуації може призвести зовсім до відмови від діяльності [18].

Слід відмітити чотири концепції виокремлені з числа багатьох присвячених проблемам формування механізмів адаптації, В. Розова, а саме:

концепція гомеостазу, стресова концепція, психосоматичні концепції та концепція функціональних систем П. Анохіна [3; 53].

Не дивлячись на аналіз значної кількості робіт з проблеми адаптації, найчастіше, процес формування цього феномену розглядається без врахування його зв'язку з рівнем фрустрованості значимих потреб особистості в період випадкових криз, криз обставин [48], який супроводжується підвищенням рівню тривожності, як внутрішньо-особистісною умовою. Традиційно вважається, що висока особистісна тривожність як результат систематичної фрустрації значимих потреб, перешкоджає успішній адаптації особистості.

Отже, виходячи з того, що процес адаптації проходить кілька стадій, та має багатофакторну структуру, можна стверджувати, що успішність формування адаптації залежить від особистісних особливостей особистості, від його індивідуально-психологічних і психотипових особливостей.

1.2. Соціально-психологічна характеристика особливостей розвитку особистості в період навчання в ЗВО

Студентський віковий період це перш за все фізичний розквіт особистості. Фізіологічні показники особистості мають високий рівень функціональної активності, витривалості та працездатності. До цього вікового періоду, пізньої юності, вже завершується формування вегетативних функцій, та активується найбільша пластичність у формуванні складних психомоторних навичок, а також зростає динаміка гальмування та збудження [65].

Готовність особистості до повномасштабного міжособистісного спілкування дуже багатокomпонентний процес, він передбачений розвитком

особистості в багатьох напрямках. Але найголовнішим в цей період для особистості є формування людського комунікативного ядра, це сприйняття будь-якої особистості як найвищої цінності [38, с. 386].

Студентський віковий період для особистості стає найважливішим періодом становлення її «Я-концепції».

Уявлення здобувача вищої освіти про свою особистість, як суб'єкта навчально-професійної діяльності це загальна «Я-концепція» майбутнього фахівця. Вона включає три складові: «Образ-Я»- бачення себе в новій соціально-рольовій позиції; емоційно-ціннісне ставлення - самооцінка професійних якостей, рівня самоприйняття і самоповаги, самопрезентації [45].

Соціальна ситуація розвитку особистості в період навчання у ЗВО є частиною загального тла її всебічної інтеграції у дорослі соціальні відносини, тобто професійна підготовка по-перше є провідною діяльністю особистості в цей віковий період, по-друге лише одним із напрямків соціалізації особистості [61].

Дослідники характеризують особистість у період студентства, як вік самостійного формування власної особистості. Цікавою є думка О. Рибалко, щодо особливої значимості цього періоду, яка полягає, у різносторонній включеності у суспільні відносини, особистість стає їх суб'єктом, свідомо формуючи і інтегруючи свої відносини до оточуючого світу [55, с. 228].

Треба звернути на те, що в період студентства значущу функцію у пізнавальному процесі відіграє підвищення уваги. Згідно дослідженням цілеспрямованість і розвиток концентрації і вибірковості уваги є свідченням включенням в навчальний процес.

Що стосується важливої характеристики мислення особистості в період навчання у ЗВО [52], то тут слід зауважити високий рівень інтеграції всіх видів мислення у єдиний комплекс розумових операцій. Доволі чіткою виявляється

гендерна відмінність у розвитку мислення здобувачів вищої освіти, О. Разумнікова [51] у своїх дослідженнях визначає тенденцію домінування вербального мислення у студентів жіночої статі, а у чоловічої - образно-просторове мислення.

Аналізуючи роботи У. Шейо, де можна виокремити припущення про гнучкість мислення при використанні когнітивних здібностей, якою володіє особистість у ранньому дорослому (юнацькому) періоді, були набуті у дитинстві і підлітковому віці, має складну структуру потужних інструментів формального операціонального мислення є головним набуттям цього етапу розвитку особистості, період придбань [63].

В. А. Роменець зазначає: «У вік юності та молодості, коли людина з усією свіжістю спостерігає світ, вона може породити такі наукові проблеми і в такій кількості, що на розв'язання їх треба буде віддати всі наступні роки» [54, с. 4].

На думку Д. Векслера найбільший інтелектуальний розвиток людини охоплює саме період з 19 до 30 років. Тісний взаємозв'язок формування особистості із інтелектуальним розвитком є характерною ознакою цього періоду. Цю залежність можна зазначити як вплив особистісних якостей особистості на інтелектуальний розвиток, так і ступень розвитку інтелектуальної сфери на формування власного світогляду особистості[2].

Я. Петров в своїх дослідженнях пам'яті в період ранньої дорослості, вияв, що найбільші зміни в короткочасній вербальній (словесної) пам'яті притаманні для зорової і слухової модальності [52]. В період навчання у ЗВО виявлено найбільш високі показники розвитку вербальної короткочасної пам'яті, але й зазначено що образна пам'ять не має тенденції до значної зміни.

Пізнавальна діяльність має зміни у переважаючих функціонуваннях мислення, на перший план виходить абстрактне мислення, яке дає змогу встановлювати зв'язок між різносторонніми конструктами реальності, що вивчаються.

Особистості в період навчання в ЗВО характерна кризова насиченість, вона може бути спричинена різкими змінами у розвитку особистості, соціально-психологічними зворушеннями стрімкого перебігу подій, і спричиняють фрустрації; появи конфліктів, зокрема «студент – викладач», «студент – студент»; прояву інфантильності; ціннісної невизначенності [44].

Самостійність це одна із найхарактерніших рис особистості в період ранньої дорослості, вона позитивно впливає на розвиток самовиховання та організацію самоосвіти, але категоричність в сприйнятті та оцінки оточуючих дорослих сприяє зароджуванню конфліктів, що має негативні наслідки для розвитку особистості в цілому [65].

Наявність в студентському середовищі різноманітних проблем, призводить до виникнення конфліктних ситуацій. Вони виникають як у стінах навчального закладу, так і поза навчальний час за його межами. Частіше студенти стикаються з проблемами комунікації у малій соціальній групі, пов'язаними насамперед із зіткненням особистісних принципів, ідеалів, цінностей, переконань [4, с. 321-323].

На цьому етапі розвитку особистості відбувається зміни у мотивуючій силі ідеалів. В підлітковому віці ці ідеали пов'язані з конкретною людиною, що викликала приємні емоції, а в період юності це вже формуючі особистісні принципи та погляди, які мають реалізовуватися у всіх ситуаціях та згодом формують моральну позицію. Цей етап розвитку особистості називають «формування узагальненого ідеалу» [30, с. 298-308].

Отримання здобувачами вищої освіти в період навчання багатогранних комунікативних знань, сприяє формуванню в особистості комунікативних навичок це величезний щабель у розвитку та становлення особистості. Досягнення сприятливого соціально-психологічного клімату в студентській групі стимулює міжособистісну взаємодію, формує продуктивне спілкування яке викликає задоволеність від усвідомлення належності до цієї групи.

Отже, психічні процеси і властивості особистості в період студентства мають особливі характеристики, і досягнення подальшого гармонійного та професійного розвитку людини може лише за умов оптимального інтелектуального навантаження, направлено на посилення мотиваційної сфери до пізнання та активного співробітництва як між членами групи, так і викладачами.

1.3. Соціально-психологічні аспекти прояву адаптаційних механізмів при запровадженні дистанційного навчання в період воєнного стану

Питанням адаптації та труднощам початкового етапу навчання, чинникам, що мають прямий вплив на процес формування адаптаційних механізмів приділено багато уваги у наукових працях О. Прудської, А. Андрєєвої, С. Гапонової, Ю. Бохонкової, Т. Алмазова, Н. Герасімова, Н. Жигайло, О. Кочерук. Такі науковці як М. Лукашевич, А. Мудрик, С. Пальчевський наголошують на тому що адаптація є найнеобхідніша умова для соціалізації людини.

В даний час в сучасних педагогічних роботах Л. Антіпова, В. Грибів, С. Капіца, С. Травина та ін., досліджуються різні аспекти процесу соціальної адаптації студентів, а саме елементи «егозмісту». Серед них такі, як суть, чинники, механізми, критерії [15; 22; 62].

Досліджуючи перешкоди, з якими стикається особистість входячи в період студентства, Ю. Бохонкова [11] зазначає такі:

– тривожні почуття, які взаємопов'язані змінами віковим періодам, старшокласник вступає у доросле життя;

- вибір професії мотиваційно не чітко визначений;
- недостатнє вміння пристосовуватися до окремого побуту (особливо для нерезидентів);
- недостатня психологічна готовність щодо відповідальності за себе, свої вчинки та рішення;
- невміння розпоряджатися своїм часом;
- нестача уміння щодо самоконтролю, нестача навичок саморегуляції [12].

У дослідженнях Ю. Бохонкової виявлено, що суб'єктивні причини мають більше значення для здобувачів в процесі адаптації, а саме невміння налагоджувати контакти, як із членами студентської групи так і з викладачами, невміння доцільно використовувати свій час, відсутністю бажання навчатися [12; 27].

На думку Л. Подоляк [45], сильні переживання, які виникають при незадоволенні потреб можуть призвести до фрустрації. Спираючись на концептуальні положення Н. Левітова [69], Д. Майерса [70] та багатьох інших авторів, про граничну величину рівня напруги, досягнувши якої поведінка зазнає якісно нових впливів, визначення їй дають толерантність до фрустрації. Особистість може не проявляти дезорганізаційної поведінки, переживаючи фрустрацію, і намагатиметься досягнути мети шукаючи нові шляхи реалізації вирішення цієї проблеми. Але під час підвищення навантаження, зростання тривожності, особистість може втратити врівноважений стан та не буде спроможна до використання конструктивних дій щодо позитивного вирішення ситуації, це наголошують науковці має назву перевищення індивідуального рівня толерантності до фрустрації.

Також слід відзначити ще одну ознаку появи труднощів в формуванні адаптаційного процесу це загострення рольових конфліктів «студент-

викладач». Спілкування викладача і здобувача вищої освіти має важливе значення у формуванні особистості майбутнього фахівця. В нових умовах з якими стикається здобувач вищої освіти на початку навчання, та продовж нього, постійно виникає емоційне напруження, тому в цей період особливого значення набувають комунікативні навички викладача, виникнення проблеми педагогічного такту виходять на перший план у взаємодії. Викладач це взірець доброзичливості та гуманізму, компетентності, професіоналізму, практицизму, вимогливості та принциповості [14].

У адаптації умовно виділяють 3 типи: фізіологічну, соціальну і біологічну (див. рис. 1.1):

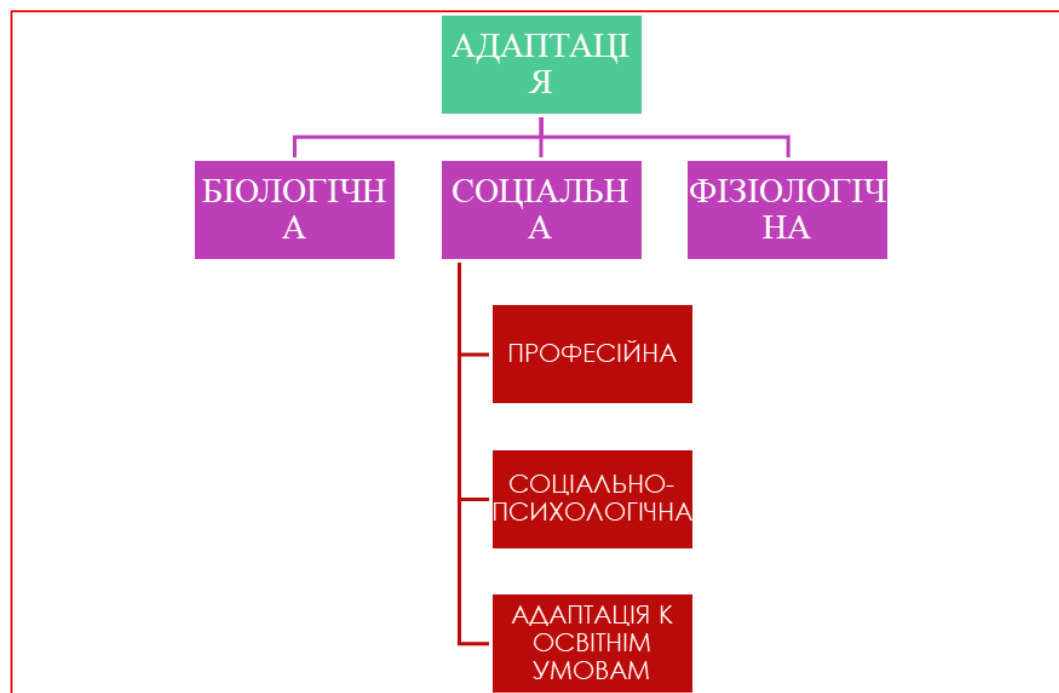


Рис. 1.1. Види адаптації особистості, яка навчається

Дослідники розрізняють три форми адаптації студентів першокурсників до умов ЗВО:

- 1) адаптація формальна;
- 2) суспільна адаптація;
- 3) дидактична адаптація.

Проблема адаптації до дистанційного навчання запровадженого під час введення воєнного положення в Україні в 2022 році особливо актуальна для здобувачів, які вже отримують освіту. Пристосування до змін у навчального процесу викликає підвищення рівню особистісної тривожності особистості і має суттєвий вплив на формування всього адаптаційного процесу.

Проблеми дистанційної освіти висвітлюється у багатьох роботах вітчизняних науковців: В. Бикова, Н. Думанський. Г. Кравцова, В. Кухаренко, В. Олійник, О. Глазунова, К. Обухова.

В. Кухаренко дає таке тлумачення поняттю «дистанційне навчання», це одна із форм здобуття освіти, при якій в освітньому процесі застосовуються інноваційні засоби, така форма навчання спирається на комп'ютерні та телекомунікаційні технології [25].

В. Казміренко [21] розглядає трьохсторонню структуру соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти, по-перше, це професійно-фахова адаптація, що спричиняє формування у особистості навички щодо самостійної організації навчальної діяльності; по-друге, процес адаптації зумовлює пристосування особистості до взаємодії у студентській групі; по-третє, соціально-фахова адаптація, як засвоєння соціальних вимог до професійної діяльності у майбутньому.

Постійні переживання з приводу незнайомої структури навчання (незрозумілі соціальні вимоги, нестача ясності, визначеності, чіткості, ненормованість навчального дня, відсутність (неритмічність) щоденної системи контролю знань, складність сприймання лекційного стилю викладання і подальше оперування матеріалом, руйнація усталених за час шкільного навчання установок і звичок) призводять до підвищення емоційної напруги та рівню особистісної тривожності, в свою чергу це стає дезадаптуючим фактором та тягне за собою конфлікти у відносинах та проблеми у спілкуванні, проявляючи завищені вимоги, як до оточуючих так і

до себе. В такому випадку людина з високим рівнем особистісної тривожності розцінює оточення загрозливим, а будь-яку ситуацію небезпечною,

Дистанційна освіта є новою формою навчання, яка з'явилась на вимогу сучасного суспільства та завдяки розвитку сучасних комп'ютерних технологій.

По своїй суті, дистанційне навчання це комплекс освітніх заходів для здобувачів вищої освіти, яке не вимагає присутності людини в самому закладі, а за допомогою комп'ютерних та освітніх технологій може бути присутньою на всіх освітніх заходах. Попит на впровадження та широке застосування дистанційного навчання пояснюються тим, що наразі є неможливим проведення освітнього процесу звичним способом, і ця форма необхідною, і по суті єдиною що можливо застосувати.

Дистанційне навчання і онлайн навчання не одне теж саме, суттєві відмінності полягають у структурі проведення. Онлайн навчання має свої переваги, по-перше це наглядна демонстрація матеріалів, відео та спілкування з викладачами. Але присутні технічні проблеми.

Тотальне впровадження дистанційного навчання під час пандемії COVID-19, як основної форми, виявило його недоліки повністю замінити традиційне навчання, яке переважало в освітньому процесі до останнього часу.

Отже, якщо головна мета дистанційної освіти це забезпечення доступу до освітніх ресурсів через використання сучасних інформаційних технологій і мереж при будь яких обставинах постає питання щодо самостійного опанування освітньою програмою та питання самоорганізації [46].

В. Прибилова [46] стверджує що традиційно вища школа в Україні особливої уваги не приділяла щодо організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти. Особливість дистанційної форми навчання полягає в тому, що навчальний процес майже на всі 100% складається із самостійної роботи

здобувачів ЗВО із засвоєння навчального матеріалу, тому такий матеріал повинен бути ретельно підготовлений перед надання для опанування здобувачам. Із цього постає головна вимога до особистості під час навчання у ЗВО, наявність високого стартового рівню освіти та наявність розвиненої навички щодо самостійної роботи, таким чином особистість повинна володіти високим рівнем самоорганізації та саморегуляції.

Сьогодні, в яких протікає освітній процес, змушує здобувачів вищої освіти стикнутися із рядом суттєвих недоліків в процесі адаптації до дистанційного навчання.

По-перше, головною проблемою виступає низька якість інтернет-зв'язку, а в деяких регіонах і зовсім його відсутність, також виникли великі складнощі з технічним забезпеченням.

По-друге, суттєво зменшились терміни здачі завдань, а відсутність живого спілкування виявило психологічну неготовність працювати в режимі онлайн. Виявилось, що великою перешкодою у процесі адаптації здобувачів до дистанційної освіти, стала сама основа дистанційного навчання. Вона здебільш письмова, що в свою чергу призводить до обмеження особистості викладання своїх знань в словесній формі, це призводить до невміння точно й зрозуміло висловлювати свої думки, до труднощів з тезисним формулюванням і аргументуванням своєї позиції.

По-третє, це поява паніки, яку спричиняється засобами масової інформації.

Наразі українські здобувачі вищої освіти стикнулись із суспільно-політичним явищем, що являє собою організовану боротьбу між двома націями за допомогою засобів збройного насилля [41], тому перехід до дистанційної форми навчання вимушена і напевно єдина міра за для продовження неперервного освітнього процесу та безпеки життєдіяльності освітян в цілому.

Надзвичайні реальні обставини пов'язані з небезпекою для власного життя та життя близьких і дорогих людей спричиняють у свідомості особистості появу такого почуття, як афективний страх. Він виражений у тому, що на певний час паралізує волю людини, її здатність до свідомої діяльності [13, с.692]. Страх може спричинити прояв такого соціально-психологічного феномену як паніка, який швидко поширюється через психічний вплив на інших людей. Розвиваючись раптово страх блокує здатність раціонально оцінювати ситуацію.

Згідно думки вченого В. Бехтерева [10], паніка нерозривно пов'язана з інстинктом самозбереження, який проявляється у особистості незалежно від її інтелектуального рівня та є сигналом тривоги в небезпечній ситуації. Отже, психологічна характеристика паніки це тривожність, яка підвищується в результаті виникнення почуття безпорадності у реальній чи уявній небезпеці, це в свою чергу призводить до втрати самоконтролю і нерегульованої поведінки. Паніка це деструктивне явище яке спричиняє дезадаптацію, в процесі якої припиняється не лише особистісно-професійний розвиток, а й знижуються психофізіологічні можливості організму. За для досягнення більшої ефективності в умовах дистанційного навчання необхідно уникати стійкої взаємодії із засобами масової інформації та інших інформаційних матеріалів, які можуть спекулювати даними та спричиняти паніку [32].

Викликаний зовнішніми подіями негативний психічний стан може привести до появи фрустрації, за Н. Левітовим [28] це важкий емоційно-мотиваційний стан, який має прояв у дезорганізації свідомості, діяльності та спілкування, він є результатом довгому перешкоджанню спрямованій поведінці об'єктивно нездоланими чи суб'єктивними труднощами.

Як висновок можна стверджувати, що формування адаптації до дистанційного навчання залежить не тільки від особистісних якостей особистості, а і в яких умовах проходить це формування.

«Внутрішній світ особистості, — зазначає Л. Анциферова, — це індивідуально-інтерпретований, насичений модальностями особистісних переживань, осмислений в діалогах з реальними і ідеальними співрозмовниками зовнішній світ, в якому віддиференційовані функціональні галузі з різним рівнем значення» [5, с.209]. Весь світ наповнений суперечністю смислів, цінностей, переживань, саме тому складність і особлива драматичність цих суперечностей для особистості полягає не лише з усвідомленості, але й з несвідомості них [49].

О. Саннікова виокремлює способи виходу з кризової ситуації, які залежать від співвідношення емоційного та раціонального компонентів вибору стратегій копінг-поведінки: домінування емоційного компоненту характеризується імпульсивністю, ускладненістю вибору; домінування раціонального компоненту пов'язується з аналітичністю, розумінням ситуації [57].

Соціальна адаптація до навчальної діяльності є найважливішою складовою процесу соціальної адаптації молоді до умов дійсності, яка змінюється. Соціальна адаптація молоді до нових умов у процесі освіти не є лише пасивним відображенням дійсності, своєрідним віддзеркаленням соціальних умов і суспільних впливів.

Необхідною умовою успішної діяльності студента є освоєння нових для нього особливостей навчання. Опанування нових способів і методів навчання зменшує відчуття внутрішнього дискомфорту і блокує можливість конфлікту із середовищем[59].

Дистанційному навчанню притаманна складність навігації по сайту курсу, що є причиною значних випадків, коли студенти, особливо новачки у віртуальному середовищі, кидають навчання, не завершивши курсу [17].

Для продовження навчання важливими є внутрішні чинники, як інтерес, самооцінка, увага і допомога з боку фасилітатора, активне залучення студента

у навчально комунікативні процеси, що відбуваються в онлайн середовищі, відчуття релевантності матеріалу (тобто здійснення очікувань), почуття задоволення, що безпосередньо пов'язано з почуттям психологічного комфорту [17, с.160].

Про формування емоційно-почуттєвого стану особистості у навчально-виховному процесі говорив Е. Стоунс: «... навчання сильно взаємозалежне від емоційного або афективного стану. Від задоволення, страждання чи будь-яких інших зовнішніх впливів прямо пропорційно відбувається реакція на отримання знань і чим більший зовнішній вплив, тим більша реакція на засвоєння, чи навпаки, відхилення і несприйняття відповідної інформації» [60, с. 64].

Тому важливим кроком на шляху поліпшення формування адаптації до дистанційного навчання, буде дотримання балансу адаптації та інноваційності, яка в свою чергу спирається на вихованні «внутрішніх» потенцій здобувача освіти в ЗВО, до конструювання ним самим власних можливостей і практичного їх здійснювання і здійснення [13].

В якості шляхів поліпшення адаптаційного процесу до умов дистанційного навчання повинні виступати: висока самоорганізація здобувачів вищої освіти, при якій підвищується творчий і інтелектуальний потенціал; прагнення до здобуття знань; уміння взаємодіяти з комп'ютерною технікою; опанування новітніми інформаційними технологіями.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Отже, в першому розділі кваліфікаційної роботи було проведено теоретичний аналіз аспектів процесу формування соціально-психологічної адаптації під час навчання у вищому навчальному закладі. Термін адаптація був введений Г. Аубертом, мав просте трактування пристосування органів почуття до подразників під впливом зміни чутливості аналізаторів, його основне застосування було у біології та медицині. Згодом термін став загальнішим і визначав пристосування людини до власного існування. Психологічні характеристики адаптації поділяються на динамічні (що характеризують процес адаптації), статичні (характеризують результат адаптації) та суб'єктивні (характеризуючі адаптивні потенції суб'єкта).

Соціальна ситуація розвитку особистості в період навчання у ЗВО є частиною загального тла її всебічної інтеграції у дорослі соціальні відносини, тобто професійна підготовка по-перше є провідною діяльністю особистості в цей віковий період, по-друге лише одним із напрямків соціалізації особистості.

Стійка соціалізація збігається з досягненням певного статусу і виконанням широкого спектру соціальних і міжособистісних ролей. Ця стадія пов'язана із стабільним положенням людини в суспільстві або якій-небудь спільноті. Вона свідчить про соціально-психологічну адаптованість особистості, її соціальну ідентичність.

Психічна адаптація це фундаментальне положення відноситься до тих головних принципів, на яких, згідно з гіпотезою, заснована дія психічного апарату. З позицій психоаналітичної психології за кожним поведінковим актом як спонукальна основа коштує потреба в психічній адаптації із-за постійного порушення якогось гіпотетичного стану психічної рівноваги.

Соціально-психологічна адаптація, як об'єкт дослідження, виступає інтегральним показником, який може спрогнозувати успішність або неуспішність навчального процесу здобувачів вищої освіти.

Психічні процеси і властивості особистості в період навчання у вищому навчальному закладі мають особливі характеристики, і досягнення подальшого гармонійного та професійного розвитку людини може лише за умов оптимального інтелектуального навантаження, направлено на посилення мотиваційної сфери до пізнання та активного співробітництва як між членами групи, так і викладачами.

Питанням адаптації та труднощам початкового етапу навчання, чинникам, що мають прямий вплив на процес формування адаптаційних механізмів приділено багато уваги у наукових працях, але проблема адаптації до дистанційного навчання запровадженого під час введення воєнного положення в Україні в 2022 році особливо актуальна не тільки для здобувачів, які тільки що почали навчання у закладі ЗВО, а і також актуальною для студентства яке вже отримує вищу освіту. Пристосування до змін у навчального процесу викликає підвищення рівню особистісної тривожності особистості і має суттєвий вплив на формування всього адаптаційного процесу.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ АДАПТАЦІЙНИХ МЕХАНІЗМІВ У ЗДОБУВАЧІВ ЗВО ДО УМОВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Обґрунтування вибору методичного матеріалу, організація та хід дослідження

Проблема формування адаптаційних механізмів у здобувачів вищої освіти дуже складна, та займає важливе місце в проблематиці як теоретико-методологічних, так і практично-орієнтованих досліджень по педагогіці та психології вищої школи: Р. Александров, І. Алівердієва, Д. Андрєєва, Е. Бологова, В. Брудний, Т. Волгина, Н. Гріцкевіч, А. Добринін, С. Єгорова, С. Забегаліна, Н. Колизаєва, А. Макарова, О. Нагоркина, С. Салатінян, Т. Сафонова.

На плечі співробітників навчального закладу полягає велике навантаження та нові вимоги щодо створення оптимальних умов для створення оптимальних умов для адаптації здобувачів освіти під час впровадження нової форми навчання у зв'язку із введенням воєнного стану в Україні.

Перш за все йдеться про забезпечення контактності між викладачами і здобувачами вищої освіти; по друге кваліфіковану допомогу в опануванні сучасними освітніми технологіями, інформування про особливості самостійної роботи, ознайомлення з робочим графіком та проведення консультацій; по третє формування потреби до самовдосконалення.

Увага учених і практиків до адаптаційної тематики обумовлена як соціальною значущістю проблеми в умовах суспільства, що трансформується,

так і її особовою значущістю. Ефективна адаптація студентів-першокурсників до освітнього процесу вузу визначає надалі успішність їх вчення, можливості особової самореалізації в студентському середовищі, і є заставою успішного розвитку майбутнього фахівця.

Механізм адаптації є визначальним і діагностичним критерієм психічного здоров'я, чинником продуктивної самореалізації та самоактуалізації. й самоактуалізації й чинників успішної самореалізації.

У гуманістичній психології причинно-наслідкові стосунки при адаптації описуються схемою (див. рис. 2.1):

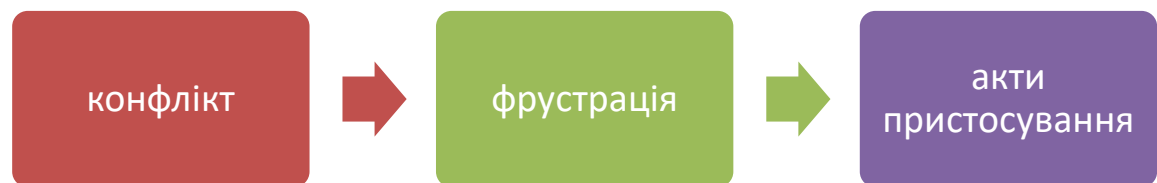


Рис. 2.1. Механізм адаптації

Вважається, що для повноцінного розвитку особистості необхідні внутрішньо-особистісні конфлікти, які виникають в процесі життєдіяльності.

К. Роджерс, пояснює, що внутрішній конфлікт перш за все пов'язаний з неузгодженням поведінки індивіда та його відчуттів, викликаних реальним «Я», і його уявлень про ідеальний «Я». Люди свідомо або несвідомо прагнуть зберегти узгодженість (безконфліктний стан) між різними образами себе і конгруентність образу «Я» і досвіду, тобто намагаються поєднати те, що вони відчувають, з тим, як вони себе бачать [35, с. 212]. Зусилля особи, що долає конфлікт ідеального і реального образів «Я», можуть бути направлені на

захисний процес або на реальну зміну себе і своєї поведінки, тобто на конструктивну адаптацію [40, с. 348].

Соціально-психологічна адаптація студента переважно пов'язана з пристосуванням до групи, вироблення власного стилю поведінки [8, с. 56].

На формування механізмів адаптації у здобувача вищої освіти до навчання у ЗВО впливає багато різних психологічних чинників. Їх структурування та систематизація важливі для більш широкого дослідження даної проблеми. А оптимізація застосування цієї структури допоможе розробити дієві методики, які дадуть змогу пришвидшити процес формування механізмів адаптації здобувачів освіти до навчання у ЗВО.

Щоб експериментально дослідити вплив такого чинника, як особистісна тривожність на соціально-психологічну адаптацію під час запровадження дистанційного навчання у ЗВО обрано наступні методики:

1. Самооцінка психічних станів за Айзенком.
2. Мотивація навчання у вузі (Т. Н. Ільїна)
3. Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. В. Бойко)
4. Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності.
5. Методика «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірахов).

2.2. Дослідження чинників формування адаптаційних механізмів, опис обраних діагностичних методик

Для проведення констатувального етапу дослідження було обрано наступні методики:

1. Методика «Самооцінка психічних станів за Г. Айзенком» [58].

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність) [58].

Тест дозволяє оцінити такі неадаптивні властивості особистості, як тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність. Саме ці стани є визначальними показниками у дослідженні адаптаційних можливостей особистості. Айзенк Ганс Юрген (4.03.1916, Берлін, Німеччина - 4.09.1997) став лідером такого напрямку в психології, як біологічний, він являється автором факторної теорії особистості.

Методика має широке застосування у комплексній діагностиці особистості.

За цією методикою, тривожність це емоційний стан гострого внутрішнього безгрунтового занепокоєння, пов'язаного із очікування неспіху, небезпеки або ж занепокоєння з приводу чогось значного для особистості за умови невизначеності. Незадоволення потреби може призвести до такого психічного стану як фрустрація. Ворожість яка не викликана об'єктивними причинами по відношенню до навколишньої ситуації це агресивність [46]. Ригідність це ускладнення в наміченій суб'єктом програми діяльності, обставини які об'єктивно потребують перегляду ситуації [64].

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

I. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.
5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
6. Нелегко зближуюся з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

- I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;
- II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;
- III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;
- IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

0 – 7 балів – низький рівень;

8 – 14 балів – середній рівень;

15 – 20 балів – високий рівень.

2. Методика «Мотивація навчання у вузі (Т. Н. Ільїна)» [34].

При створенні даної методики автор використовувала ряд інших відомих методик. У ній є три шкали: «придбання знань» (прагнення до придбання знань, допитливість); «оволодіння професією» (прагнення опанувати професійними знаннями і сформувати професійно важливі якості); «отримання диплома» (прагнення придбати диплом при формальному засвоєнні знань, прагнення до пошуку обхідних шляхів при здачі іспитів і заліків). В опитувальник, для маскуванню, автор методики включила ряд фонових тверджень, які надалі не обробляються. Ряд формулювань відкорегований автором книги без зміни їх сенсу.

Інструкція

Відзначте вашу згоду знаком «+» або незгода - знаком «-» до нижченаведених твердженнями.

Текст опитувальника (див. Додаток А).

Обробка результатів. Ключ до опитувальником

Шкала «придбання знань» - за згоду («+») з твердженням по п. 4 проставляється 3,6 бали; за п. 17 - 3,6 бали; за п. 26 - 2,4 бали; за незгоду («-») з твердженням по п. 28 - 1,2 бали; за п. 42-1,8 бала. Максимум - 12,6 бала.

Шкала «оволодіння професією» - за згоду за п. 9 - 1 бал; за п. 31 - 2 бали; за п. 33 - 2 бали, за п. 43 - 3 бали; за п. 48 - 1 бал і за п. 49 - 1 бал. Максимум - 10 балів.

Шкала «отримання диплома» - за незгоду по п. 11 - 3,5 бали; за згоду за п. 24 - 2,5 бали; за п. 35 - 1,5 бали; за п. 38 - 1,5 бала і за п. 44 - 1 бал. Максимум - 10 балів.

Питання по пп . 5, 13, 30, 39 є нейтральними до цілей опитувальника і в обробку не включаються.

Висновки. Переважання мотивів по перших двох шкалах свідчить про адекватне виборі студентом професії і задоволеності нею.

3. Методика «Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. Бойко)» [49].

Для того щоб змінити риси характеру, які провокують розвиток дезадаптивної, стресової поведінки, доцільно уточнити, як Ви реагуєте на стрес, наскільки схильні піддаватися впливу стресогенних чинників. Це дасть змогу визначити, до якого типу людей Ви належите (див. Додаток Б).

Установлено, що певний стереотип поведінки, так називаний тип А, зумовлює схильність до різних захворювань і що саме певні риси характеру й погляди людини на життя стають першопричиною стресових симптомів. Водночас у людей типу

В рідше виникають психологічні проблеми в процесі взаємодії з іншими. Щоб змінити свою поведінку, слід визначити, до якого типу – А чи В – Ви належите, після чого вже можна скористатися відповідними прийомами надання собі психологічної допомоги.

Нижче наведено деякі відмінності між людьми, що належать до типу А або типу В. Частині людей притаманні всі або більшість перелічених рис якогось типу, хтось належить до третьої групи – АВ. Незалежно від типу людина повинна усвідомлювати, що навіть незначні події часом можуть стати джерелом стресу і хвороб.

Характерними особливостями особистостей типу А є те, що вони агресивні й запальні, швидко розмовляють, нетерпляче слухають; багато хто з них різко рухається, відчуває швидкоплинність часу, нетерплячий, орієнтується на успіх, гостроконкурентний.

Особистості типу В вирізняються, навпаки, браком агресивності в міжособових стосунках, їм притаманне відчуття повільності плину часу; вони зазвичай не схильні до змагання, розслаблені, неспішні, мають спокійний характер.

Інструкція

За допомогою цифрового ряду визначте, якою мірою зміст кожної наведеної в опитувальнику фрази збігається з Вашою думкою, позицією. Цифра «1» означає, що Ви фактично не згодні з твердженням, «5» – повністю згодні. Підходящу для Вас цифру обведіть кружечком.

Завершуючи роботу, визначте суму Набрана Вами сума балів може коливатися від 30 (мінімальна) до 150 (максимальна).

Значення:

- від 100 до 150 балів характеризують поведінковий тип А;
- від 39 до 75 балів – відповідно тип В;
- від 76 до 99 балів – тип АВ.

Оскільки всі люди різні, то, зрозуміло, не може бути й абсолютно правильних або абсолютно неправильних відповідей на те чи інше запитання цього тесту. Травмувальна ситуація для однієї людини не є такою для іншого.

Проте ніхто, яким би бадьорим він не почувався після стресу, не зможе дотримуватися більшості стереотипів поведінки типу А і при цьому тривалий час зберігати здоров'я. Люди типу А страждають від значно більшої кількості стресових симптомів і хворіють частіше, ніж люди типу В.

Поведінка людей, які належать до типу В або АВ, дає їм змогу досягати цілей, бути активними, продуктивно працювати і виконувати те саме, що й люди типу А, але без ворожої агресивності, зайвого нетерпіння, з більш високими результатами досягати бажаного, зберігаючи при цьому самоопанування і здатність розслаблятися (а цього може навчитися кожна

людина, якщо поставить перед собою таку мету). Змінивши стереотипи поведінки, характерні для типу А, і змусивши себе засвоїти більше рис, властивих типу В, людина менше хворітиме, а її життя стане більш радісним і незалежним, вільним від стресів.

4. Методика «Оцінювання емоційно-діяльнійної адаптивності [33].

Інструкція до тесту.

Ознайомтеся з наведеними (див. Додаток В) твердженнями характеристиками. Поміркуйте, чи стосуються вони до Вас особисто. У разі позитивної відповіді слід обрати варіант «так», у протилежному випадку – варіант «ні» ?

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Якщо сума всіх відповідей «так» не перевищує 3, адаптивність висока; 3–10 – середня; 10–20 – низька; 20–25 – дуже низька.

5. Методика «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірахов) [68].

Методика адаптована в психоневрологічному науково-дослідному інституті ім. В. Бехтерева.

Інструкція. На бланку представлено декілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються. Усі Ваші відповіді відстануть невідомі стороннім. Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему в кількох словах.

Тепер, читаючи наведені (див. Додаток Г) твердження, виберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповіді для кожного твердження.

Ключ. Шкала «дозвіл проблем» - відповіді «так» по пунктах 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 30.

Шкала «пошук соціальної підтримки» - відповіді «так» по пунктах 1,5,7,12,14,19,23,24, 25, 31, 32.

Шкала «уникнення проблем» - відповіді «так» по пунктах 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Оцінка результатів.

Дозвіл проблем:

11-16 балів - дуже низька;

17-21 бал - низька;

22-30 балів - середнє;

31 і вище - висока.

Пошук соціальної підтримки:

нижче 13 балів - дуже низький;

14-18 балів - низький;

19-28 балів - середній;

29 і більше балів - високий.

Уникання проблем:

11-15 балів - дуже низька;

16-23 бали - низька;

24-26 балів - середнє;

27 і більше балів - висока.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Вибірка складалася з 30 респондентів, які є здобувачами вищої освіти 1 ого та 4 ого курсів спеціальності 053 Психологія Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Вік респондентів: від 19 до 37 років, серед них дівчат – 29, хлопців – 1. Всі респонденти отримують освіту за контрактом, 26 респондентів із обраної групи мають статус «внутрішньо переміщеної особи». З 24 лютого 2022 року 26 респондентів були змушені виїхати із своїх домівок в цілях безпеки, тому проведення досліджування було проведено за допомоги зустрічей на платформі ZOOM.

Щоб з'ясувати на яких рівнях знаходяться неадаптивні стани у респондентів була проведена перша методика «Самооцінка психічних станів за Айзенком», після обробки інформації (зведена табл. результатів див. Додаток Д, табл. Д.1), результати можна представити за допомогою таблиці (див. табл. 2.1):

Таблиця 2.1

Результати за методикою «Самооцінка психічних станів»

Рівень	I шкала тривожність	I шкала фрустрація	III шкала агресивність	IV шкала ригідність
низький	1	8	3	0
середній	29	22	21	23
високий	0	0	6	7

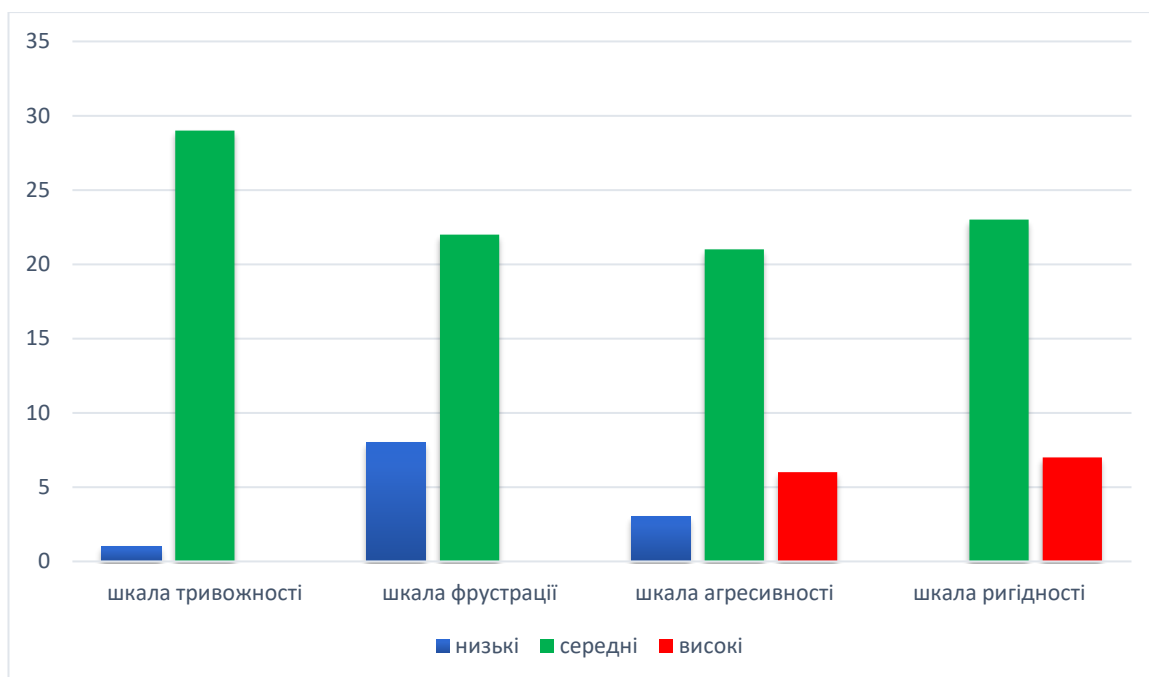


Рис. 2.2. Гістограма результатів за методикою Г. Айзенка

Отже, після обробки результатів можна зробити висновок що загальні показники рівнів неадаптивних станів в межах середніх показників. Але виявлено що при середніх показниках рівню тривожності, та фрустрації у 20% опитуваних спостерігається високий рівень рівню агресивності, і 23% респондентів виявили високий рівень ригідності, це може свідчити про те що особистісна тривожність не має суттєвого чіткого впливу на формування неадаптивного стану агресії чи ригідності.

З метою визначення які саме чинники можуть впливати на формування неадаптивних станів у особистості під час саме навчання у ЗВО на другому етапі проведення констатувального експерименту було тестування за методикою Т. Ільїна «Мотивація навчання у вузі» (див. Додаток Ж.1, табл. Ж.1).

Після обробки результатів опитування було виявлено позитивну тенденцію щодо мотивації навчання у обраної вибірки, 70% опитуваних виявили рушійні сили мотивації до отримання знань, і лише 30% мотивовані отриманням диплому, причому показники мотивів пов'язані з оволодінням

професії дещо нижчі чим показники мотивації отримання знань, і пропорційні мотивації щодо отримання диплому (див. рис. 2.3):

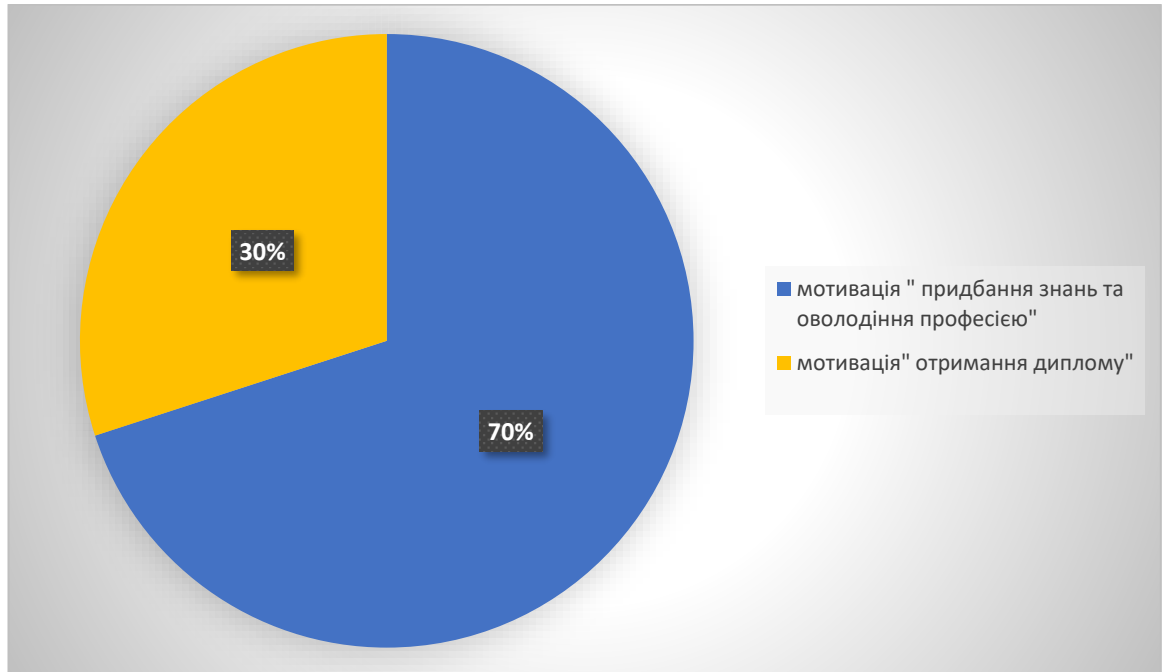


Рис. 2.3. Сегментнограма результатів за методикою Ільїна

На третьому етапі констатувального експерименту було проведено методику самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. Бойко). Після отримання результатів (див. Додаток К, табл. К.1) було встановлено (див. рис. 2.4.):

- від 100 до 150 балів характеризують поведінковий тип А притаманний 6 респондентам це 20% від всієї вибірки;
- від 39 до 75 балів – відповідно тип В – 20 респондентам - 67%;
- від 76 до 99 балів – тип АВ – 4 респонденти – 13%.

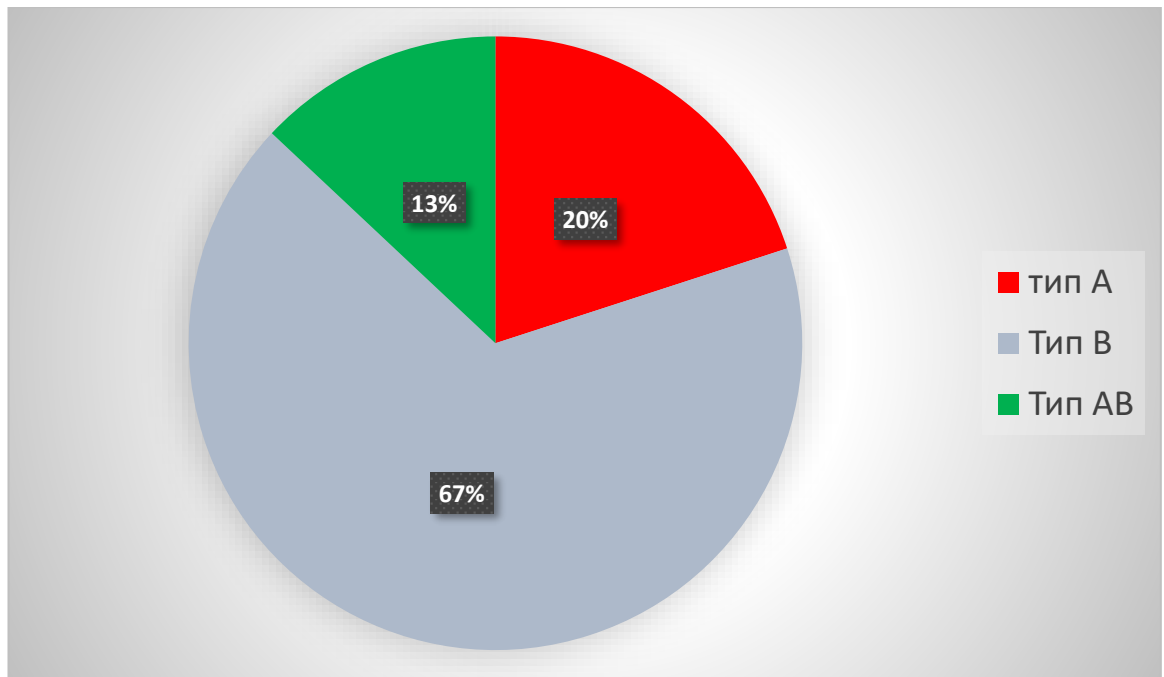


Рис. 2.4. Сегментограма процентного співвідношення у вибірковій групі за методикою самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації за В. Бойко

Слід звернути увагу на результати обох методик, виявлено що у респондентів з високим рівнем по шкалі агресивності за методикою Айзенка підтверджується тип поведінки А за методикою В. Бойко, яким характерні агресивність й запальність, вони швидко розмовляють, нетерпляче слухають; багато хто з них різко рухається, відчуває швидкоплинність часу, нетерплячість. Також виявлена зворотня тенденція у респондентів поведінкового типу АВ, їх результати мають низькі показники неадаптивних рівнів тривожності, фрустрації та агресивності.

Отже, щоб підтвердити або спростувати виявлену залежність поведінкового типу і неадаптивних станів було проведено ще дві методики:

- а) оцінювання емоційно-діяльної адаптивності;
- б) методика «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірахов).

Після проведення оцінювання емоційно-діяльної адаптивності отримано такі результати (див. Додаток Л, табл. Л.1):

- не перевищує 3, адаптивність висока – не виявлено у вибірковій групі;
- 3–10 – середня адаптивність – 9 респондентів;
- 10–20 – низька адаптивність - 17 респондентів;
- 20–25 – дуже низька адаптивність – 4 респонденти.

Щоб наглядно представити результати у процентному співвідношенні треба подивитись сегментограму (див. рис. 2.5):

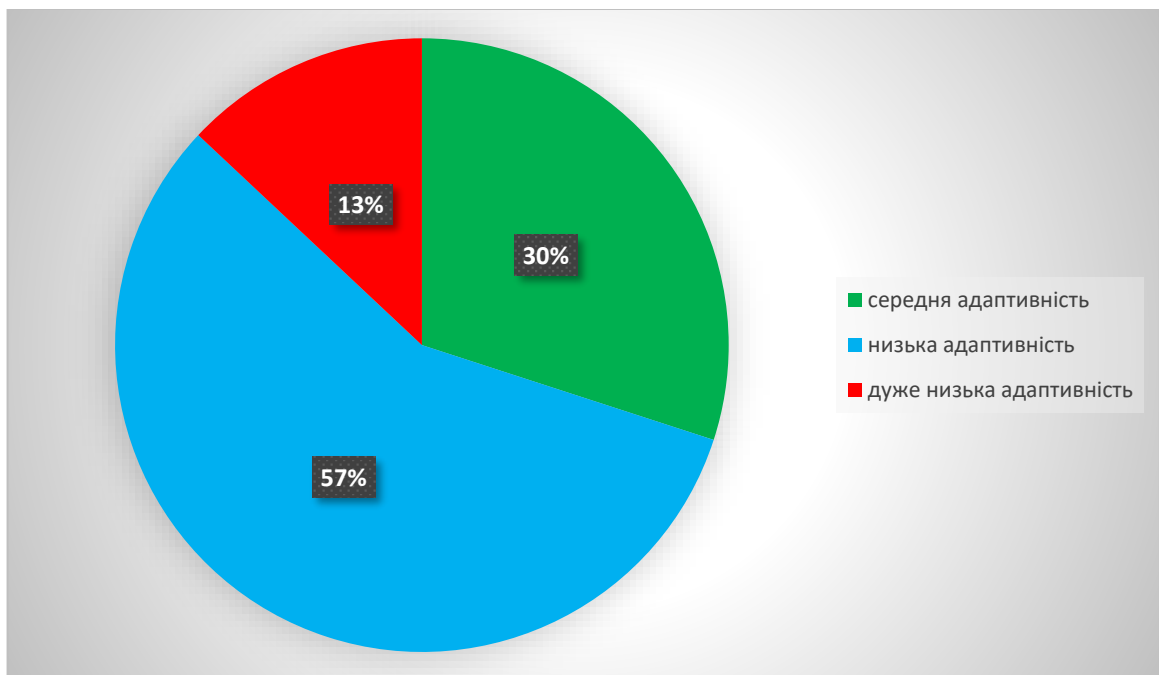


Рис. 2.5. Сегментограма процентного співвідношення емоційно-діяльній адаптивності по виборці

Щоб з'ясувати залежність чинників які впливають на процес формування адаптаційних механізмів, і їх зв'язок на стратегію поведінки особистості було проведено тестування «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірахов), результати проведеного тестування (див. Додаток М, табл. М.1):

Шкала «дозвіл проблем»:

- Низький показник - 4 респонденти;
- Середній показник – 26 респонденти.

Шкала «пошук соціальної підтримки»:

- Низький показник - 5 респонденти;
- Середній показник – 25 респонденти.

Шкала «уникнення проблем»:

- Низький показник - 9 респонденти;
- Середній показник – 21 респонденти.

За отриманими показниками тестувань, можна стверджувати наступне:

- респонденти поведінкового типу А мають низькі показники за стратегіями поведінки пошук соціальної підтримки та уникнення проблем, при яких людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, уникнути вирішення проблем. Особистість для ефективного вирішення проблеми не звертається за допомогою та підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзів, значимих іншим. Використання цієї стратегії обумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів та навичок активного вирішення проблем та може свідчити про формування дезадаптивної поведінки, яка спрямована на подолання або зниження стресу людиною;

- респонденти поведінкового типу В та АВ мають середні показники за всіма методиками, активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі особисті ресурси, що є у неї, для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми;

- щодо направленості мотивації навчання у ЗВО, як чинника формування адаптаційних механізмів до дистанційного навчання, то за отриманими результатами у респондентів не виявлено прямої залежності від типу та стратегії поведінки.

Отже, можна стверджувати, що саме психічний стан в якому перебуває особистість під час запровадження нових форм освіти та її особистісний

поведінковий тип одні із найважливіших факторів, що впливають на соціально-психологічну адаптованість здобувача вищої освіти.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Проблема формування адаптаційних механізмів у здобувачів вищої освіти дуже складна, та займає важливе місце в проблематиці як теоретико-методологічних, так і практично-орієнтованих досліджень по педагогіці та психології вищої школи. Адаптивність є одним з визначальних і діагностичних критеріїв психічного здоров'я й самоактуалізації й чинників успішної самореалізації. Адаптація особистості до навчання у вищому навчальному закладі ускладнюється впливом різних психологічних чинників. Виділення їх системи необхідне для більш глибокого дослідження даної проблеми. А оптимізація цієї системи допоможе розробити більш дієві методики, які забезпечуватимуть швидшу і більш позитивну адаптацію студентів до навчання у вищих навчальних закладах.

Для підтвердження теоретичних аспектів дослідження було проведено констатувальний експеримент і застосовані наступні методики:

1. Самооцінка психічних станів за Айзенком.
2. Мотивація навчання у вузі (Т. Н. Ільїна)
3. Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. В. Бойко)
4. Оцінювання емоційно-діяльнійної адаптивності.
5. Методика «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амїрахов).

За отриманими показниками тестувань, можна стверджувати наступне:

- респонденти поведінкового типу А мають низькі показники за стратегіями поведінки пошук соціальної підтримки та уникнення проблем, при яких людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, уникнути вирішення проблем. Особистість для ефективного вирішення

проблеми не звертається за допомогою та підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзів, значимих іншим. Використання цієї стратегії обумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів та навичок активного вирішення проблем та може свідчити про формування дезадаптивної поведінки, яка спрямована на подолання або зниження стресу людиною;

- респонденти поведінкового типу В та АВ мають середні показники за всіма методиками, активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі особисті ресурси, що є у неї, для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми;

- щодо направленості мотивації навчання у ЗВО, як чинника формування адаптаційних механізмів до дистанційного навчання, то за отриманими результатами у респондентів не виявлено прямої залежності від типу та стратегії поведінки.

З огляду на теоретичне та експериментальне дослідження проведене в даній роботі можна стверджувати, що процес адаптації досить складний; його успішність залежить від того, наскільки швидко особистість подолає ряд професійних, соціальних, психологічних, дидактичних і біологічних труднощів, з цього висновку були розроблена психокорекційна програма, щодо підтримки особистісного психологічного саморегулювання поведінки та досягнення високого ступеня комунікативної успішності під час навчання у вищому навчальному закладі.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МЕХАНІЗМІВ У ЗДОБУВАЧІВ ЗВО ДО УМОВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Теоретико–методологічні засади психокорекційної роботи

Найважливішим завданням психології є надання допомоги людині в самоактуалізації та самореалізації її внутрішнього потенціалу, у досягненні гармонії її внутрішнього світу, поліпшенні суб'єктивного самопочуття і зміцненні психічного здоров'я.

Зміст психологічної допомоги полягає в забезпеченні емоційної, смислової та екзистенційної підтримки людини у складних ситуаціях її особистісного й соціального буття [23].

Психологічна корекція по своїй суті це спрямований і обґрунтований вплив на певні психологічні структури для забезпечення повноцінного розвитку і функціонування особистості. Мета психологічної корекції це подолання психотравмуючих емоційних станів і переживань (образ, тривожності, відчуття самотності, провини, дратівливості, агресивності та ін.), внутрішньо-особистісних конфліктів (переважно ситуативних), проблем поведінки і ставлення до себе та інших (низької або неадекватної самооцінки, невпевненості в собі, сором'язливості або завищеного рівня домагань, зневажливе ставлення до оточення тощо), проблем персоналізації (становлення самосвідомості) – вікових та екзистенційних, проблем адаптації та соціалізації (у родині, дитячому садку, школі, групі та ін.), проблем спілкування, міжособистісних взаємин, тобто повний спектр емоційно-смислового життя людини [36].

Визначення потреби і доцільності психокорекції залежить і від ступеня глибини, стійкості, складності психологічної проблеми.

Одними з перших дослідників, що здійснили вивчення групових методів, їх функцій і механізмів на рубежі XIX і XX століть, були Е. Дюркгейм і Г. Зіммель [19].

У вітчизняній психології поширеними є визначення тренінгу як одного з активних методів навчання, або соціально-психологічного тренінгу. Л. Петровська розглядає соціально-психологічний тренінг як засіб дії, спрямований на розвиток знань, соціальних установок, умінь і досвіду у сфері міжособистісного спілкування, засіб розвитку компетентності в спілкуванні, засіб психологічної дії [42].

В. Нікандров визначає: «Психологічний тренінг – це метод ігрового моделювання психогенних ситуацій з метою розвитку психологічної компетентності та формування і вдосконалення різних психологічних якостей, умінь і навичок у людей, які включені до цих ситуацій у ролі учасників або глядачів. Метою психотренінгу є підвищення адекватності самосвідомості і поведінки людей і груп» [36, с. 6].

Тренінги як вид психологічної роботи почали застосовуватися в Україні з 70-х років минулого сторіччя. У 90-х роках почала формуватися національна школа тренінгу, чому сприяли вчені і практики, що працюють у Київському національному університеті ім. Т.Г. Шевченка, Інституті психології ім. Г. Костюка, Інституті соціальної і політичної психології і інших освітніх і науково-дослідних установах. Серед учених і практиків – аматорів сучасної психотренінгової школи в Україні – можна назвати професора В. Казмиренка, дійсного члена АПН України Т. Яценко, професора Ю. Швалба, професора О. Тімченка, професора Л. Балабанову, професора С. Яковенка. З кожним роком зростає кількість психологів, які практикують у сфері тренінгу, серед них особливо виділяються А. Гірник, С. Хоружий, Є. Білоножко,

С. Дідковський, З. Дружинін, Ю. Живоглядюв, Г. Попова, Л. Мороз, Г. Бевз, С. Остапенко, С. Проманенко та інші.

Базові методи соціально-психологічного тренінгу – групова дискусія і рольова гра в різних модифікаціях і поєднаннях, які застосовуються для організації внутрішньогрупової взаємодії для розвитку особистості і вдосконалення групових відносин. Чисельність групи – зазвичай від 7 до 15 осіб; тривалість загального циклу занять – від декількох днів до місяців. Зустрічі учасників можуть бути щоденними або рідшими (один-три рази на тиждень). Тривалість окремої зустрічі – від півтори до трьох і більше годин. Можливі так звані групи-марафони, що проводяться за два-три дні безперервної роботи.

Загальна мета соціально-психологічного тренінгу конкретизується у таких завданнях:

- 1) оволодіння психологічними знаннями;
- 2) формування вмінь і навичок у сфері спілкування;
- 3) корекція, формування і розвиток установок, потрібних для успішного спілкування;
- 4) розвиток здібностей адекватного і повного пізнання себе та інших людей;
- 5) корекція і розвиток системи відносин особистості [29, с.6].

Слід зауважити, що не існує єдиної класифікації психокорекційних функцій, як загальні виділяють: діагностична, яка включає виявлення індивідуально-психологічних властивостей особистості та її поведінки; розвивальна, що полягає у всебічному розвитку індивіда; навчальна, яка допомагає набутти знання, вміння та навички; евристична, яка формує здатність людини формувати нові елементи поведінки на основі усвідомлення

своєї сутності; психокорекційна, яка являє собою виправлення недоліків психічного розвитку та поведінки; саморегулятивна, що сприяє формуванню навичок самоконтролю та саморефлексії; праксеологічна, що характеризує вплив колекційного тренінгу на підвищення ефективності практичної діяльності; терапевтична, що полягає у здатності людини лікувати психологічні деструкти; реадaptaційна, яка спрямована на адаптацію психіки особистості до умов навколишнього середовища або для формування необхідних шаблонів поведінки; функція ресоціалізації, спрямована на відновлення порушених соціальних контактів особистості.

Особистість, яка страждає від наслідків перебування в незвичній ситуації, потребує психологічної допомоги, а саме розроблення психокорекційних засобів які сприятимуть переживанню випробувань, спричинить формуванню нових механізмів адаптації до нової ситуації та призведе до глибоких конструктивних змін того, хто долає розлади [37].

Отже, застосування й апробування розробленого в кваліфікаційній роботі програму соціально-психологічного тренінгу, як методу психокорекційного впливу, що несе реадaptaційну функцію, спрямованого на створення умов, спрямованих на поліпшення процесу адаптації під час запровадження дистанційного навчання у вищому навчальному закладі в період воєнного стану, має теоретичне підґрунтя.

3.2. Процедура проведення психокорекційного тренінгу «Антистрес» як шлях покращення адаптаційного процесу

Програма проведення психокорекційного тренінгу «Антистрес» як шлях нормалізації психічного стану для поліпшення формування адаптаційних механізмів.

Мета. Тренінг направлений на подолання стресового стану та покращення адаптації студентів до дистанційного навчання у вищому закладі освіти в період запровадження воєнного стану.

Зустрічі проводилися на платформі ZOOM, з 15 по 17 вересня, по 1.5 години кожна зустріч, та були розділені на блоки.

I Блок. Вступ.

Заняття 1. «Знайомство».

Мета заняття: ознайомлення учасників із тренінговою формою роботи, її правилами та формування атмосфери психологічної безпеки.

Вправа 1. «Наші імена», «Взаємні презентації».

Мета: Надати учасникам можливість познайомитись, підвищити рівень зручності спілкування, створити атмосферу незмушеної взаємодії членів групи.

Вправа 2. «Правила групи».

Мета: вироблення та прийняття групою правил взаємодії на тренінгових заняттях.

Міні лекція щодо запровадження дистанційного навчання, виникнення стресового стану пов'язаного з пристосуванням до нової програми, прояснення мети зустрічей.

Вправа 3. «Карусель спілкування» [7].

Учасники по колу продовжують фразу, задану ведучим.

«Я люблю...».

«Мене радує...».

«Мені сумно коли...».

«Я гніваюся, коли...».

«Я пишаюсь собою, коли...».

Вправа 4. Вправа «Мої мотиви» [7].

Як же можна визначити свої мотиви? Поставте самі собі питання «Чому?». Причому послідовно, 5 разів. І самі на нього відповідайте.

Наприклад:

- «Чому я ходжу на навчання?» Тому що це мій розвиток.
- «Чому для мене важливий розвиток?» Щоб довести собі.
- «Чому мені потрібно довести собі?» Мені поважно бути гідним.
- «Чому мені поважно бути гідним?» Я зможу дозволити собі.
- «Чому мені поважно дозволити собі?» Щоб відчувати себе вільним і робити те, що я люблю.

Вправа 5. «Диспут і спростування» [7].

Учасникові групи пропонується зосередитися на центральній ірраціональній думці, що викликає провину, страх, гнів або депресію. Потім – знайти аргументи проти цього переконання.

Обговоріть «катастрофізацію» (наприклад: «Це так жахливо, страхіливо і катастрофічно, що...») і вимоги клієнта до себе («Я повинен, я зобов'язаний, мені потрібно...»).

У більшості випадків спростування не видаються тренером прямо. Замість цього використовуються непрямі питання, що допомагають учасникові знайти свої власні спростування. Заохочування обговорення та спростування учасником ірраціональних думок кожного разу, як вони проявляються. Передбачається щоденна формальна практика.

Вправа 6. Мозковий штурм «Способи саморегуляції в ситуації стресу» [7].

Мета: з'ясування способів управління своїми емоціями.

Учасники поділяються на групи і відповідають на питання:

- Як боретеся з негативними емоціями?

У процесі обговорення складається список способів боротьби з негативними емоціями. Отриманий список коригується і доповнюється тренером групи.

Вправа 7. «Гладь озера» [7].

Особливо ефективно для зниження зайвої емоційності і внутрішню зосередженість. Уявляєте перед уявним поглядом абсолютно тиху безвітряну гладь озера. Поверхня озера абсолютно спокійна, безтурботна, гладка, відображає прекрасні береги водойми. Вода озера дзеркальна, чиста, рівна, відбиває синє небо, білі хмари і високі дерева. Ви просто милуєтеся гладдю озера, налаштовуючись на його спокій і безтурботність. Працювати 5-10 хвилин, можна описувати картинку подумки перераховуючи все, що на ній намальовано.

II Блок Основна частина

Вправа 8. «Рефлексія почуттів та самоналаштування» [7].

Призначення: розвиток навичок усвідомлення власного емоційного стану, самоаналізу, саморозвитку. Закінчіть речення: «Уяви, що ти відчуваєш,

коли...». Цей початок фрази записується на дошці, а самі завдання даються підліткам на картках:

1. Тобі не хочеться щось робити, але ти настроюєш себе на те, щоб усе таки зробити це. Опиши або намалюй, що ти відчуваєш.

2. Хто-небудь говорить тобі, що ти повинен робити, але ти можеш вирішити це самостійно. Опиши або намалюй, що ти відчуваєш.

3. Згадай, коли тобі було погано, сумно, коли ти втрачав самовладання, і уяви, що ти цілком можеш керувати собою і ситуацією. Опиши або намалюй, що ти відчуваєш.

4. Уяви, що тобі потрібно буде щось робити незалежно від твого бажання. Спробуй у своїй уяві добре поставитися до цього. Опиши або намалюй «гарне» й «погане» почуття. Що відбувається, коли вони стикаються із твоїми бажанням?

Вправа 9. «Чарівний острів» [7].

Призначення: розвиток навичок психоемоційної саморегуляції.

Сядьте зручніше, закрийте очі, розслабтеся. Ви бачите прекрасний чарівний острів. Це може бути місце, де ви один раз побували, яке бачили в телепередачі або будь-яке, намальоване вашою уявою. Ви – одні на цьому острові. Крім вас тут тільки звірі, птахи і квіти. Які звуки ви чуєте? Які запахи відчуваєте? Ви бачите піщаний берег і прозору воду. Поплавайте в морі. Яке воно? Як ви себе відчуваєте? Який у вас настрій? Захопіть це почуття з собою, повертаючись назад у цю кімнату. Тепер ви можете уявляти цей острів, коли захочете і мандрувати туди в будь-який час.

Обговорення. Група аналізує почуття, що виникли під час вправи.

Блок III. ЗАКЛЮЧЕННЯ

Вправа 10. «Маяк» [7].

Призначення: вироблення психологічної стійкості, зміцнення впевненості в собі. Уявіть, що ви пливете вночі на невеликому кораблі морем. Бушує шторм, дощ заливає палубу. Корабель піднімається й опускається на хвилях, його хитає з боку в бік. Навкруги пільма. Відчуйте хитавицю корабля, почувте виття вітру, відчуйте на обличчі холод дощу й вітру. Дивіться на нічне штормове море. Відчуйте, як втомилися у вас руки і як важко вам керувати штурвалом. Раптом ви бачите в далечині яскраве світло. Це маяк. Його нерухомий сяючий промінь служить вам провідником. Ви з полегшенням приймаєте цю допомогу. Тепер ви знаєте, куди спрямувати корабель. Зосередьтеся на маяку й уявіть його світло, що ллється в усі боки, щоб допомогти тим, хто збився зі шляху і вказує дорогу всім нужденним. Лютує шторм, виє вітер, хльостає дощ, ніч темна. Але маяк стоїть, випромінюючи світло і силу. Ніяка буря не розтрощить його. Через якийсь час цей образ зникає, залишивши після себе відчуття виблискуючої сили

Вправа 11 Проведення повторних методик.

Вправа 12. Вправа «Подарунок» [7].

Членам групи по черзі пропонується подякувати за роботу й подарувати кожному учаснику щось нематеріальне (це може бути зірочка з неба, талант, схід сонця тощо), тобто що не можна покласти у кишеню, але можна взяти із собою і залишити в собі.

Підведення підсумків заняття.

Мета: отримати від кожного учасника інформацію про враження від проведеного тренінгу.

3.3. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів

Після проведення повторного тестування було отримано такі показники:

За першою методикою результати (див. Додаток Д, табл.Д.2) зображені на рис.3.1.:

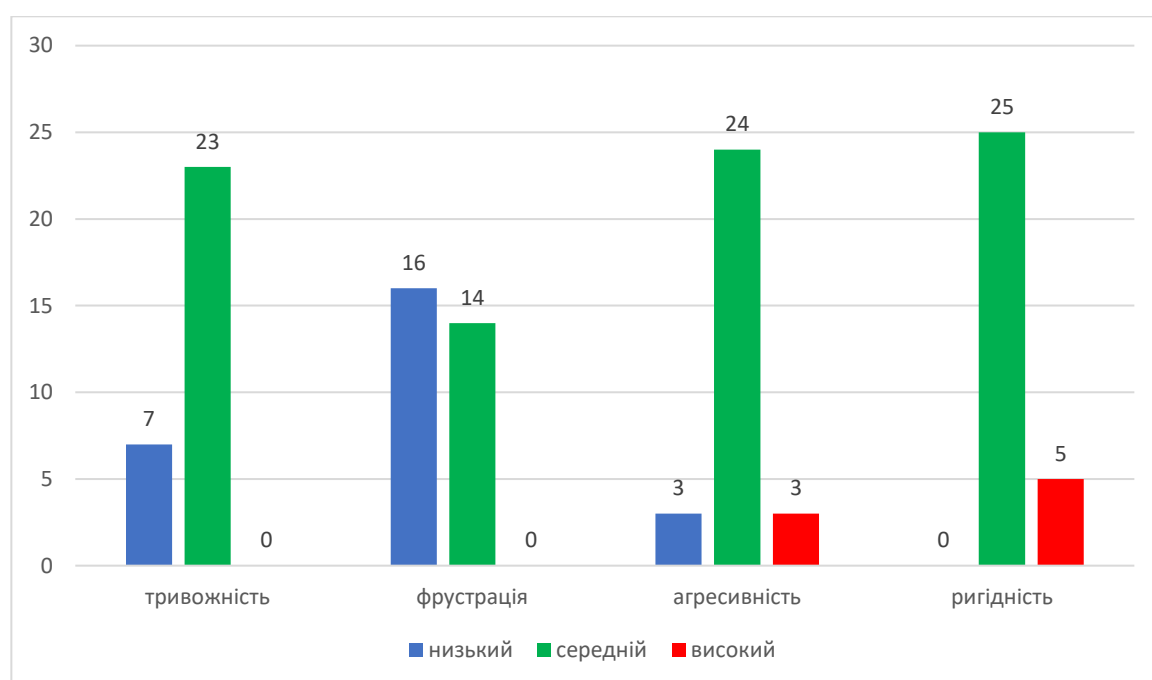


Рис. 3.1. Гістограма результатів за методикою Г. Айзенка (після корекції)

Отже, як можна спостерігати результати після формувального експерименту змінились (див. рис. 3.2):

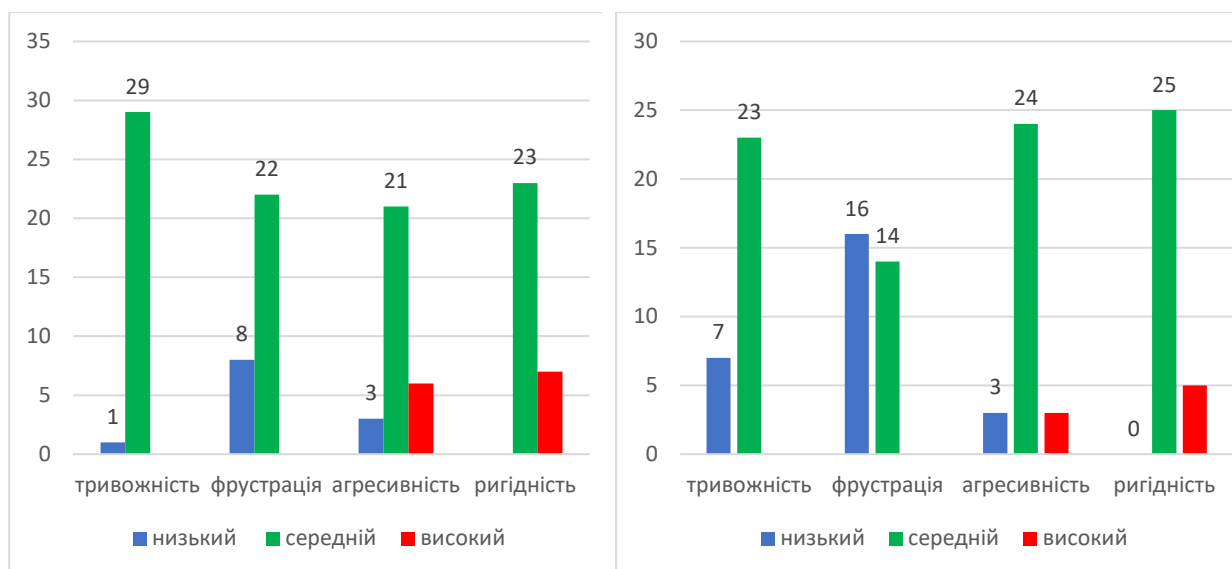


Рис. 3.2. Гістограма порівняння результатів за методикою Г. Айзенка (після корекції)

Показники гістограм значно відрізняються, кількість респондентів які проявили низький рівень тривожності після проведення психокорекційної програми збільшилась з одного до 7, тобто у 6 респондентів рівень тривожності знизився.

Також є зміни у респондентів рівня фрустрації, при проведенні тестування до програми лише 8 респондентів мали низький рівень фрустрації, після проведення 16 показали цей рівень. По іншим рівням є також не значні зміни.

Що стосується методики мотивації навчання у вузі суттєвих змін не відбулось.

Третьою запропонованою методикою була «Методика самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації» (автор В. Бойко). Після отримання результатів (див. Додаток К, табл. К.2) було встановлено (див. рис. 3.3):

- від 100 до 150 балів характеризують поведінковий тип А притаманний 5 респондентам це 17% від всієї вибірки;

- від 39 до 75 балів – відповідно тип В – 18 респондентам - 60%;

- від 76 до 99 балів – тип АВ – 7 респонденти – 23%.

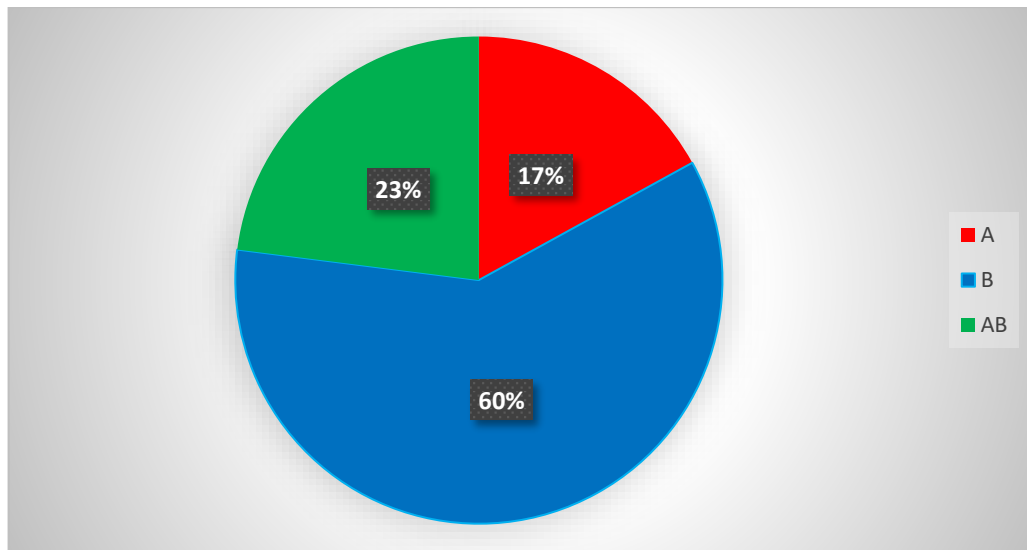


Рис.3.3. Сегментограма результатів за методикою самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації В. Бойко (після корекції).

Після повторного проведення методики «Оцінювання емоційно-діяльнійсної адаптивності» отримано такі результати (див. Додаток Л, табл. Л.2):

- не перевищує 3, адаптивність висока – не виявлено у контрольній групі;
- 3–10 – середня адаптивність – 9 респондентів;
- 10–20 – низька адаптивність - 21 респондентів;
- 20–25 – дуже низька адаптивність – 0 респонденти.

Отже, виявилось покращення показників, а саме респонденти в яких виявився дуже низький рівень адаптації, при першому тестуванні, після тренінгу показали рівень вищий ніж в них був попередньо.

Результати повторного тестування «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірахов), результати проведенного тестування (Див. Додаток М, табл. М.2) не виявили змін, щодо зміни стратегій поведінки:

Шкала «дозвіл проблем»: низький показник - 4 респонденти; середній показник – 26 респонденти.

Шкала «пошук соціальної підтримки»: низький показник - 5 респонденти; середній показник – 25 респонденти.

Шкала «уникнення проблем»: низький показник - 9 респонденти; середній показник – 21 респонденти.

Для оцінки ефективності корекційних заходів була проведена статистична обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми SPSS 20.0.

Таблиця 3.1

Розрахунок критерію Стьюдента вибіркової групи за допомогою методики Самооцінка психічних станів за Г. Айзенком

	Гр.1	Гр.2	Гр.1	Гр.2	Гр.1	Гр.2	Гр.1	Гр.2
	Шкала тривожності		Шкала фрустрації		Шкала агресивності		Шкала ригідності	
Середні показники групи	10,01	9,3	8,3	7,76	10,83333	10,7000	12,06667	11,43333
t-студента	2,145146		1,40329283		0,162953		1,072762	
Кількість ступенів свободи для двох вибірок	58							
Рівень статистичної достовірності	0,036141		0,165860685		0,871122		0,287821	
Кількість досліджуваних в групі	30							
Величина стандартного відхилення в групах	1,373392	1,512021	1,5120208	1,43077826	3,24922626	3,086679	2,517981	2,028815

Після отримання статистичних даних можна побачити, різницю t-критерію за шкалою тривожність, Можна стверджувати, що відмінності між результатами констатувального та формувального експериментів є не випадковими. Це підтверджує гіпотезу про те, що рівень тривожності після проведення тренінгу зменшився.

Таблиця 3.2

**Розрахунок критерію Стьюдента за методикою типу поведінки
(В. Бойко)**

	Гр.1	Гр.2
Середні показники групи	79,36667	79,16667
Величина t- стьюдента	0,042218	
Кількість ступенів свободи для двох вибірок	58	
Рівень статистичної достовірності	0,966470	
Кількість досліджуваних в групі	30	30
Величина стандартного відхилення в групах	19,09411	17,56973

Таблиця 3.3

**Розрахунок критерію Стьюдента за методикою «Оцінювання
емоційно-діяльнійної адаптивності»**

	Гр.1	Гр.2
Середні показники групи	12,40000	11,33333
Величина t- стьюдента	0,878753	
Кількість ступенів свободи для двох вибірок	58	
Рівень статистичної достовірності	0,383161	
Кількість досліджуваних в групі	30	30
Величина стандартного відхилення в групах	5,000690	4,381256

Після розрахунку результатів та проведення оцінки ефективності корекційних заходів за допомоги статистичної обробки даних можна стверджувати, що психічний стан має суттєвий вплив на формування адаптаційних механізмів, отже розроблена програма тренінгу дієва.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

В даному розділі кваліфікаційної роботи було теоретично проаналізовано та експериментально доведено що психологічна корекція по своїй суті це спрямований і обґрунтований вплив на певні психологічні структури для забезпечення повноцінного розвитку і функціонування особистості. Мета психологічної корекції полягає в подоланні психотравмуючих емоційних станів і переживань, тому розроблений тренінг мав направлення на подолання стресового стану та покращення адаптації студентів до дистанційного навчання у вищому закладі освіти в період запровадження воєнного стану.

Тренінг проводився в три етапи та включав в себе прослуховування міні-лекції, тематикою якої стало роз'яснення причин впровадження нової форми навчання, її недоліки та переваги.

За допомоги проведення вправ та обговорення проблем з'ясовано механізми формування адаптації, яка є визначальним і діагностичним критерієм психічного здоров'я, чинником продуктивної самореалізації та самоактуалізації, та чинників успішної самореалізації. На заключному етапі тренінгової програми було проведено повторне тестування. Результати отримані після корекції мають значні відмінності.

Кількість респондентів які проявили низький рівень тривожності після проведення психокорекційної програми збільшилась з одного до 7, тобто у 6 респондентів рівень тривожності знизився.

Також є зміни у респондентів рівня фрустрації, при проведенні тестування до програми лише 8 респондентів мали низький рівень фрустрації, після проведення 16 показали цей рівень. По іншим рівням є також не значні зміни.

Також після повторного проведення методики «Оцінювання емоційно-діяльнійшої адаптивності» виявлено деякі зміни порівняно с першим тестуванням, але після статистичної обробки даних, яка здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми SPSS 20.0. значних змін не було виявлено і суттєвого значення не мають.

Отже, після розрахунку результатів та проведення оцінки ефективності корекційних заходів за допомоги статистичної обробки даних можна стверджувати, що психічний стан має суттєвий вплив на формування адаптаційних механізмів, отже розроблена програма тренінгу дієва.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретичного і емпіричного дослідження були виокремлені особливості формування адаптаційних механізмів у здобувачів ЗВО до умов дистанційного навчання в період воєнного стану, а саме:

1. Проаналізовано наукову літературу за проблемою дослідження процесу формування адаптаційних механізмів у працях зарубіжних та вітчизняних авторів. Виявлено, що прикладні аспекти адаптації особистості досліджуються багато науковців. У більшості дослідників адаптації акцентується увага на тому, що адаптаційний процес – це дуже складне явище. У широкому значенні цей процес інтерпретують:

- як процес пристосування індивідуальних та особистісних якостей до життя та діяльності людини в умовах, що змінюються;

- як залежність ступеня активності особистості із середовищем;

- як переваги залежності особистості від середовища; тобто перетворення середовища згідно з потребами, цінностями особистості

- як зміни, що супроводжують на рівні психічної регуляції, становлення (та відновлення).

Виокремлюють чотири концепції формування механізмів адаптації: концепція гомеостазу, стресова концепція, психосоматичні концепції та концепція функціональних систем П. Анохіна.

Не дивлячись на аналіз значної кількості робіт з проблеми адаптації, найчастіше, процес формування цього феномену розглядається без врахування його зв'язку з рівнем фрустрованості значимих потреб особистості в період випадкових криз, криз обставин, який супроводжується підвищенням рівню тривожності, як внутрішньо-особистісною умовою. Традиційно вважається, що висока особистісна тривожність як результат систематичної фрустрації значимих потреб, перешкоджає успішній адаптації особи.

2. Надано характеристику психологічним особливостям розвитку особистості під час навчання у закладі вищої освіти (ЗВО), акцентовано увагу на тому факторі, що особистості в період навчання в ЗВО характерна кризова насиченість, вона може бути спричинена різкими змінами у розвитку особистості, соціально-психологічними зворушеннями стрімкого перебігу подій, і спричиняють фрустрації; появі конфліктів; прояву інфантильності; ціннісної невизначенності. Психічні процеси і властивості особистості в період навчання у вищому навчальному закладі мають особливі характеристики, і досягнення подальшого гармонійного та професійного розвитку людини може лише за умов оптимального інтелектуального навантаження, направлено на посилення мотиваційної сфери до пізнання та активного співробітництва як між членами групи, так і викладачами.

3. Визначено соціально-психологічні аспекти адаптаційних механізмів при запровадженні дистанційного навчання, а саме що дистанційна освіта є новою формою навчання, яка з'явилась на вимогу сучасного суспільства та завдяки розвитку сучасних комп'ютерних технологій. Але постійні переживання з приводу незнайомої структури навчання (незрозумілі соціальні вимоги, нестача ясності, визначеності, чіткості, ненормованість навчального дня, відсутність (неритмічність) щоденної системи контролю знань, складність сприймання лекційного стилю викладання і подальше оперування матеріалом, руйнація усталених за час шкільного навчання установок і звичок) призводять до підвищення емоційної напруги та рівню особистісної тривожності у здобувачів вищої освіти, це в свою чергу і стає дезадаптуючим фактором та тягне за собою конфлікти у відносинах та проблеми у спілкуванні, проявляючи завищені вимоги, як до оточуючих так і до себе. В такому випадку людина з високим рівнем особистісної тривожності розцінює оточення загрозованим, а будь-яку ситуацію небезпечною.

4. Спираючись на теоретичний аналіз проблеми дослідження, підібрано та проведено методики, спрямуванням яких стало дослідження психологічних

особливостей адаптації здобувачів закладів вищої освіти до умов дистанційного навчання в період воєнного стану. Після проведення та інтерпретації отриманих групових результатів було виявлено рівень особистісних якостей та психологічних станів, які мали вплив на процес адаптації під час запровадження дистанційного навчання.

5. На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на створення умов, спрямованих на поліпшення процесу адаптації під час запровадження дистанційного навчання у вищому навчальному закладі в період воєнного стану. Тренінг проводився в три етапи та включав в себе прослуховування міні-лекції, тематикою якої стало роз'яснення причин впровадження нової форми навчання, її недоліки та переваги.

За допомоги проведення вправ та обговорення проблем з'ясовано механізми формування адаптації, яка є визначальним і діагностичним критерієм психічного здоров'я, чинником продуктивної самореалізації та самоактуалізації, та чинників успішної самореалізації. На заключному етапі тренінгової програми було проведено повторне тестування.

6. Після отримання результатів повторного тестування було також оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики, а саме t-критерію Стьюдента. Можна стверджувати, що психічний стан має суттєвий вплив на формування адаптаційних механізмів, отже розроблена програма тренінгу дієва, що підтверджено методами математичної статистики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма / Н.А. Агаджанян. – М. : ФиС, - 1982. – 176 с
2. Айзенк Г.Ю. Интеллект: новый взгляд / Г. Ю. Айзенк // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 111–131.
3. Анохин П.К. Саморегуляция физиологических функций / Петр Кузьмич Анохин // Узловые вопросы теории функциональных систем. – М. : Наука, - 1980. – С. 119 – 133.
4. Анцупов А.Я. Конфликтология: учебник для вузов / А.Я. Анцупов, А.И. Шпилов. – М.: Эскимо, 2009. – 512 с.
5. Анцыферова Л.И. Психология формирования и развития личности // Психология личности в трудах отечественных психологов / Л.И. Анцыферова. — СПб. : Питер, 2002. — С. 207-212.
6. Асмолов А.Г. Психология личности : культурно-историческое понимание развития человека / А. Г. Асмолов. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Смысл : Издательский центр «Академия», 2007. — 528 с.
7. Афанасьева Н.Є., Перелигіна Л.А Теоретико-методологічні основи соціально- психологічного тренінгу / Навчальний посібник [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4053>
8. Безюлева Г.В. Психолого-педагогічний супровід професійної адаптації учнів та студентів / Г.В. Безюлева: монографія. - М.: НОУ ВПО Московський психолого-соціальний інститут, 320 с., 2008.
9. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Д. Березин. – Ленинград: Наука, - 1988 – 270 с.
10. Бехтерев В. М. Избранные работы по социальной психологии / В. М. Бехтерев. – М. : «Наука», 1994. – 400 с.

11. Бохонкова Ю. О. Особистісні чинники соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов вищих навчальних закладів: Дис ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Ю. О. Бохонкова. —Луганськ, 2005. —207 с.
12. Бохонкова Ю. Можливості корекції особистісних чинників соціально-психологічної адаптації / Ю. Бохонкова // Соц. психологія. - 2005. - № 2. - С. 45-54.
13. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]/ М. Й. Варій – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.
14. Гнатик Л. М. Психолого-педагогічні проблеми спілкування викладача та студента / Л. М. Гнатик, М. М. Баран, І. М. Васькович // Науковий вісник НЛТУ України. - 2013. - Вип. 23.3. - С. 380-385.
15. Грибов В. Н. Адаптація молодіжної малої сибирської громади до навчання в вузі: дисертація на соискание кандидата педагогических наук: 13.00.01 / Тюмень, - 1999. - 178 с.
16. Дерев'янюк С.П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Чернігів, 2009.-327с.
17. Дистанційне навчання: психологічні засади : монографія / [М.Л. Смульсон, Ю.І. Машбиць, М.І. Жалдак та ін.] ; за ред. М.Л. Смульсон. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. — 240 с.
18. Дьяченко М. И. Психологический словарь-справочник / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск : Харвест ; М. : АСТ, 2001. – 576 с.
19. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. – СПб.: Речь; М.: Смысл, 2002. – 80 с.
20. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. СПб.: 2004 - 701 с.
21. Казміренко В.П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молодіжної людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії

/ В.П. Казміренко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №6. – С. 76-78.

22. Капица С. И. Особенности механизма социальной адаптации экономически активного населения к изменениям рынка труда // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2009. – № 144. – С. 314-319.

23. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник / С. Б. Кузікова. 2-ге видання, перероблене, доповнене. – Суми : Університетська книга, 2020. – 304 с.

24. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / С. М. Кулик; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2004. – 140 с

25. Кухаренко В.М. Дистанційне навчання та умови застосування / В.М.Кухаренко, О.В.Рибалко, Н.Г. Сиротенко . – Х., 2002. – 320с.

26. Линдсей П. Переработка информации человеком./ П. Линдсей, Д. Норман. - М., 1974. – 502 с.

27. Левитов Н.Д. Психическое состояние агрессии // Психол. журн. – 1972. – № 6. – С. 168-173.

28. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний / Н.Д.Левитов // Вопросы психологии, 1967. – №6. – С. 38-58.

29. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: Монографія: У 2-х т. – Т. I: Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. – Донецьк: ДЮІ, 2008. – 240 с.

30. Лисенко-Гелемб'юк К.М. Специфіка міжособистісного конфлікту в юнацькому віці // Збірник наукових праць: філософія соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: «Плай ЦІТ» Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2009. – Вип. 14. – Ч. 1. – С. 298–308.

31. Лукашевич Н. П. Социология воспитания: краткий курс лекций / Н. П. Лукашевич. – К.: МАУП, 1996. – 180 с.

32. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях./ И.Г. Малкина-Пых – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
33. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2009. – 120 с.
34. Мотивація навчання у вузі (Т. Н. Ільїна) [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://medbib.in.ua/motivatsiya-obucheniya-вуze-39992.html>
35. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация / А.А. Налчаджян. - М.: Эксмо, - 2010. - 368 с.
36. Никандров В.В. Антитренинг, или контуры нравственных и теоретических основ психотренинга [Текст] / В.В. Никандров. – СПб.: Речь, 2003. – 176 с.
37. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. – Київ, 2018. – 240 с.
38. Орбан-Лембрик, Л. Е. Соціальна психологія [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Л. Е. Орбан-Лембрик. - К. : Академвидав, 2005. - 446 с.
39. Пасічняк Р.Ф. Психологічні особливості особистісного самовизначення старшокласників: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 / Пасічняк Руслана Федорівна. — Івано-Франківськ, 1999. — 189 с
40. Первин Л.. Психология личности: Теория и исследования / Л. Первин, О. Джон.- М.: Аспект-Пресс, 2000. - 607 с.
41. Петрінко В.С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці. Навчальний посібник. / В.С. Петрінко. Ужгород: УжНУ «Говерла», 2020. – 360 с.
42. Петровская Л. А. Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга / Петровская Л. А. – М. : МГУ, 1982. – 168 с.
43. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности / В.А Петровский. – Ростов-на-Дону : Феникс,- 1996. – 512 с

44. Психологія вищої школи: Навчальний посібник для магістрантів і аспірантів / Л.Г. Подоляк, В.І. Юрченко. – К.: ТОВ «Філ-студія», -2006. – 320 с.
45. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи: Підручник 2- вид. / Л. Г. Подоляк, В. І. Юрченко – К.: ЦУЛ, 2014. – 360 с.
46. Прибилова В. М. (2017). Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України. Проблеми сучасної освіти, (4) [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://periodicals.karazin.ua/issuesedu/article/view/8791>
47. Психологія вищої школи: Навчальний посібник для магістрантів і аспірантів / Л.Г. Подоляк, В.І. Юрченко. – К.: ТОВ «Філ-студія», -2006. – 320с.
48. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи – Л. М. Вольнова. – К. , 2012. – 275 с.
49. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі : Колективна монографія / [Максименко С.Д., Куценко-Лада Г.В., Пророк Н.В. та ін.]; за редакцією Максименка С.Д. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 400 с.
50. Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності», 18травня 2018 р. м. Ченівці [електронний документ]/ ред. кол.: Т.М. Титаренко [Електронний ресурс] - Режим доступу: <https://www.academia.edu/37353976/>
51. Разумникова О. М. Пол и профессиональная направленность студентов как факторы креативности // Вопросы психологии, 2002, № 1. – С. 111-124.
52. Реан А.А. От рождения до смерти. / А.А. Реан. – СПб: - Прайм-Еврознак - 2002. – 652 с.
53. Розов В.І. Психологічний аналіз адаптивності в екстремальних умовах : дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 / В.І. Розов – К., 1993. – 147 с.

54. Роменець В. А. Виховання творчих здібностей у студентів [Текст] / В.А. Роменець. – К.: Вища шк., 1973. – 94 с.
55. Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология : учеб. пособие / Е. Ф. Рыбалко. – Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1990. – 256 с.
56. Санникова О.П., Кузнецова О.В. Адаптивность личности : [Монография / О. П. Санникова, О. В. Кузнецова. – Одеса: Видавець М. П. Черкасов, 2009. – 258 с.
57. Санникова О.П. Феноменология личности / О.П. Санникова – Одесса: СМІЛ, 2003. – 256 с. – (Избранные психологические труды).
58. Самооцінка психічних станів за Айзенком [Електронний ресурс] - Режим доступу: <https://naurok.com.ua/zbirnik-metodik-dlya-dagnostiki-ta-samodiagnostiki-stresu-177426.html>
59. Сербін Ю.В Особливості соціально-психологічної адаптації студентів до навчального процесу у ВУЗі / Ю.В. Сербін // Соціально-психологічний та філософський підхід до проблем сучасного суспільства: матеріали наук. конф., 8 лют.-1 берез. 2016 р., м. Северодонецьк.– Северодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016.–С. 47-50.
60. Стоунс Э. Психо-педагогика. Психологическая теория и практика обучения; [пер. с англ.] / [под. ред. Н.Ф. Талызиной]. – М. : Педагогика, 1984. – 472 с.
61. Ткаченко А.В. Педагогическая подготовка студентов с учетом их возрастных особенностей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / А.В.Ткаченко. – К., 1995. – 201 с.
62. Травина С. А. Взаимодействие психолога и учителя в профилактике агрессивного поведения младших школьников: автореферат диссертации на соискание кандидата психологических наук: 19.00.07 / М., 2006. – 24 с.
63. Торндайк Е. Психологія навчання дорослих / Е.Л. Торндайк. – М., 1931. – 390 с.

64. Український педагогічний словник / Семен Гончаренко; [гол. ред. С. Головка]. – К.: Либідь, 1997. – 373 с.
65. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи: навч. посібник / М.М. Фіцула. – К.: «Академвидав», 2006. - 352 с.
66. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции / Зигмунд Фрейд. – М. : Наука, 1989.– 456 с.
67. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник / В.Б. Шапар – Х. : Прапор, 2004. – 640 с.
68. Эшби У. Р. Конструкция мозга. Происхождение адаптивного поведения / У. Росс Эшби. – М.: МГУ, 1962. – 399 с.
69. Koellhover, Tara Tomczyk. Character education: Dealing with frustration and anger// NY:Infobase publishing, 2009. – P. 16-17.
70. Mangal S.M. Abmoral psychology// Sterling Publishers Pvt.LTd, 2008. - 267 p.
71. Selye H. Stress and disease / H.Selye // Science. – 1955. –Vol. 122. – P. 625–631.

ДОДАТОК А

Таблиця А.1

Методика «Мотивація навчання у вузі (Т.Н. Ільїна)»

Бланк Відповідей

№	питання	Так	Ні
1	Краща атмосфера на занятті - атмосфера вільних висловлювань.		
2	Зазвичай я працюю з великою напругою.		
3	У мене рідко бувають головні болі після пережитих хвилювань і неприємностей.		
4	Я самостійно вивчаю ряд предметів, на мою думку, необхідних для моєї майбутньої професії.		
5	Яке з притаманних вам якостей ви вище всього цінуєте? Напишіть відповідь поруч. КОГНІТИВНЕ МИСЛЕСННЯ		
6	Я вважаю, що життя потрібно присвятити обраній професії.		
7	Я відчуваю задоволення від розгляду на занятті важких проблем.		
8	Я не бачу сенсу в більшості робіт, які ми робимо у вузі.		
9	Велике задоволення мені дає розповідь знайомим про мою майбутню професію.		
10	Я вельми середній студент, ніколи не буду цілком хорошим, а тому немає сенсу докладати зусилля , щоб стати краще.		
11	Я вважаю, що в наш час не обов'язково мати вищу освіту.		
12	Я твердо впевнений у правильності вибору професії.		
13	Від яких з притаманних вам якостей ви хотіли б позбутися? ПРИСКІПЛИВІСТЬ		
14	При слушній нагоді я використовую на іспитах підсобні матеріали (конспекти, шпаргалки, записи , формули).		
15	Саме чудове час життя - студентські роки.		
16	У мене надзвичайно неспокійний і переривчастий сон.		
17	Я вважаю, що для повного оволодіння професією всі навчальні дисципліни потрібно вивчати однаково глибоко.		
18	При можливості я вчинив би в інший вуз.		
19	Я звичайно спочатку беруся за більш легкі завдання, а більш важкі залишаю на кінець.		
20	Для мене було важко при виборі професії зупинитися на одній з них.		
21	Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.		

Продовження Додатку А
Продовж. табл. А.1

22	Я твердо впевнений, що моя професія дасть мені моральне задоволення і матеріальний достаток в житті.		
23	Мені здається, що мої друзі здатні вчитися краще, ніж я.		
24	Для мене дуже важливо мати диплом про вищу освіту.		
25	З деяких практичних міркувань для мене це найзручніший вуз.		
26	У мене достатньо сили волі, щоб вчитися без нагадування адміністрації.		
27	Життя для мене майже завжди пов'язана з надзвичайним напруженням.		
28	Іспити потрібно здавати, витрачаючи мінімум зусиль.		
29	Є багато вузів, в яких я міг би вчитися з не меншим інтересом.		
30	Яке з притаманних вам якостей найбільше заважає вчитися? НЕВМІННЯ РОЗПОДІЛЯТИ ЧАС		
31	Я дуже захоплюється людиною, але всі мої захоплення так чи інакше пов'язані з майбутньою роботою.		
32	Занепокоєння про іспит або роботі, яка не виконано в строк, часто заважає мені спати.		
33	Висока зарплата після закінчення вузу для мене не головне.		
34	Мені потрібно бути в хорошому настрої, щоб підтримати спільне рішення групи.		
35	Я змушений був вступити до вузу, щоб зайняти бажане положення в суспільстві, уникнути служби в армії.		
36	Я вчу матеріал, щоб стати професіоналом, а не для іспиту.		
37	Мої батьки хороші професіонали, і я хочу бути на них схожим.		
38	Для просування по службі мені необхідно мати вищу освіту.		
39	Яке з ваших якостей допомагає вам вчитися? Напишіть відповідь поруч. ДОПИТЛИВІСТЬ		
40	Мені дуже важко змусити себе вивчати як слід дисципліни, прямо не відносяться до моєї майбутньої спеціальності.		
41	Мене вельми непокоять можливі невдачі.		
42	Краще все я займаюся, коли мене періодично стимулюють, підстобують.		
43	Мій вибір даного вузу остаточний.		
44	Мої друзі мають вищу освіту, і я не хочу відстати від них.		

Продовження Додатку А
Продовж. табл. А.1

45	Щоб переконати в чому-небудь групу, мені доводиться самому працювати дуже інтенсивно.		
46	У мене зазвичай рівне і гарний настрій.		
47	Мене приваблюють зручність, чистота, легкість майбутньої професії.		
48	До вступу до вузу я давно цікавився цією професією, багато читав про неї.		
49	Професія, яку я отримую, найважливіша і перспективна.		
50	Мої знання про цю професію були достатні для впевненого вибору даного вузу.		

ДОДАТОК Б

Таблиця Б.1

**Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації
(автор В. В. Бойко)**

Опитувальник для визначення типу поведінки під час стресів

1	Я завжди серджусь або відчуваю роздратування, якщо змушений(-а) стояти в черзі більш як 15 хвилин.	1	2	3	4	5
2	Я вирішую одночасно кілька проблем.	1	2	3	4	5
3	Протягом дня мені важко знайти час для відпочинку і розслаблення	1	2	3	4	5
4	Я відчуваю роздратування або нервую, коли хтось розмовляє надто повільно	1	2	3	4	5
5	Я завжди прагну перемогти у спорті або грі.	1	2	3	4	5
6	Коли програю, серджуся на себе й на інших	1	2	3	4	5
7	Мені важко зробити для себе деякі речі	1	2	3	4	5
8	Я значно краще працюю, якщо перебуваю в цейтноті або під тиском	1	2	3	4	5
9	Я поглядаю на годинник, навіть коли сиджу або не зайнятий справами	1	2	3	4	5
10	Я беру роботу додому.	1	2	3	4	5
11	Я відчуваю приплив енергії і збудження після того, як пережив напруження.	1	2	3	4	5
12	Я відчуваю, що повинен(-а) взяти на себе керівництво групою, аби справа якось просувалася	1	2	3	4	5
13	Я швидко їм, щоб скоріше взятися за роботу.	1	2	3	4	5
14	Я все роблю швидко, незалежно від того, є в мене час чи немає.	1	2	3	4	5
15	Я перебиваю людей, якщо вважаю, що вони не праві	1	2	3	4	5

Продовження Додатку Б

Продовж. табл. Б.1

16	Я незговірливий(-а) і впертий(-а), коли йдеться про зміни на роботі або вдома	1	2	3	4	5
17	Коли я нервую, мені хочеться рухатися, щоб розслабитися.	1	2	3	4	5
18	Я їм швидше за інших.	1	2	3	4	5
19	На роботі мені потрібно виконувати кілька завдань одночасно, щоб відчувати свою продуктивність.	1	2	3	4	5
20	Я не використовую відпустку повністю	1	2	3	4	5
21	Я вважаю себе надто прискіпливим (-ою) і дріб'язковим(-ою)	1	2	3	4	5
22	Мене дратують люди, які не працюють так само старанно, як я	1	2	3	4	5
23	Мені здається, що мій день міг би бути заповнений більш щільно.	1	2	3	4	5
24	Я багато думаю про роботу.	1	2	3	4	5
25	Я легко втрачаю інтерес до будь-чого.	1	2	3	4	5
26	У вихідні дні я або працюю, або планую роботу.	1	2	3	4	5
27	Я сперечаюся з людьми, які думають не так, як я	1	2	3	4	5
28	Стикаючись із проблемою, я завжди відчуваю розгубленість	1	2	3	4	5
29	Я втручаюсь у чужу розмову, щоб прискорити події	1	2	3	4	5
30	Я серйозно ставлюся до всього	1	2	3	4	5

ДОДАТОК В

Таблиця В.1

Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності

Тестовий матеріал

№	Питання	так	ні
1	Працюючи, я втомлююсь.		
2	Мені важко сконцентруватися на чомусь одному.		
3	Я хвилююся з будь-якого приводу.		
4	Коли я щось роблю, мої руки тремтяться.		
5	Я часто хвилююся.		
6	Я пітнію навіть у холодну погоду.		
7	Я постійно відчуваю голод.		
8	У мене часто болить шлунок.		
9	Часом я так хвилююся, що не можу спати.		
10	Мене легко вивести з рівноваги.		
11	Я більш чутливий (-а), ніж інші.		
12	Я часто хвилююся з приводу чогось.		
13	На жаль, я не такий (-а) щасливий (-а), як інші.		
14	Я легко можу заплакати.		
15	Коли мені потрібно чекати, я нервуюся.		
16	Інколи я відчуваюся таким (-ою) щасливим (-ою), що не можу всидіти на місці.		
17	Я сильно пасую перед труднощами.		
18	Часом я відчуваю, що ні до чого не придатний (-а).		
19	Я сором'язливий (-а).		
20	Я вважаю, що на мене скрізь чатують труднощі.		
21	Я завжди напружений (-а).		
22	Часом я відчуваю себе розбитим (-ою).		
23	Я намагаюся уникати труднощів.		

ДОДАТОК Г

Методика «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірахов)

Текст опитувальника.

1. Дозволяю собі поділитися переживанням з одним.
2. Намагаюся зробити все так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему.
3. Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж що-небудь зробити.
4. Намагаюся відволіктися від проблеми.
5. Приймаю співчуття і розуміння кого-небудь.
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим можливість побачити, що мої справи кепські.
7. Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще.
8. Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово впоратися з ситуацією.
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору.
10. Мрію, фантазую про кращі часи.
11. Намагаюся різними способами вирішити проблему, поки не знайду найбільш підходящий.
12. Довіряю свої страхи родичу або другу.
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один.
14. Розповідаю людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її дозволу.
15. Думаю про те, що потрібно зробити для того, щоб виправити становище.
16. зосереджував повністю на вирішенні проблеми.
17. Обмірковую про себе план дій.
18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай.
19. Іду до кого-небудь (другові або спеціалісту), щоб він мені допоміг відчувати себе краще.
20. Проявляю завзятість і борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації.

Продовження Додатку Г

21. уникати спілкування з людьми.
22. Перемикаюся на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути проблеми.
23. Іду до одного, щоб він допоміг мені краще усвідомити проблему.
24. Іду до одного за порадою - як виправити ситуацію.
25. Приймаю співчуття, взаємне розуміння друзів, у яких та ж проблема.
26. Сплю більше звичайного.
27. Фантазую про те, що все могло бути інакше.
28. Уявляю себе героєм книг чи кіно.
29. Намагаюся вирішити проблему.
30. Хочу, щоб люди залишили мене одного.
31. Приймаю допомогу від друга або родича.
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще.
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно.

Додаток Д

Таблиця Д.1

Зведена таблиця результатів за методикою «Самооцінка психічних станів за Г. Айзенком»

№	шкали			
	I тривожність	II фрустрація	III агресивність	IV ригідність
1	10	7	14	11
2	9	11	15	16
3	12	8	9	15
4	11	8	15	12
5	10	12	16	17
6	9	6	13	10
7	9	9	15	16
8	10	7	14	11
9	9	8	15	13
10	12	7	9	16
11	11	12	13	12
12	10	9	8	8
13	9	7	7	10
14	8	6	4	15
15	11	8	7	11
16	12	9	8	12
17	10	8	10	10
18	9	8	10	11
19	10	9	8	14
20	11	7	11	11
21	12	10	14	12
22	9	8	8	14
23	12	8	14	12
24	8	7	8	8
25	7	7	7	8
26	11	10	12	11
27	10	9	9	10
28	9	8	9	11
29	11	8	9	10
30	12	8	14	15
0-7 низький				
8-14 середній				
15-20 високий				

Продовження Додатку Д

Таблиця Д.2

Зведена таблиця результатів за методикою «Самооцінка психічних станів за Айзенком» (після корекції)

№	шкали			
	I тривожність	II фрустрація	III агресивність	IV ригідність
1	10	7	14	11
2	7	11	15	11
3	12	7	9	10
4	11	7	15	12
5	10	11	14	15
6	9	6	13	10
7	9	9	15	15
8	7	7	14	11
9	7	7	14	13
10	10	7	9	15
11	11	10	13	12
12	10	9	8	8
13	9	5	7	10
14	8	6	4	10
15	11	8	7	11
16	10	9	8	12
17	10	8	10	10
18	9	8	10	11
19	10	9	8	14
20	7	7	11	11
21	11	10	14	12
22	9	7	8	14
23	10	8	14	12
24	7	7	8	8
25	7	7	7	8
26	11	7	12	11
27	10	8	9	10
28	7	7	9	11
29	10	7	9	10
30	10	7	13	15
0-7 низький				
8-14 середній				
15-20 високий				

Додаток Ж

Таблиця Ж.1

Зведена таблиця результатів за методикою Т. Ільїна

№	шкали		
	Придбання знань	Оволодіння професією	Отримання диплому
1	12,6	6	8,5
2	12,6	7	7,5
3	9	4	8,5
4	10,2	9	5,5
5	11,4	8	7,5
6	9	4	6
7	9	4	10
8	7,6	5	10
9	9	4	10
10	11,4	9	7,5
11	7,6	4	8,5
12	10,8	9	8,5
13	10,2	6	7,5
14	7,6	7	8,5
15	11,4	8	6
16	10,2	9	6
17	10,2	8	5,5
18	9	4	10
19	10,8	7	8
20	11,4	7	5,5
21	12,6	7	4,5
22	9	8	8,5
23	12,6	7	7,5
24	7,6	7	8,5
25	7,6	7	8,5
26	11,4	6	7,5
27	10,8	5	7,5
28	9	4	7,5
29	11,4	7	7,5
30	12,6	7	7,5

Додаток К

Таблиця К.1

Зведена таблиця результатів за методикою В. Бойко

№	Тип А від 100 до 150 балів	Тип В від 39 до 75 балів	Тип АВ від 76 до 99 балів
1		72	
2	116		
3			86
4	114		
5	124		
6		70	
7	108		
8		68	
9	104		
10		73	
11		67	
12		68	
13			90
14			84
15		59	
16		62	
17		64	
18		57	
19		72	
20		74	
21		74	
22		68	
23		72	
24		58	
25			76
26		74	
27		72	
28		68	
29		71	
30	116		

Продовження Додатку К

Таблиця К.2

Зведена таблиця результатів за методикою В. Бойко (після корекції)

№	Тип А від 100 до 150 балів	Тип В від 39 до 75 балів	Тип АВ від 76 до 99 балів
1		72	
2	112		
3			86
4	112		
5	120		
6		70	
7	106		
8		69	
9			99
10			76
11		67	
12		68	
13			90
14			84
15		62	
16		62	
17		64	
18		60	
19		72	
20		76	
21		74	
22		68	
23		72	
24		58	
25			76
26			76
27		72	
28		68	
29		71	
30	113		

Додаток Л

Таблиця Л.1

Зведена таблиця результатів за методикою «Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності»

№	Дуже низька 20-25	Низька 10-20	Середня 3-10	Висока нижче 3
1			8	
2		11		
3		14		
4	22			
5		16		
6			9	
7	20			
8			8	
9		18		
10			9	
11		12		
12			7	
13			6	
14			6	
15		13		
16		12		
17		10		
18		15		
19		12		
20		14		
21		17		
22		11		
23		11		
24		10		
25	21			
26			4	
27		14		
28		18		
29			4	
30	20			

Продовження Додатку Л

Таблиця Л.2

Зведена таблиця результатів за методикою «Оцінювання емоційно-діяльнійної адаптивності» (після корекції)

№	Дуже низька 20-25	Низька 10-20	Середня 3-10	Висока нижче 3
1			8	
2		11		
3		10		
4		19		
5		14		
6			8	
7		19		
8			8	
9		18		
10			9	
11		12		
12			6	
13			6	
14			6	
15		13		
16		10		
17		10		
18		10		
19		12		
20		12		
21		16		
22		10		
23		10		
24		10		
25		19		
26			4	
27		14		
28		14		
29			4	
30		18		

Додаток М

Таблиця М.1

Результати за методикою «Індикатор копінг-стратегії»

	Дозвіл проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький			
Низький	4,7,25,30	2,4,5,7,30	1, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 24, 29
Середній	1, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29	1, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29	2, 4, 5, 7, 9, 11, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 30
Високий			

Таблиця М.2

Результати за методикою «Індикатор копінг-стратегії» (після корекції)

	Дозвіл проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький			
Низький	4,7,25,30	2,4,5,7,30	1, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 24, 29
Середній	1, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29	1, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29	2, 4, 5, 7, 9, 11, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 30
Високий			