

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

_____ Лузік Е.В.

« ____ » _____ 2021 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: Психологічні особливості адаптації майбутніх психологів до
дистанційного навчання в умовах пандемії**

Виконавець: студентка групи ПП-426 Прохоренко Яна Сергіївна

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Хоменко-Семенова Леся Олексіївна

Нормоконтролер: _____

(підпис)

Бородінова Л.Ю.

КИЇВ 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____ Е.Лузік
«____» _____ 2021 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи

Прохоренко Яни Сергіївни

1. Тема дипломної роботи: «Психологічні особливості адаптації майбутніх психологів до дистанційного навчання в умовах пандемії», затверджена наказом ректора від 26.03.2021 р. № 483/ст.

2. Термін виконання роботи: з 22.02.2021 до 01.06.2021 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 68 сторінок, з них обсяг основного тексту 46 сторінок, список використаних джерел нараховує 37 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз дослідження психологічних особливостей адаптації майбутніх психологів до дистанційного навчання в умовах пандемії; Розділ 2. Емпіричне дослідження адаптації студентів-майбутніх психологів до дистанційного навчання; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки.

Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	22.02.2021	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	01.03.2021	
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	01.04.2021	
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	01.05.2021	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	10.05.2021	
6.	Попередній захист дипломної роботи (доповідь та презентація роботи)	17.05.2021	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	30.05.2021	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	31.05.2021	
9.	Подання дипломної роботи на рецензування	02.06.2021	
10.	Захист роботи	14.06.2021	

б. Дата видачі завдання: «22» лютого 2021 р.

Керівник дипломної роботи _____ Хоменко-Семенова Л.О.
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Прохоренко Я.С.
(підпис випускника) (П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Психологічні особливості адаптації майбутніх психологів до дистанційного навчання в умовах пандемії»: 68 с., 9 рис., 3 табл., 37 літературних джерел, 3 додатка.

Об'єкт дослідження – адаптація майбутніх психологів до дистанційного навчання.

Предмет дослідження – психологічні особливості адаптації майбутніх психологів до дистанційного навчання в умовах пандемії.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично визначити психологічні особливості адаптації майбутніх психологів до дистанційного навчання.

Дипломна робота відображена у теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні психологічних особливостей адаптації студентів. Встановлено, що показники адаптації до дистанційного навчання в умовах пандемії не мають відмінну різницю у 1-го та 4-го курсу. Таким чином, можна вважати, що на психологічну адаптацію студентів-психологів під час дистанційного навчання не впливають процеси самоорганізації, самоконтролю власних психічних станів, характерологічні особливості і якості особистості.

Матеріали дипломної роботи рекомендуються використовувати у процесі професійної підготовки студентів-психологів та в практиці психологічного супроводу студентів.

**АДАПТАЦІЯ, АДАПТИВНІСТЬ, ЖИТТЄВИЙ ПОТЕНЦІАЛ,
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ**

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ	9
1.1 Теоретичний аналіз феномену адаптації майбутніх психологів до дистанційної освіти в період пандемії	9
1.2. Дослідження психологічних особливостей адаптації майбутніх психологів до дистанційного навчання в умовах пандемії	13
Висновки до першого розділу	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	20
2.1. Зміст та організація дослідження адаптації майбутніх психологів до дистанційного навчання в умовах пандемії.....	20
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	24
2.3. Практичні рекомендації щодо адаптації майбутніх психологів до дистанційного навчання.....	35
Висновки до другого розділу	41
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ	45
ДОДАТКИ	49

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ постійно змінюється та набуває розвитку. Прогрес технологій і комунікацій призвів до того, що традиційна форма навчання в сучасних умовах активно впроваджує дистанційну освіту. Застосування дистанційних технологій у світі залежить від матеріально-технічного забезпечення, рівня підготовленості викладачів та готовності студентів навчатися в режимі онлайн.

Актуальність порушеної проблематики у наш час має глобальний характер. Тому що коли світ переживає пандемію коронавірусу, студенти мають змогу навчатися та отримувати необхідні знання завдяки дистанційному навчанню. Перехід на дистанційну форму навчання передбачав широке впровадження в освітній процес новітніх інформаційно-комунікативних технологій.

Під час пандемії COVID-19 ми можемо спостерігати активне впровадження в освітній процес вищої школи різних віртуальних форм навчання, зокрема онлайн курси, тренінги, вебінари; використання віртуальних лабораторій та онлайн бібліотек; проведення міжнародних онлайн конкурсів тощо. Проте, слід зазначити, що у студентів виникають психологічні труднощі в їх адаптації до дистанційного навчання, самоорганізації та мотивації.

Аналіз наукової літератури, присвяченої вивченню адаптації студентів до дистанційного формату навчання, засвідчує той факт, що означений феномен займає провідне місце у дослідженнях щодо проблем формування особистості майбутнього фахівця. Проблемами розвитку дистанційної освіти займалися такі зарубіжні науковці: Р.Деллінг, Г.Рамблє, Д.Кіган, М.Сімонсон, М.Мур, А.Кларк, М.Томпсон та інші. Загальні проблеми соціальної адаптації особистості представлені в працях Б.Ананьєва, Г.Балла, Ю.Гана, Л.Виготського.

У вітчизняній психології адаптацію студентів розглядали Ю. Биков, Ю.М. Богачков, В.М. Кухаренко, А.Ф. Манако, О.В. Овчарук, О.П. Пінчук, Б.І. Шукевич.

Зважаючи на широкий спектр теоретичних та емпіричних досліджень психологічних особливостей адаптації студентів гуманітарних наук до

дистанційного навчання, слід зауважити, що специфіка вивчення даного феномену адаптації студентів стосується пошуку шляхів ефективного та успішного процесу адаптації до нових умов навчання. Тому вирішення проблеми, що стосується виявлення психологічних особливостей адаптації майбутніх психологів до дистанційного навчання в умовах пандемії залишається відкритим і дотепер.

Об'єкт дослідження – адаптація майбутніх психологів до дистанційного навчання.

Предмет дослідження – психологічні особливості адаптації майбутніх психологів до дистанційного навчання в умовах пандемії.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично визначити психологічні особливості адаптації майбутніх психологів до дистанційного навчання в умовах пандемії.

Відповідно до предмету та мети нами визначені наступні **завдання дослідження**:

1) Здійснити теоретичний аналіз проблеми адаптації майбутніх психологів до дистанційного навчання в умовах пандемії.

2) Визначити психологічні особливості адаптації майбутніх психологів до дистанційного навчання в умовах пандемії.

3) Експериментально дослідити рівень адаптації майбутніх психологів до дистанційного навчання в умовах пандемії.

4) Розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня адаптації у майбутніх психологів.

Для досягнення поставленої мети нами були використані наступні **методи**:

1. Зіставлення, систематизація, класифікація та узагальнення теоретичного матеріалу наукових та літературних джерел.

2. Емпіричне дослідження, що включало наступний комплекс психодіагностичних методик:

- Методика дослідження соціально - психологічної адаптації

К. Роджерса - Р. Даймонда

- Тест «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка

- Опитувальник самоорганізації діяльності (Е. Ю. Мандрикова)
- Авторська анкета

3. Результати дослідження опрацьовані за допомогою таких методів математичної статистики:

- для виявлення типу розподілу ознаки використовувався критерій Колмогорова-Смирнова;
- для оцінки достовірності відмінностей між групами використовувався критерій t-Ст'юдента;

Статистичні розрахунки виконані з використанням пакета комп'ютерних програм Microsoft Excel XP.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використані під час проведення наукових досліджень, у процесі професійної підготовки студентів-психологів та практичними психологами під час психологічної адаптації студентів у ЗВО.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

1.1. Теоретичний аналіз феномену адаптації майбутніх психологів до дистанційної освіти в період пандемії

Феномен адаптації на сьогоднішній день займає важливе становище в житті суспільства та, зокрема, у тих, хто в цей період здобувають освіту, у студентської молоді. Професійний розвиток особистості починається у закладі вищої освіти, де формуються його професійно значущі знання, вміння, навички, якості, потреби та інтереси. Складна ситуація в світі, епідемічні ризики, пандемія, перехід до дистанційної форми навчання впливають на формування ставлення студента до навчальної діяльності та мотивацію до обраної спеціальності. Тому для майбутніх фахівців процес адаптації є важливим етапом професійної підготовки.

У психології термін «адаптація» позначає сукупні властивості індивіда, що характеризують його стійкість до умов середовища та рівень пристосування до них. В освітній площині – це результат і процес взаємодії студента й оточуючого середовища, який призводить до оптимального пристосування його до навчальної діяльності.

В. Стрельцова трактує поняття адаптації як процес активного пристосування і творчого освоєння особистістю нового соціального середовища, у якому вона постає не лише об'єктом, а й суб'єктом адаптації, а соціальне середовище є одночасно і адаптуючою, і адаптованою стороною. До критеріїв соціальної адаптації студентів науковець відносить: критерій соціально-психологічної адаптації, який відображає емоційні стани студентів, взаємини в академічній групі, морально-психологічну атмосферу; критерій професійної адаптації, який характеризує мотив вибору студентами їхньої майбутньої професії, рівень підготовленості студентів до виконання професійних завдань, оволодіння знаннями та навичками; критерій

суспільної адаптації, що висвітлює адаптацію студентів до вищого навчального закладу як соціального інституту, розуміння студентами ролі суспільної діяльності, ставлення до громадського життя, рівень соціальної активності та її мотиви [33].

Період адаптації кожна людина проходить неоднаково. Адаптивний процес залежить від активності особистості і може бути активним чи пасивним. Активна адаптація допомагає успішно соціалізуватися в цілому. В даному випадку, особистість не лише приймає норми та цінності нової соціальної групи, але й активно будує відносини з іншими людьми. Пасивна адаптація проявляється у тому випадку, коли людина приймає норми та цінності групи, і не намагається стати активним учасником групи. У період пандемії та дистанційного навчання більшість першокурсників проявляли другий вид адаптації.

Результати аналізу наукової літератури (Т. Алексєєва, Н. Герасимова, В. Скрипник, І. Соколова) з теми дослідження засвідчують той факт, що питання адаптації студента першого курсу необхідно розглядати як процес його входження в нове соціальне середовище (колективи університету, академічної групи), засвоєння та відтворення соціальних норм та цінностей, притаманних цьому середовищу, оволодіння відповідними ролями та функціями. Даний процес є двостороннім та передбачає об'єкт-суб'єктну взаємодію в умовах соціально-педагогічної співтворчості усіх учасників процесу (адміністрації закладу, викладачів, куратора, батьків, членів академічної групи і самого студента першокурсника).

В. Семиченко запропонувала концепцію системного розгляду процесу адаптації, в основі якої покладено ідею щодо залежності ефективності процесу адаптації людини від інтеграційних тенденцій особистості. Таким чином, загальний процес адаптації – це складне явище, яке має певну структуру, складається із багатьох відносно незалежних процесів. Кожен із них обслуговує певну систему відносин, які виникають у людини з відповідною системою, і в сукупності з ними а відповідними зв'язками складає певний структурний компонент [30].

На думку автора, кожен структурний компонент процесу адаптації є в свою чергу системою, що містить:

- а) об'єктивне явище і його умови (так звані зовнішні умови);

б) відносини, що виникають у людини, яка адаптується з відповідним явищем (ставлення, відносини, зв'язки);

в) індивідуальні особливості самої людини, що відповідають чи не відповідають вимогам (внутрішні умови або власні ресурси людини).

Досліджуючи питання адаптації студентів-першокурсників у вищому навчальному закладі можна зазначити, що адаптаційний період, який починається з перших днів навчання є дуже важливим етапом, адже саме в цей час відбувається «активне, творче пристосування студентів нового прийому до умов вищої школи, в процесі якого в студентів формуються оптимальні взаємини, покликання до обраної професії, раціональний колективний режим праці та побуту» [25].

Повертаючись до подій сьогодення, зокрема пандемії COVID-19, можна стверджувати, що адаптивність та готовність до змін відіграє значну роль в нашому житті. Так, традиційні форми навчання вмиль перетворилися на дистанційну систему навчання. Саме ця система допомагає гнучко та швидко реагувати на потреби суспільства, створювати системи загального обміну інформацією та безперервного самонавчання. В науковій літературі значна увага приділяється проблемам дистанційного навчання. Зокрема, теоретичними, методологічними та методичними проблемами дистанційного навчання займалися такі науковці, як В. Кухаренко, С. Вітвицька, В. Ясулайтіс, Е. Полат, А. Петров, О. Тищенко та багато інших.

Дистанційне навчання є новою формою навчання, що будується на тих самих цілях та змісту, що і очне навчання, але має різні форми подачі матеріалу та взаємодії суб'єктів навчального процесу. Дистанційне навчання формується на таких дидактичних принципах як: принципи системності, науковості, систематичності, активності, наочності, диференціації та індивідуалізації навчання.

Характерними рисами дистанційного навчання є:

- інтерактивність навчання. Інтерактивні можливості дозволяють поширювати всю інформацію дистанційно, дозволяють налагодити зворотній зв'язок, забезпечити діалог і постійну підтримку;

- гнучкість навчання студентів. Студенти мають можливість вибору навчального закладу, місця і часу навчання;
- індивідуалізація навчання. Студенти можуть реалізувати індивідуальну навчальну програму та індивідуальний навчальний план;
- відсутність проблеми придбання навчальних матеріалів та підручників;
- використання в навчальному процесі нових досягнень інформаційних технологій, що забезпечує технологічність навчання;
- інформаційна забезпеченість дистанційного навчання. Сучасні комп'ютерні телекомунікації здатні забезпечити передачу знань і доступ до різноманітної навчальної інформації на рівні, а іноді й набагато ефективніше, ніж традиційні засоби навчання;
- якість дистанційної освіти, що досягається шляхом підготовки дидактичних засобів навчання, до розробки яких залучається найкращий професорсько-викладацький склад і використовуються найсучасніші навчально-методичні матеріали;
- Паралельність дистанційного навчання. з'являється можливість одночасного навчання в українському та зарубіжному ЗВО, або на декількох спеціальностях;
- відкритість і об'єктивність оцінки знань студентів, оскільки використовуються сучасні комп'ютерні технології і відповідні програми виставлення оцінок;
- висока самоорганізація студентів, при якій підвищується творчий і інтелектуальний потенціал, прагнення до здобуття знань, уміння взаємодіяти з комп'ютерною технікою і опанування новітніми інформаційними технологіями.

Водночас, у студентів виникають психологічні труднощі в адаптації до онлайн навчання, а саме: зміна соціального статусу; адаптація до нового формату навчання, соціальна адаптація до викладачів та до групи в цілому; великий обсяг самостійної роботи; труднощі з тайм-менеджментом та розподілом часу; труднощі оволодіння новими видами діяльності, професійними вміннями, знаннями та навичками. Життя і здоров'я студентів багато в чому визначаються рівнем їхньої адаптивності – вродженої та набутої здатності до адаптації, тобто пристосування до всього

різноманіття життя за будь-яких умов. Традиційність досліджень процесу адаптації студентів до навчання у ЗВО може створювати уявлення про вивченість цього питання, хоча його складність і міждисциплінарний характер змушують звертатися до нових його сторін. Зокрема, недосить досліджено те, яку роль в адаптації до дистанційного навчання у ЗВО, управлінні часом в період надзвичайної ситуації відіграє здатність особистості керувати власним часом. Тому в період дистанційного навчання постає актуальна проблема – адаптація студентів до умов дистанційного навчання [35].

Таким чином, існує багато психологічних напрямів та досліджень, які зробили великий внесок у розвиток феномену адаптації. Проте актуальним залишається те, що процес адаптації є комплексним, який включає в себе психологічні особливості особистості, новий колектив, нову систему навчання, нових викладачів та становище у суспільстві.

1.2. Дослідження психологічних особливостей адаптації майбутніх психологів до дистанційного навчання в умовах пандемії

Тема адаптації студентів в останній час є актуальною в педагогічній, соціальній науці та психології. Психологічна адаптація є взаємодоповненням активної (студент цілеспрямовано видозмінює навколишнє оточення) і пасивної (він змінює свою поведінку, зміст і характер дій під впливом оточення) форм, які також виступають психорегуляційними механізмами у внутрішньому світі особистості.

Адаптація студентів є комплексним процесом, який включає в себе взаємодію психологічних, соціальних та біологічних чинників. Окрім цього, адаптація студентів залежить від факторів готовності до певної діяльності, індивідуальних особливостей особистості, педагогічного впливу на особистість студента та умов навчання.

1. Фактори, що відображають рівень підготовки до навчальної та не навчальної діяльності:

- відповідність об'єму і рівня знань, умінь і навичок студента до потреб освітнього процесу;

- професійна направленість студента (потреби, цінності, соціальні установки);
- соціальна активність студента.

2. Фактори, що характеризують розвиток індивідуальних здібностей до адаптації:

- рівень соціальної зрілості;
- індивідуально-особистісні особливості розвитку психічних процесів;
- рівень мотиваційно-рефлексивного пізнання особистості, його суб'єктивний досвід.

3. Фактори, що вказують педагогічний вплив на процес адаптації:

- Теоретична і методична підготовка викладачів навчального закладу;
- Особистісно орієнтований підхід до студентів, незалежно від показників успішності;
- Діалогізація спілкування в навчальному середовищі;
- Забезпечення педагогічної підтримки зі сторони викладачів вузу, кураторів, всього педагогічного колективу;
- Проектування і застосування адаптаційних ситуацій в навчально-виховний процес.

4. Фактори, що пов'язані з умовами навчання і проживання:

- Організація самого навчально-виховного процесу (розклад, початок і закінчення занять, послідовність предметів);
- Задоволеність міжособистісними відносинами в студентській групі, рівноправність студентів за їх формального соціального статусу: «студент-студент», «студент-викладач», «студент-адміністрація», «студент-соціальне оточення» [8].

Проведені дослідження в сфері адаптації студентів засвідчують той факт, що процес адаптації проходить в декілька етапів або стадій. За Ю.Акіменко процес адаптації студентів включає проходження трьох основних стадій:

Перша стадія - субкультурна адаптація, яка передбачає входження вчорашнього абітурієнта в особливий світ студентської субкультури, усвідомлення

свого нового соціального статусу, засвоєння світоглядних, поведінкових, комунікативних, мовних стереотипів, властивих студентам як особливої соціально-демографічної групи.

Друга стадія – академічна адаптація, яка відображає процес пристосування до особливостей навчально-виховного процесу у вузі. Формування нового стилю наукового мислення, переоцінка системи цінностей, орієнтація на академічні норми в оцінці знань, розробка самостійного стилю в отриманні і генеруванні знань.

Третя стадія – соціально-громадська адаптація, для якої характерно гармонічне входження студента у світ суспільно-політичного і зрілого громадського життя. Це час формування політичних орієнтацій, одержання права голосу, залучення до участі в діяльності суспільно-політичних, партійних формувань. В цей період студентами усвідомлюються ведучі політичні поняття, виробляються навички і уміння конкретних суспільно-політичних дій, формування почуття відповідальності, громадська позиція.

Четверта стадія – особистісна адаптація, період протягом якого виникає завершення процесу сприймання самого себе як цілої дорослої особистості; час, коли студент самоідентифікує себе з особою соціальної групи студентства. Для цієї стадії характерно формування нової самооцінки і адекватного рівня прив'язаності в суспільно-політичній сфері.

Під час дистанційного навчання дані стадії мають видозмінений характер через віртуальне спілкування з одногрупниками та викладачами, відсутність досвіду у користуванні освітніми онлайн платформами та неготовність сприймати онлайн формат. Велику роль відіграють також навички самостійної організації навчальної діяльності; активне чи пасивне пристосування до оточення, побудови стосунків і взаємин із студентською групою, викладачами; формування стилю особистісної поведінки. Під час пандемії всі ці стадії порушилися, особливо у першокурсників. Субкультурна адаптація та соціально-громадська адаптація постраждали найбільше, через те, що дистанційно дуже важко звикнути до колективу, засвоїти цінності ЗВО та звикнути до нового освітнього формату.

Однією із основних аспектів загального адаптаційного процесу є психічна адаптація, яка характеризує стійкість особистості до умов середовища, та забезпечує взаємодії індивіда та середовища. Вивченням психічної адаптації займався Н.Березін, який виокремив три аспекти психічної адаптації, а саме: психічна адаптація, соціально-психологічна адаптація та біологічна адаптація. Дані аспекти вчений описав наступним чином:

Психічна адаптація – це процес взаємодії особистості із середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, що забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів.;

Соціально-психологічна адаптація – процес набуття людьми визначеного соціально-психологічного статусу, оволодіння тим чи іншим соціально-психологічними рольовими функціями;

Біологічна адаптація – пристосування організму до стійких і змінних умов середовища (температури, атмосферного тиску, вологості та з іншими фізичними умовами і впливами) [3].

На функціонування адаптаційних процесів особистості впливають, більшою мірою, показники особистості. Серед них виділяють адаптивність, неадаптивність та дезадаптивність. А.В. Фурман розуміє адаптивність як справжню чи відносну гармонійність між суб'єктивними цілями і кінцевими результатами діяльності, що супроводжується позитивним ставленням – оцінкою, розумінням, прийняттям особистості до навколишнього світу і самого себе. Цей показник може бути дуже високим, високим, середнім та низьким. Неадаптивність окреслюють як усвідомлена невідповідність між поставленими цілями і кінцевими результатами діяльності, що породжує амбівалентні почуття й оцінки, але яка не справляє психотравмуючого впливу на особистість. Дезадаптивність, у свою чергу, означає певну дисгармонію між поставленими цілями і кінцевими результатами діяльності, що є джерелом психічної напруги (стрес, психічний зрив, шок), внутрішнього дискомфорту і нестабільного перебігу психічних процесів (страх, депресія, фрустрація). Цей показник особистості буває ситуативним, стійким, очевидним або критичним [34].

А.А. Налчаджян дає таку класифікацію соціально-психологічної адаптованості особистості:

1) тимчасова ситуативна адаптованість, яка легко може перейти у стан дезадаптованості в результаті внутрішньо психічних змін (наприклад, актуалізації нових потреб і установок), чи змін деяких аспектів ситуації;

2) стійка ситуативна адаптованість – довготривала адаптованість в окремих типових ситуаціях, в яких індивід опиняється досить часто;

3) загальна адаптованість – потенціальна здатність адаптуватися в широкому спектрі типових ситуацій, які найчастіше трапляються в даному соціальному оточенні [23].

Аналізуючи дану класифікацію, можна припустити, що перший вид адаптованості притаманний студентам першого курсу. Тому що цей стан є досить нестабільним, і студенту ще важко пристосуватися до навчання у ЗВО, звикнути до свого статусу та визначити модель своєї поведінки. На другому курсі студенти досягають стійкої ситуативної адаптованості, так як вони вже звикли до структури навчання у ЗВО, вимог викладачів та студентського колективу. В цих ситуаціях студенти почувають себе спокійно та впевнено, що також сприяє швидшій адаптації до переходу на дистанційну форму навчання. Студенти старших курсів мають змогу відчувати загальну адаптованість, тобто студенти вже набули соціального статусу в студентській групі, здобули певний авторитет серед викладачів. На шляху досягнення певного виду адаптованості студенти відчують на собі вплив різних чинників. І.Д. Бех та В.Г. Гамов, виділяють внутрішні і зовнішні чинники, які впливають на процес навчання і адаптацію студентів. При чому В.Г. Гамов характеризує зовнішні чинники як: - ті, що пов'язані з новими обставинами і нормами життя (проживання в гуртожитку, графік навчання, система вимог та нові форми підготовки); - ті, що пов'язані з новими стосунками, входженням в нову малу групу [3;9].

Так, чинниками соціальної адаптації є наступні:

Внутрішні:

- рівень розвитку духовності індивіда;

- рівень соціальної і моральної зрілості;
- рівень психологічної культури;
- рівень культури поведінки;
- рівень правової культури;
- рівень мовленнєвої культури;
- індивідуально-особистісні особливості розвитку психічних процесів;
- бажання брати участь у соціальному житті навчального закладу;
- комунікативні властивості індивіда;
- вироблення особистісного стилю поведінки, здатність до її кореляції;

Зовнішні:

- реалізація у навчальному закладі принципів педагогіки співробітництва та ін.

С.А. Ворожбит окреслив чинники успішної адаптації студентів до навчання у ЗВО: - розвинутий інтелект; - наявність позитивного соціального статусу; - розвинута увага; - стать (за дослідженнями науковця чоловіки адаптуються краще ніж жінки через більшу впевненість у власних силах) - рівень розвитку розумових можливостей. Після проведеного аналізу вивчення проблеми ми вважаємо за потрібне класифікувати психологічні чинники адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі для більш зручного проведення їх подальшого аналізу і дослідження [7].

Отже, під час процесу адаптації кожен студент переживає три стадії адаптованості, відчуває на собі вплив зовнішніх та внутрішніх чинників. Під час пандемії ці етапи мали видозмінений характер, оскільки це потребувало додаткового часу, досвіду та мотивації.

Висновки до першого розділу

Процес адаптації – це передумова майбутньої адекватної діяльності, необхідна умова її успіху без відчуття дискомфорту, напруженості та внутрішнього конфлікту особистості з професійним та соціальним оточенням.

Існують різні підходи до визначення адаптованості: як результат пристосування (А.К. Гришаков, Т.М. Титаренко, В.П. Казміренко, Ф.Г. Хайруллін), як гармонійний стан, в якому потреби індивіда і вимоги середовища повністю задоволені (Г. Айзенк, Р. Хенкі), як процес активного пристосування і творчого освоєння нового соціального середовища (В. Стрельцова).

Виходячи з цього, можна виділити такі структурні компоненти процесу адаптації:

- а) об'єктивне явище і його умови (так звані зовнішні умови);
- б) відносини, що виникають у людини, яка адаптується з відповідним явищем (ставлення, відносини, зв'язки);
- в) індивідуальні особливості самої людини, що відповідають чи не відповідають вимогам (внутрішні умови або власні ресурси людини).

Процес психологічної адаптації особистості складний і багаторівневий, який включає тяжку систему взаємодій, направлених на оволодіння новими суспільними формами діяльності, зміни соціального статусу молодої людини на етапі його професійного становлення і на саморозвиток особистості, самодисципліну, позиції, оцінок, самоактуалізацію прихованих якостей, саморегуляції, поведінки. Цей активний процес, поєднує в собі формування засобів і способів поведінки, направлених на ефективну взаємодію з новим середовищем, в якому студент виступає не тільки об'єктом адаптації, але і її суб'єктом, а студентське середовище не тільки адаптивною, але і адаптуючою стороною.

До психологічних особливостей адаптації студентів можна віднести наступні:

- індивідуально-особистісні особливості розвитку психічних процесів;
- адаптивна здатність індивіда, тобто характерологічні особливості і якості особистості;
- вміння проводити психологічний самоконтроль поведінки і діяльності;
- психологічна підтримка студента батьками і родичами;
- готовність до вирішення нетипових ситуацій.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

2.1. Зміст та організація дослідження адаптації майбутніх психологів до дистанційного навчання

Мета дослідження - визначити психологічні особливості адаптації майбутніх психологів до дистанційного навчання в умовах пандемії та встановити різницю між показниками студентів 1 та 4 курсів Освітньо-професійної програми «Практична психологія».

Завдання емпіричного дослідження:

- 1) Дослідити рівень адаптації у студентів-психологів.;
- 2) Визначити показники, що відрізняють рівень адаптації 1 і 4 курсів;
- 3) Виявити психологічні особливості адаптації майбутніх психологів до дистанційного навчання в умовах пандемії;
- 4) Розробити практичні рекомендації щодо підвищення адаптації студентів-психологів.

Експериментальна база дослідження – Національний авіаційний університет, Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій, кафедра педагогіки та психології професійної освіти.

Експериментальна вибірка дослідження – 20 студентів 1-го та 20 студентів 4-го курсу спеціалізації «Практична психологія»

Загальна кількість учасників експерименту – 40 студентів, вік – 17-23 років.

Психологічне дослідження проводилося в період дистанційного навчання з 1 квітня по 1 травня 2021 року.

Дане емпіричне дослідження проводилось в п'ять етапів:

Перший етап був присвячений вивченню та теоретичному аналізу феномену адаптації під час дистанційного навчання у студентів-психологів. Ми теоретично розкрили різні підходи до поняття адаптації. На даному етапі проводився збір необхідної інформації для подальшого проведення емпіричного дослідження.

Другий етап полягав у проведення відбору психодіагностичного інструментарію, проведенні емпіричного дослідження. Цей етап дослідження присвячений експериментальному вивченню адаптації майбутніх психологів до дистанційного навчання в умовах пандемії за допомогою обраної батареї методик.

Третій етап включав в себе кількісну і якісну обробку отриманих даних за допомогою методів математичної статистики.

Четвертий етап полягав в інтерпретації отриманих результатів та формуванні загальних висновків.

П'ятий етап присвячений розробці практичних рекомендацій щодо підвищення адаптації студентів майбутніх психологів під час дистанційного навчання в умовах пандемії.

Проведення тестування відбувалося в дистанційному форматі, студентам 1 та 4 курсів були надіслані методики в електронному файлі.

Методологічною основою дослідження становлять:

- Дослідження авторів що висвітлюють значення адаптації:
Ю.М. Богачков, В.М. Кухаренко, О.В. Овчарук.
- Концептуальні погляди на проблему соціальної адаптації особистості в працях Б.Ананьєва, Г.Балла, Ю.Гана, Л.Виготського.
- Погляди на проблеми дистанційного навчання таких вчених як: В. Кухаренко, С. Вітвицька, В. Ясулайтіс, Е. Полат.
- Дослідження в сфері особливостей розвитку адаптації у студентів Т. Алексеєва, Н. Герасимова, В. Скрипник, І. Соколова.

Під час проведення емпіричного дослідження використовувалась батарея надійних, валідних психодіагностичних методик для визначення психологічних особливостей адаптації майбутніх психологів до дистанційного навчання в умовах пандемії.

Методики емпіричного дослідження:

- 1) Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда.
- 2) Тест «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка.

3) Опитувальник самоорганізації діяльності (Е. Ю. Мандрикова).

4) Авторська анкета.

Далі розглянемо детальніше вище названі методики та пояснимо необхідність їх застосування в даному емпіричному дослідженні.

1) Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда

Мета: визначення рівня соціально-психологічної адаптації.

Структура: тест містить 101 твердження та дозволяє визначити такі показники:

1. Показник адаптації.
2. Показник самосприйняття.
3. Показник прийняття інших.
4. Показник емоційної комфортності.
5. Показник інтернальності.
6. Показник прагнення до домінування.
7. Показник по шкалі «Ескапізм» (відхід від проблем).

Врахування співвідношення окремих показників на різних стадіях адаптаційного циклу дає можливість з'ясувати тенденції у адаптаційній стратегії особистості.

2) Тест «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка

Мета: визначення самооцінюючого рівня власних психічних станів.

Структура: тест містить 4 блоки по 10 запитань, та дозволяє визначити властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність, ригідність).

Тест допомагає визначити неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія), які є важливими елементами для визначення загальних адаптативних можливостей людини. Чим нижче рівень, тим нижче людина самооцінює психічні стани тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

3) Опитувальник самоорганізації діяльності (Е. Ю. Мандрикова)

Мета: визначити рівень самоорганізації.

Структура: опитувальник містить 25 запитань та 6 шкал:

1. Шкала «Планомірність»;
2. Шкала «Цілеспрямованість»;
3. Шкала «Наполегливість»;
4. Шкала «Фіксація»;
5. Шкала «Самоорганізація»;
6. Шкала «Орієнтація на даний момент».

Опитувальник дозволяє діагностувати сформування навичок планування та цілепокладання.

4) Авторська анкета

Мета: визначити відношення студентів до дистанційного навчання.

Структура: анкета містить 8 запитань, які допомагають визначити адаптацію студентів до дистанційного навчання в період пандемії.

Оцінка результатів визначається за наступними показниками:

- 1) Що для студента є найважчим під час дистанційного навчання;
- 2) Що студенту заважає під час процесу адаптації до нової системи навчання;
- 3) Проблеми, з якими зіштовхнувся студент;
- 4) Стратегії вирішення навчальних завдань;
- 5) Морально-психологічний клімат у групі;
- 6) Досягнення студента під час дистанційного навчання;
- 7) З якими психологічними труднощами зіштовхнувся студент під час дистанційного навчання;
- 8) Рівень самооцінки.

Вище названі надійні методики повністю відповідають поставленій меті й завданням нашого психологічного дослідження, також включають в себе проведення якісного і кількісного аналізу експериментальних даних, з використанням методів математичної статистики при їх обробці, які є невід'ємним компонентом, щодо ефективного проведення даного психологічного дослідження.

Таким чином, організація, етапи та умови проведення даного емпіричного дослідження, підбір психодіагностичних методів, їх обґрунтування, методи математичної статистики – це важливі складові у побудові психологічного

дослідження психологічних особливостей адаптації студентів майбутніх психологів до дистанційного навчання в умовах пандемії.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Для визначення рівня психологічної адаптації студентів майбутніх психологів до дистанційного навчання в умовах пандемії було використано методику дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда.

Групові результати студентів, переведені в показники норма(Н), вище норми(ВН), нижче норми(НН) 1 і 4 курсу представлені в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Розподіл показників рівня психологічної адаптації майбутніх психологів 1 та 4 курсу за методикою «Дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда»

Критерії	Рівні (сума балів)						Середній бал	
	1 курс			4 курс			1 курс	4 курс
	Нижче норми	Норма	Вище норми	Нижче норми	Норма	Вище норми		
Адаптація	877	284	0	947	226	0	58,05	58,56
Самосприйняття	0	756	478	0	860	394	61,7	62,7
Прийняття інших	0	186	1059	0	83	1153	62,25	61,8
Емоц. комфортність	0	672	330	0	586	538	50,1	56,2
Інтернальність	0	1175	0	0	1133	89	58,75	61,1
Прагнення до домінування	31	128	733	0	0	1034	44,6	51,7
Ескапізм	24	179	114	40	246	0	15,85	14,3

За результатами даної методики можемо зробити висновок, що майже всі показники психологічної адаптації студентів четвертого курсу переважають над показникам першого курсу. Першокурсники мають вищі показники за такими шкалами як «Прийняття інших» та «Ескапізм». Це свідчить про те, що студенти

схильні швидко звикнути до нових змін в оточенні, та готові до вирішення будь-яких проблем, що стосуються значущої для них діяльності. За іншими шкалами: «Адаптація», «Самосприйняття», «Емоційна комфортність», «Інтернальність», «Прагнення до домінування» перевищують показники студентів 4 курсу. Дані результати свідчать про те, що старшокурсники схильні швидко пристосуватися до нового формату навчального процесу; здатні до внутрішнього контролю себе та навколишнього середовища; вони реально оцінюють свої здібності й можливості, та не зважаючи на зміни, відчують себе впевнено та комфортно.

Розподіл індивідуальних показників 1 і 4 курсу ми можемо побачити на рис. 2.2.1 - 2.2.2, а індивідуальні показники зведено у таблиці (Додаток Б).

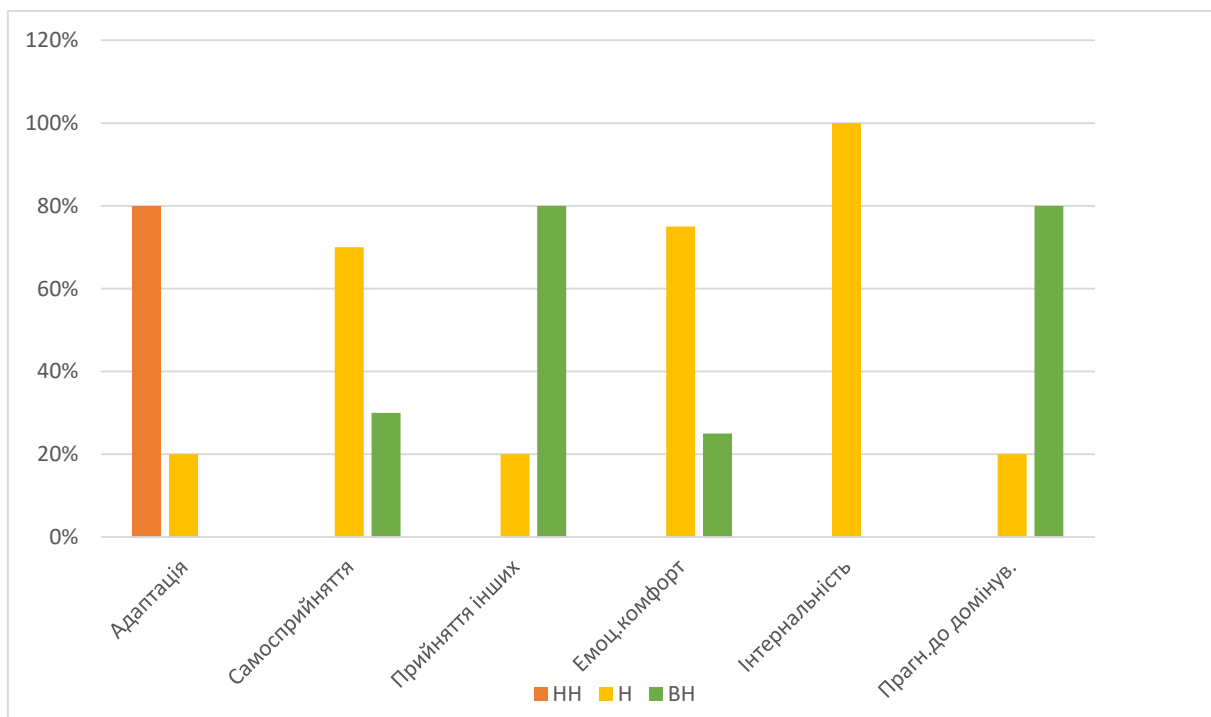


Рис. 2.2.1. Показники 1 курсу за методикою «Дослідження соціально - психологічної адаптації» К. Роджерса - Р. Даймонда

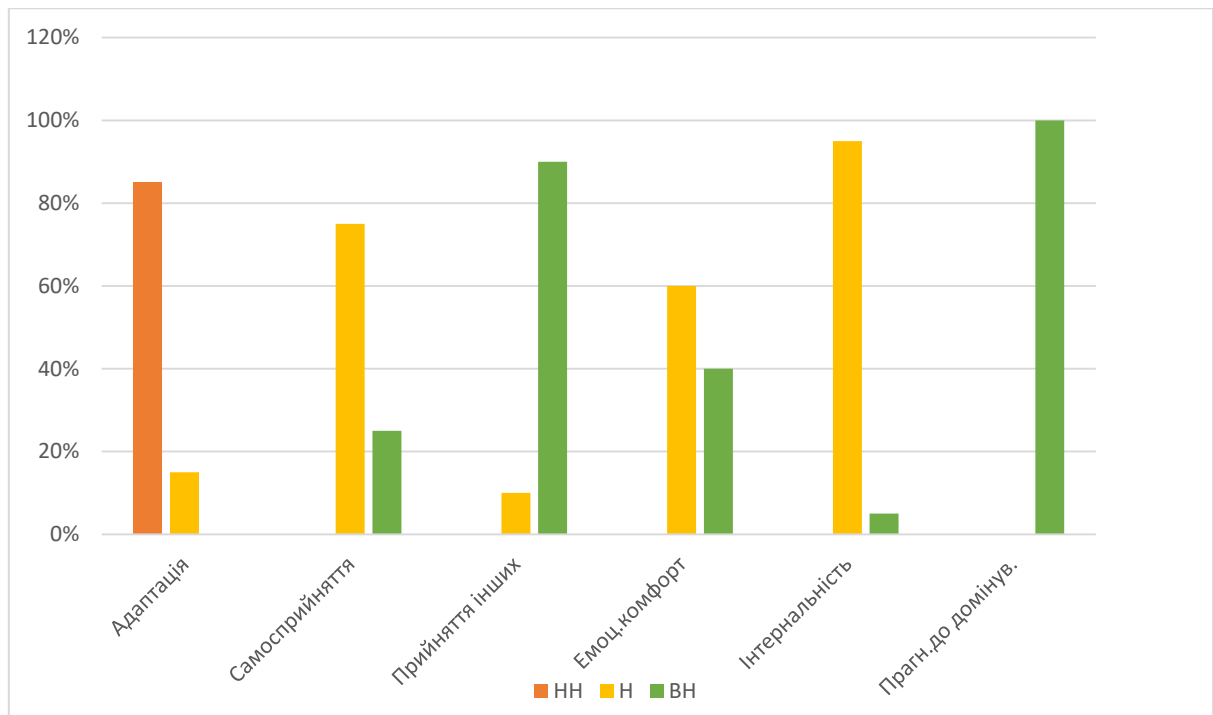


Рис. 2.2.2. Показники 4 курсу за методикою «Дослідження соціально - психологічної адаптації» К. Роджерса - Р. Даймонда

Для визначення рівня власних психічних станів було використано тест «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка

Таблиця 2.2.2

Розподіл показників самооцінки рівня власних психічних станів студентів-психологів 1 і 4 курсу, отримані за допомогою тесту «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка

Критерії	Рівні (сума балів)						Середній бал	
	Низький		Середній		Високий		1 курс	4 курс
	1 курс	4 курс	1 курс	4 курс	1 курс	4 курс		
Самооцінка психічних станів	32	59	124	98	30	15	9,3	8,6

За результатами методики можемо побачити, що самооцінка психічних станів у першого курсу вище, ніж у четвертого курсу.

Це може бути зумовлено тим фактом, що першокурсники ще недостатньо адаптувалися до нових умов навчальної взаємодії, що виявляється в їх схильності до переживань стану тривоги, емоційного дискомфорту, передчуття небезпеки та ворожості до людей.

Розподіл показників 1 і 4 курсу ми можемо побачити на рис. 2.2.2, а індивідуальні показники зведено у таблиці (Додаток Б)

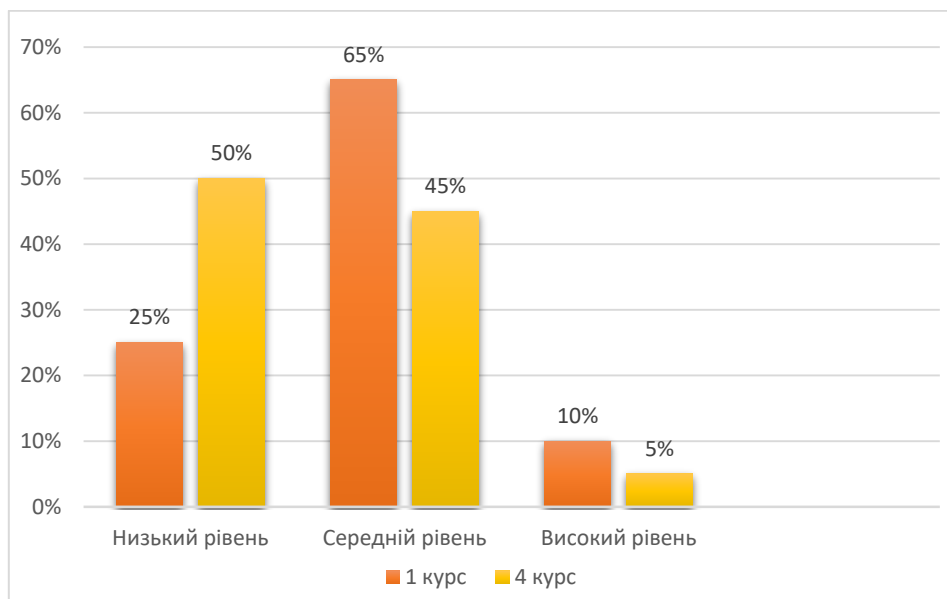


Рис. 2.2.3 Рівні самооцінки за методикою «Самооцінка психічних станів»

Г.Айзенка

Для визначення самоорганізації діяльності було використано опитувальник Е. Ю. Мандрикова.

Таблиця 2.2.3

Розподіл показників рівня самоорганізації діяльності за методикою Е. Ю.

Мандрикова

Критерії	Рівні (сума балів)						Середній бал	
	1 курс			4 курс			1 курс	4 курс
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий		
Загальний	149	1739	278	157	1664	424	108,3	112,25

показник самоорганізації								
Планомірність	62	234	25	19	301	51	16,05	18,55
Цілеспрямованість	20	627	42	63	524	42	34,45	31,45
Наполегливість	99	255	0	82	237	0	17,7	15,95
Фіксація	0	302	113	0	318	123	20,75	22,05
Самоорганізація	18	98	63	0	154	102	8,95	12,8
Орієнтація на даний момент	0	16	91	0	209	26	5,35	11,75

За результатами даної методики можемо зробити висновок, що загальний показник самоорганізації четвертого курсу переважає над показниками першого курсу. Показники «Планомірність», «Фіксація», «Самоорганізація» та «Орієнтація на даний момент» перевищують у студентів четвертого курсу. Це свідчить про те, що старшокурсникам властиво планувати свою діяльність; ставити цілі; при плануванні свого робочого і особистого часу можуть покладатися як на допоміжні засоби (щоденники, записні книжки), так і на свою природну організованість; схильні зосереджуватися на переживаннях, що відбуваються «тут-і-тепер». Проте, у шкалах «Цілеспрямованість» та «Наполегливість» перевищують показники студентів першого курсу. Це означає, що першокурсники здатні концентруватися та розуміти свої цілі; досить організовані, структуровані та здатні прикладати вольові зусилля на значущі види діяльності.

Показники 1 курсу ми можемо побачити на рис. 2.2.4, а індивідуальні показники зведено у таблиці (Додаток Б).

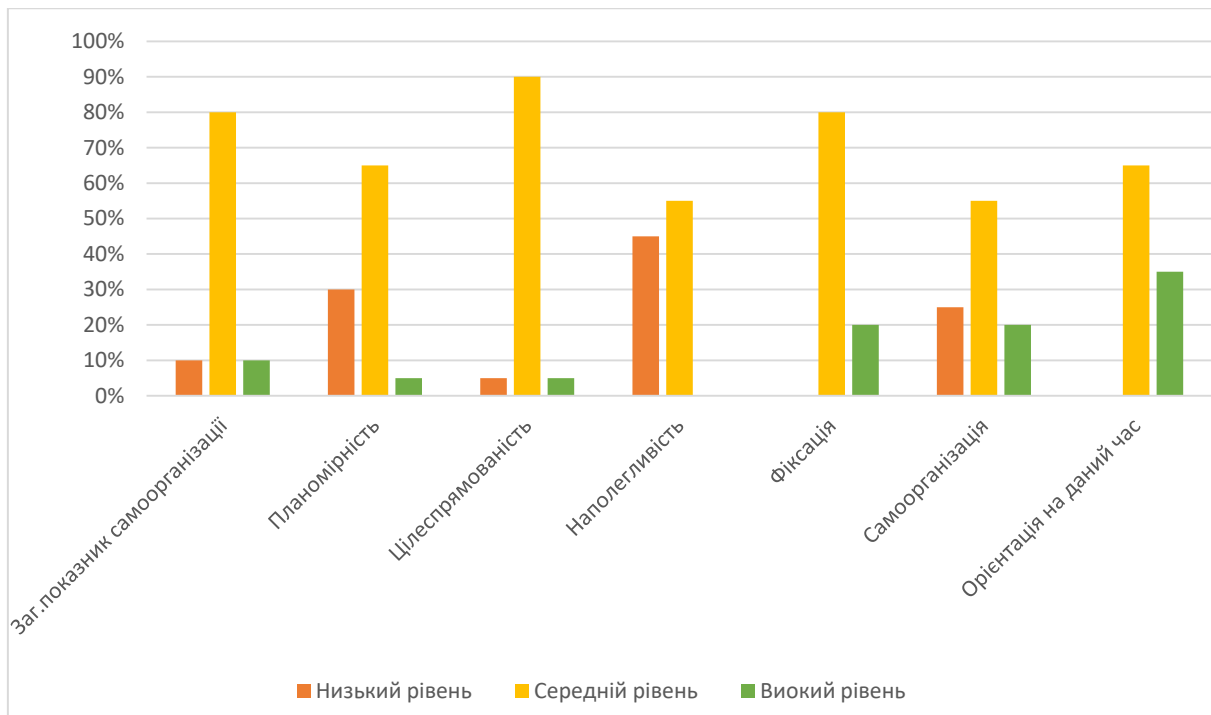


Рис. 2.2.4 Показники 1 курсу за методикою «Опитувальник самоорганізації діяльності» Е. Ю. Мандрикова

Спираючись на співвідношення індивідуальних показників 1 курсу, можемо констатувати, що у більшості першокурсників домінуючим виступає середній рівень по шкалі «Цілеспрямованість», «Фіксація» та «Орієнтація на даний час», серед високого рівня переважає «Орієнтація на даний час», «Фіксація» та «Самоорганізація», низький рівень – по шкалі «Наполегливість».

Показники 4 курсу ми можемо побачити на рис. 2.2.5, а індивідуальні показники зведено у таблиці (Додаток Б).

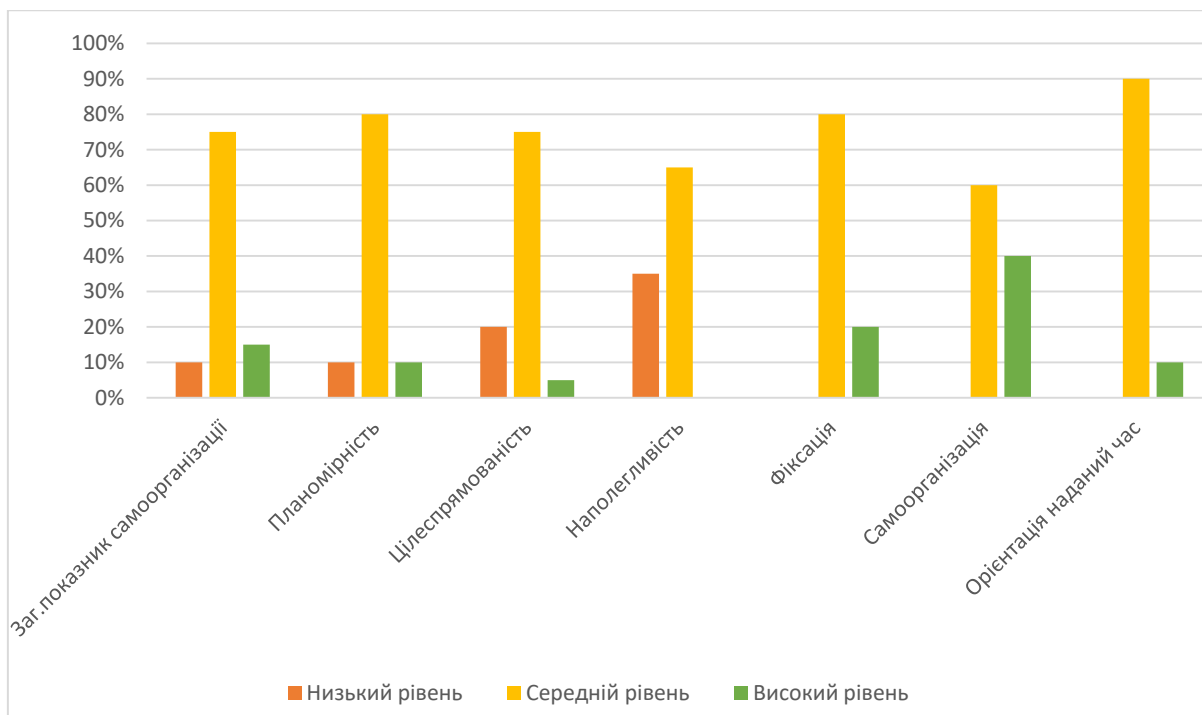


Рис. 2.2.5 Показники 4 курсу за методикою «Опитувальник самоорганізації діяльності» Е. Ю. Мандрикова

Відповідно до результатів співвідношення індивідуальних показників 4 курсу, нами було констатовано, що четвертокурсники мають переважно середній рівень за усіма шкалами, високий рівень переважає у шкалах «Самоорганізація» та «Фіксація», низький рівень – по шкалі «Наполегливість».

Підсумовуючи результати дослідження самоорганізації діяльності, нами було з'ясовано, що студенти 1 і 4 курсу відрізняються психологічними особливостями тайм-менеджменту та цілепокладання. На дистанційному навчанні студентам 1 курсу не вистачає наполегливості, планованості, самоорганізації та цілеспрямованості, що обумовлено особливостями організації навчальної діяльності у середній школі та психологічними особливостями особистості.

Для визначення відношення студентів до дистанційного навчання було проведено авторську анкету, яка складалася з 8 запитань. Групові та індивідуальні показники зведено у таблицях (Додаток Б).

Розподіл показників 1 і 4 курсу за відповідями на запитання «Що найважчого є для студента на дистанційному навчанні», ми можемо побачити на рис. 2.2.6.

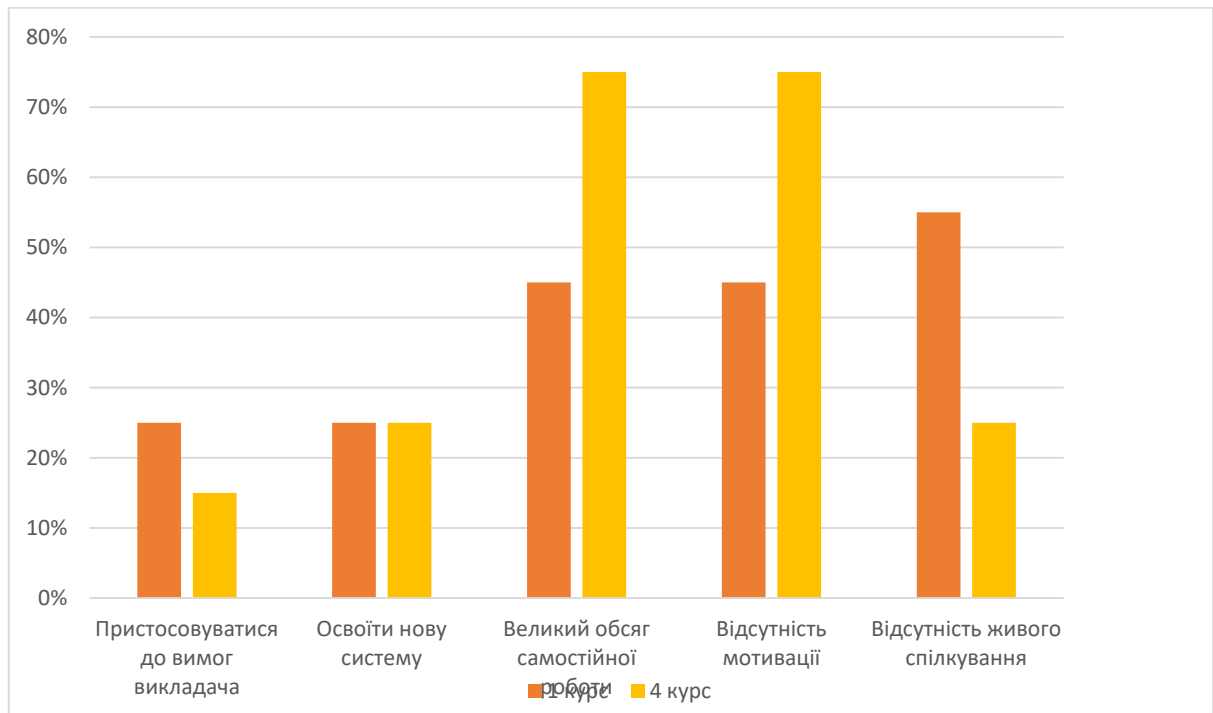


Рис. 2.2.6 Показники 1 та 4 курсу за відповідями на запитання «Що найважчого є для студента на дистанційному навчанні»

Дані результати говорять про те, що студентам 1 курсу найважчим на дистанційному навчанні є: відсутність живого спілкування, відсутність мотивації та великий обсяг самостійної роботи. Для студентів 4 курсу найважчими є відсутність мотивації та великий обсяг самостійної роботи. Так, можна говорити про те, що через відсутність живого спілкування з одногрупниками та викладачами, у студентів зникає мотивація до навчальної діяльності.

На запитання «З Якими з цих проблем ви зіштовхнулися під час дистанційного навчання?», студенти мали обрати які психологічні стани тривожності, внутрішньої напруги в них виникали, чи порівнювали себе з іншими, або, взагалі, не відчували жодних проблем. Розподіл показників 1 і 4 курсу за відповідями на запитання «З Якими з цих проблем ви зіштовхнулися під час дистанційного навчання?» ми можемо побачити на рис. 2.2.7.

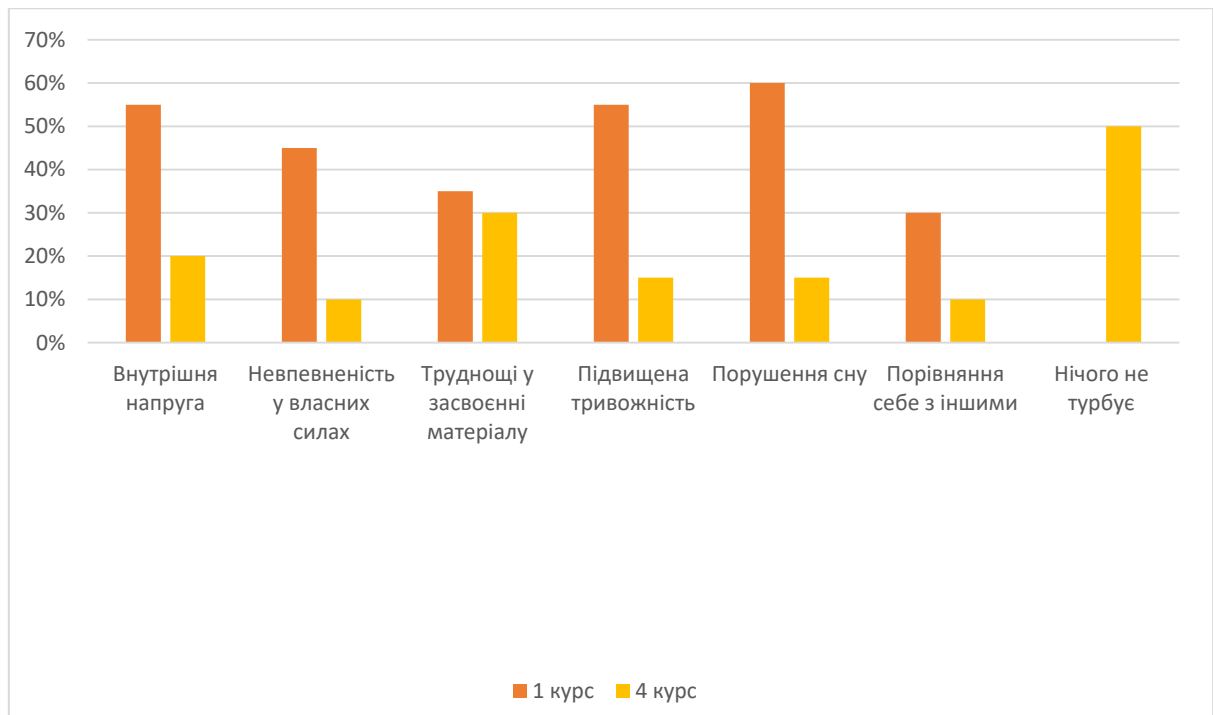


Рис. 2.2.7 Показники 1 та 4 курсу за відповідями на запитання «З Якими з цих проблем ви зіштовхнулися під час дистанційного навчання?»

Результати даних відповідей свідчать про те, що у студентів 1 курсу значно частіше виникали порушення сну, внутрішня напруга, підвищена тривожність, невпевненість у власних силах, порівняння себе з іншими та труднощі у засвоєнні матеріалу. Серед студентів 4 курсу, 50% респондентів обрали варіант «Нічого не турбує». Це свідчить про те, що для першокурсників навколишнє середовище є новим, і їм набагато важче перейти на нову освітню програму, познайомитися із студентською групою, викладачами та самостійно засвоювати навчальний матеріал.

Для визначення рівня самооцінки під час дистанційного навчання, респондентам було задано запитання «На вашу думку, під час дистанційного навчання, чи змінилася Ваша самооцінка?». Студенти мали вказати: «Так, стала вище я став впевненіший в собі», «Так, стала заниженою», «Ні, не змінилася». Показники рівня самооцінки студентів 1 курсу ми можемо побачити на рис. 2.2.8, а індивідуальні показники зведено у таблиці (Додаток Б).

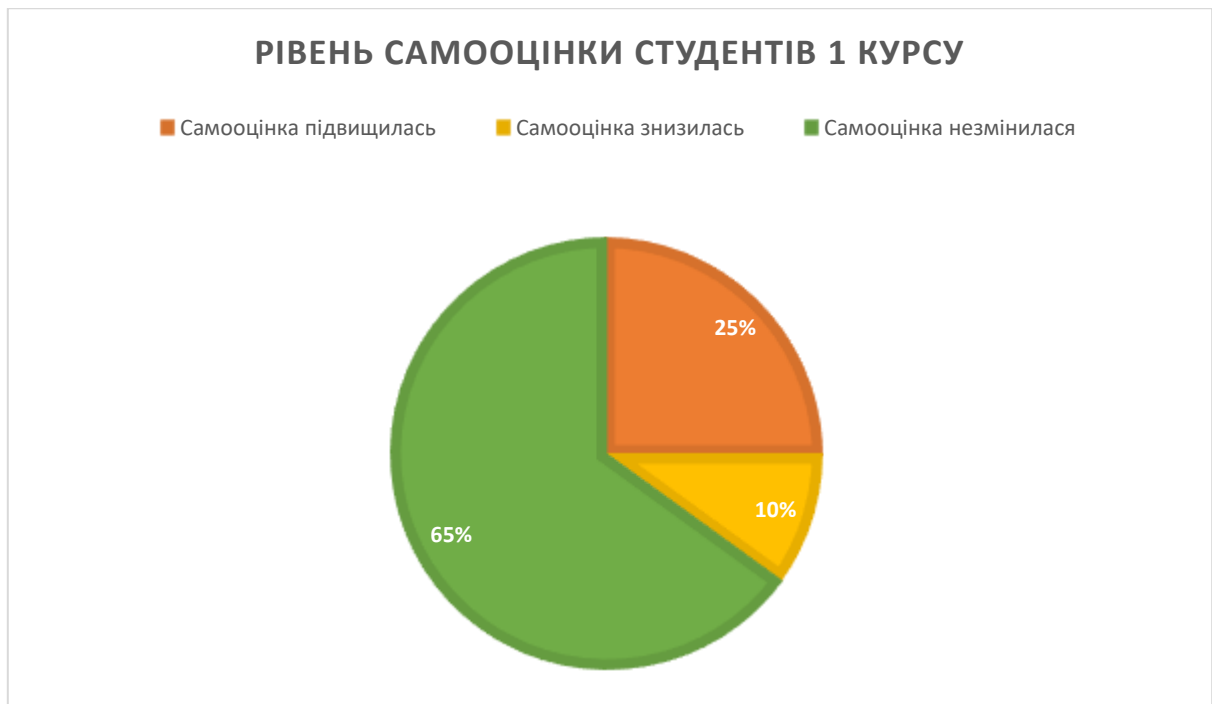


Рис. 2.2.8 Рівень самооцінки студентів 1 курсу під час дистанційного навчання

Відповідно до співвідношення показників рівня самооцінки студентів під час дистанційного навчання, ми можемо побачити, що у 65% респондентів самооцінка не змінилася, у 25% - самооцінка підвищилась, та у 10% - знизилась.

Показники рівня самооцінки студентів 4 курсу ми можемо побачити на рис. 2.2.9, а індивідуальні показники зведено у таблиці (Додаток Б).



Рис. 2.2.9 Рівень самооцінки студентів 4 курсу під час дистанційного навчання

Спираючись на дані результати ми можемо бачити, що у 90% респондентів самооцінка не змінилася, та у 10% - підвищилась.

Підсумовуючи результати авторської анкети на визначення відношення студентів до дистанційного навчання студентів 1 та 4 курсу, можна констатувати той факт, що тривалий час навчання в університеті, розуміння вимог викладачів та живе знайомство з групою, впливають на емоційний стан та самооцінку студентів.

Спираючись на результати дослідження ми можемо зробити висновок про те, що рівень соціально-психологічної адаптації студентів першого та четвертого курсу майже однаковий. Це свідчить про те, що студенти однаково були не готові до різких змін та переходу на дистанційне навчання. Натомість, старшокурсники мають більші показники, які вказують на швидкість пристосовування до нових змін та здатність внутрішнього самоконтролю.

Стосовно результатів методики на самооцінку психічних станів, ми можемо констатувати, що показники першокурсників переважають над показниками четвертокурсників. Дані результати вказують на те, що студенти 1 курсу більш схильні до фрустрації, агресивності та тривожності під час адаптації до дистанційного навчання.

Стосовно результатів діагностики самоорганізації діяльності, можемо зазначити той факт, що студенти-психологи четвертого курсу володіють кращими навичками самоорганізації та цілепокладання. Натомість, студенти першого курсу проявили перевагу у цілеспрямованості та наполегливості, що свідчить про їх організованість та вольові здібності.

Для проведення математичного аналізу з виявлення відмінностей у психологічних особливостях адаптації майбутніх психологів, нами були використані наступні математичні методи. За допомогою критерію Колмогорова-Смірнова виявили тип розподілу ознаки (додаток В), а також, використовуючи критерій t-Стьюдента, встановили чи наявна статистично значуща відмінність показників соціально-психологічної адаптації між 1 та 4 курсом.

Після математично-статистичної обробки даних було встановлено, на основі підтверженої гіпотези H_0 , про те, що статистично значуща відмінність показника адаптації між 1 і 4 курсом не існує.

Отже, за результатами дослідження, ми можемо стверджувати, що на соціально-психологічну адаптацію студентів-психологів під час дистанційного навчання не впливають процеси самоорганізації, самоконтролю власних психічних станів, характерологічні особливості і якості особистості.

2.3. Практичні рекомендації щодо адаптації майбутніх психологів до дистанційного навчання

Психологічна адаптація є однією з умов соціалізації особистості, яка сприяє пристосуванню до нових умов навколишнього середовища. Враховуючи те, що адаптація впливає на навчальний процес, на мотивацію студента до обраної спеціальності, на взаємовідносини у студентській групі та з викладачами, доцільним буде впровадження в навчальний процес заходів, які сприятимуть активній взаємодії студентів між собою, студентських груп та їх кураторів. Активна участь у подібних заходах може сприяти розвитку не тільки адаптації, а й самооцінки та впевненості в собі. Подібна комплексна робота може позитивно вплинути на загальний рівень соціально-психологічної адаптації, самоорганізації та викликати бажання брати активну участь у заходах університету.

Особливої уваги потребує адаптація студентів першого курсу, що полягає в здатності підлаштовуватися до нових навколишніх умов та до дистанційного навчання, в умінні знаходити спільну мову з одногрупниками тощо. Тому поширеним явищем є дезадаптація серед студентів, що означає неадекватне розуміння ситуації та сприймання цієї ситуації як загрозової. Характерними ознаками дезадаптації виступають: стан напруженості, тривожності, фрустрації; втрата інтересу до обраної спеціальності та заходів університету; втрата мотивації; розчарування в собі та життєвих планах; зниження самооцінки; порушення сну; невпевненість у власних силах. Такий стан студентів можна характеризувати як

кризовий або стресовий, який за тривалістю може бути короткотривалий та довготривалий.

Для студентів четвертого курсу перехід до дистанційного навчання також запусив процес адаптації. З одного боку, даний процес проходив трохи легше у старшокурсників, у порівнянні з першим курсом. Тому що студенти вже знають один одного в групі, знають викладачів, ознайомлені з вимогами та нормами навчального закладу. З іншого боку, перехід до дистанційного формату навчання – є певним стресом для студентів, так як потребує мотивації до вивчення нової системи; сил, енергії для розуміння нової системи проведення лекцій та семінарів, звикання нової системи оцінювання. В будь-якому разі, процес переходу до дистанційного формату призводить до психічного перевантаження, впливає на самооцінку та самоорганізацію студентів, в чому й полягає потреба в підтримці та проведенні заходів щодо сприяння швидкій та ефективній адаптації до нових змін.

Загальні рекомендації студентам щодо адаптації до дистанційного навчання:

1. Не уникайте тих, хто готовий прийти Вам на допомогу.
2. Підтримуйте зв'язок з кураторами та студентами в групі.
3. Не створюйте емоційну напругу у відносинах із одногрупниками.

Намагайтесь завжди бути доброзичливим.

4. Змістовно проводьте свій вільний час із іншими студентами, набувайте хороших друзів.

5. Будьте оптимістом, вірте у свої можливості.

6. При виникненні непорозумінь користуйтеся послугами відділів, які опікуються студентами (куратор, відділ по роботі зі студентами).

7. Беріть активну участь у заходах, які проводяться в університеті.

8. Виконуйте рекомендації викладачів щодо навчання.

9. Співпрацюйте з групою та завжди підтримуйте один одного.

10. Регулярно відвідуйте заняття.

11. Не відмовляйте у допомозі тим, хто цього потребує.

12. Будьте цілеспрямованими, ставте перед собою чітку мету та досягайте її.

13. Концентруйте свою увагу на навчанні.

14. Вдосконалюйте свої знання.
15. Вирішуйте всі проблеми з куратором.
16. Не бійтесь пробувати щось нове для себе.
17. Поважайте думку оточуючих.
18. Намагайтесь досягти нових та корисних знань.

Для студентів 1 курсу слід звернути увагу на підтримку з боку кураторів, для цього варто створити групи у Viber або Telegram для вирішення поточних питань щодо здійснення навчально-виховного процесу; проводити моніторинг щодо відвідування лекцій та семінарів; проведення бесід, тренінгів, вебінарів тощо для підтримки позитивного емоційного стану як запоруки фізичного та психічного здоров'я; відвідування студентів, які мешкають у гуртожитку; проведення бесід щодо формування мотивації студентів, як основи їх професійного та особистісного розвитку; проведення профілактичних бесід з попередження негативних явищ у студентському середовищі.

Також, студентам-психологам можна запропонувати пройти наступні тренінгові вправи для підвищення адаптації:

- 1) Вправи на підвищення адаптації, групової динаміки та згуртованості в умовах дистанційного навчання:

Вправа «Знайомство»

Мета – розвиток навичок самопрезентації.

Хід вправи: Учасники повинні коротко про себе представитися. Для цього кожен називає своє ім'я вік та з ким він себе асоціює.

Це можуть бути:

- епітети (веселий, запальний...);
- колір (синій, зелений...);
- стихія (вода, вогонь, земля, повітря);
- пора року (весна, осінь, зима, літо);
- тварини (кіт, собака, птах, дельфін...).

В кінці вправи можна провести обговорення між учасниками та запитати: що нового дізналися про своїх одногрупників, чи з'явилося відчуття розкритості, відкритості?

Вправа «Що нас об'єднує»

Мета – розвиток значущості згуртованості групи.

Хід вправи: Всі учасники вмикають камери. Один із учасників звертається до іншого і називає ту, психологічну якість, яка, на його думку, об'єднує їх обох. Наприклад: «Я думаю, нас об'єднує така якість як відвертість», «Мені здається ми з тобою життєрадісним». Той, до кого звертаються, має відповісти: «Я згоден», а якщо ні – «Я подумаю». Той, до кого зверталися, продовжує вправу, звертаючись до іншого учасника.

Мозковий штурм на тему: «Адаптація – Деадаптація до дистанційного навчання в умовах пандемії».

Мета – стимулювання творчої активності студентів для вирішення реальних проблем.

Студентам пропонується висловити свою думку на дану тему, розповісти що для кожного студента означають ці поняття. Далі йде інформаційна частина, в якій викладач/психолог пояснює поняття «Адаптації», «Деадаптації» та «Причини деадаптації у студентів першокурсників». Студенти обмінюються своїми думками та свої досвідом.

- 2) Вправи на регуляцію психічних станів, зменшення тривожності та агресивності:

Вправа «Концентрація на нейтральному предметі»

Мета – зняття емоційної напруги, тривожності.

Хід вправи: впродовж декількох хвилин сконцентрувати свою увагу на якому-небудь нейтральному предметі. Нижче приведені чотири можливості:

- Записати 10 найменувань предметів, речей, подій, що приносять задоволення.
- Повільно порахувати предмети, ніяк емоційно не забарвлені: листя на дереві, букви на сторінці підручника тощо.

- Потренувати свою пам'ять, згадуючи 20 здійснених учора дій.
- Впродовж двох хвилин запам'ятати ті якості, які вам найбільше в собі подобаються, і навести приклади кожного з них.

Вкінці вправи відбувається обговорення рефлексивних відчуттів, студенти діляться враженнями та думками.

Вправа «Зосередження на емоціях і настрої»

Мета – самооцінка та самоаналіз власних психічних станів, емоцій

Хід вправи: Психолог/викладач звертається до студентів: «Зосередьтеся на внутрішньому мовленні. Зупиніть внутрішнє мовлення. Зосередьтеся на настрої. Оцініть свій настрій. Який він? Добрий, поганий, середній, веселий, сумний, піднесений? А тепер зосередьтеся на ваших емоціях, спробуйте уявити себе у радісному, веселому емоційному стані. Згадайте радісні події вашого життя. Виходимо зі стану релаксації.» Рефлексія вашого емоційного стану.

Вправа «Комплімент»

Мета – підвищення самооцінки та позитивного емоційного комфорту у групі.

Хід вправи: Комплімент – свідоме підкреслення позитивної якості в людини. Учасники по черзі роблять комплімент своєму одногрупнику, можна йти за списком. Учасник, кому був призначений комплімент дякує, та робить комплімент наступному за списком учаснику. Після завершення вправи, студенти діляться враженнями та думками.

3) Вправи на самоорганізацію під час дистанційного навчання:

Вправа «Мій час»

Мета – аналіз часу, який витрачається на різні сфери життя, пошук ресурсів.

Хід вправи: студентам пропонується заповнити кругову діаграму з такими секторами:

Моя професійна діяльність;

Побутові (хатні) справи;

Особисте життя;

Розваги, задоволення.

Діаграма має відображати реальний розподіл часу людини. Далі пропонується заповнити таку саму діаграму, але вже не з реальним, а з бажаним розподілом. Далі відбувається обговорення результатів, чи є відмінності між першою та другою діаграмами; чи влаштовує такий розподіл часу; що потрібно зробити аби задовільнити своє невдоволення.

Вправа «Поглиначі часу»

Мета – визначення поглиначів часу під час дистанційного навчання.

Тайм-менеджмент як система управління часом включає декілька елементів, які в сукупності значно скорочують час, необхідний для здійснення різних дій, планів і задумів. До цих елементів належать:

Аналіз використаного робочого часу;

Постановка цілей, яких хоче досягти людина внаслідок застосування тайм-менеджменту;

Планування робочого часу;

Вироблення різних методів боротьби з причинами нераціонального часового ресурсу.

Можна виділити чимало факторів, що призводять до втрати часу Частина з цих факторів є наслідком негармонійних дій самої людини, деякі не залежать від неї. Розглянемо ці фактори.

Учасники називають причини дефіциту часу, психолог/викладач записує ідеї студентів. Далі учасники придумують шляхи та методи усунення кожної перерахованої причини.

Вправа «Вірю – не вірю»

Мета – розширення знань про навички самоорганізації.

Викладач/психолог задає питання, яке починається зі слів «Вірити ви чи ні, що...», а студенти надають відповіді, аргументи та коментарі.

1.Режим дня впливає на нашу самоорганізацію.

2.Харчування допомагає ефективному тайм-менеджменту.

3.Делегування є одним із способів управлінням часу.

4.Управління часу залежить від управління собою.

5. Тригери та самообман на пряму впливають на вміння концентруватися на важливих задачах.

Висновок до другого розділу

Метою нашого дослідження було визначити психологічні особливості адаптації до дистанційного навчання в умовах пандемії у студентів 1 і 4 курсів спеціалізації «Практична психологія».

Відповідно до мети, було досліджено рівень психологічної адаптації, самооцінку психічних станів та рівень самоорганізації діяльності.

Спираючись на отримані результати дослідження ми можемо зробити висновок, про те, що рівень психологічної адаптації четвертого курсу незначно переважає над показниками першого курсу. Це свідчить про те, що студенти різних курсів були однаково не готові до нового освітнього формату. Натомість, четвертокурсники мають більші показники, які можуть вказувати на те, що на їх рівень адаптації, самосприйняття та емоційного комфорту позитивно вплинули досвід навчання в університеті та соціальні зв'язки у студентській групі.

Стосовно результатів діагностики самооцінки психічних станів, можемо зазначити той факт, що студенти-психологи четвертого курсу мають менші показники, ніж першокурсники. За даною методикою досліджувалася здатність визначати неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія), які є важливими елементами для визначення загальних адаптивних можливостей людини. Дані результати говорять про те, що студенти-психологи протягом чотирьох років навчилися контролювати свої емоції та почуття. Також встановлено статистично не значущу відмінність між показниками 1 і 4 курсів.

За результатами методик було з'ясовано, що показники рівня адаптації 1 курсу трохи нижчі за показники 4 курсу, таким чином було проведено математичну обробку даних за допомогою критерію t-Стюдента, де було статистично підтверджено гіпотезу H_0 за $p \leq 0,05$ про те, що статистично значуща відмінність між показниками 1 і 4 курсів не існує.

На основі отриманих результатів, було розроблено рекомендації, щодо підвищення адаптації студентів психологів у процесі професійної підготовки у закладі вищої освіти. Було наведено ряд рекомендацій та вправ, що сприяють підвищенню групової згуртованості, контролю неадаптивних станів та навички самоорганізації під час дистанційного навчання. Студентам першого курсу слід дотримуватись рекомендацій від кураторів, відділу по роботі зі студентами.

ВИСНОВКИ

1. В психолого-педагогічній літературі поняття адаптації не має однозначності у визначенні. Існують різні підходи до визначення процесу адаптації: як результат пристосування (А.К.Гришаков, Т.М.Титаренко, В.П.Казміренко, Ф.Г.Хайруллін), як гармонійний стан, в якому потреби індивіда і вимоги середовища повністю задоволені (Г.Айзенк, Р.Хенкі), як процес активного пристосування і творчого освоєння нового соціального середовища (В.Стрельцова).

Ми розглядаємо адаптацію як неминучий процес, протягом якого відбувається визнання необхідних змін у самосвідомості особистості в процесі засвоєння нових видів діяльності.

2. Психологічні особливості адаптації майбутніх психологів розглядалися нами з урахуванням таких структурних компонентів як:

- а) об'єктивне явище і його умови (так звані зовнішні умови);
- б) відносини, що виникають у людини, яка адаптується з відповідним явищем (ставлення, відносини, зв'язки);
- в) індивідуальні особливості самої людини, що відповідають чи не відповідають вимогам (внутрішні умови або власні ресурси людини).

3. В результаті емпіричного дослідження були виявлені такі психологічні особливості адаптації майбутніх психологів під час дистанційного навчання. Рівень соціально-психологічної адаптації студентів 1 та 4 курсу майже на однаковому рівні. Так, ми можемо говорити про те, що студентам важко перейти на новий формат навчання та освоїти нові технологічні ресурси. Четвертокурсники мають трохи вищі показники, які можуть вказувати на те, що серед чинників, що вплинули на процес адаптації є розуміння процесу навчальної діяльності та досвід живого спілкування з викладачами та студентською групою.

Також було констатовано, що рівень самооцінки психічних станів у першокурсників переважає над показниками четвертого курсу. Це свідчить про те, що студенти 1 курсу більш схильні до фрустрації, агресивності та тривожності під час адаптації до дистанційного навчання.

Стосовно результатів діагностики самоорганізації діяльності, можемо зазначити той факт, що студенти-психологи четвертого курсу володіють кращими навичками самоорганізації та цілепокладання. Натомість, студенти першого курсу проявили перевагу у цілеспрямованості та наполегливості, що свідчить про їх організованість та вольові здібності.

Результати авторської анкети засвідчують той факт, основним фактором який сповільнює процес адаптації є відсутність живого спілкування та зниження мотивації. Так, певним мотиватором активної участі в освітньому процесі виступає здорова конкуренція між студентами в одній групі, чи на одному курсі, а при дистанційному навчанні даний процес є неможливим, оскільки студенти знаходяться не в аудиторії, а на віддаленому доступі. При узагальненні матеріалу можна сказати, що успішна адаптація студентів є підґрунтям розвитку кожного студента як особистості, як майбутнього фахівця.

4. На основі отриманих результатів, було розроблено практичні рекомендації щодо підвищення рівня розвитку адаптації студентів психологів у процесі професійної підготовки у закладі вищої освіти. Було наведено ряд рекомендацій та вправ, що сприяють підвищенню групової згуртованості, контролю неадаптивних станів та навички самоорганізації під час дистанційного навчання. Особливостями адаптації для першого курсу є підтримка з боку кураторів, відділу по роботі зі студентами, проведення бесід, тренінгів, вебінарів тощо для підтримки емоційного стану, підвищення мотивації до обраної спеціальності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексеева Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі // Автореф. дис... канд. психол. наук. – Київ: Київський Національний університет імені Т.Г.Шевченка, 2004.
2. Андреева Д.А. Проблеми адаптації студентів // Молодь та освіта. – Москва: Вища школа, 1972.
3. Бех І.Д. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання // Автореф. дис...канд. психол. наук – Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2002.
4. Біла О.Г. Психокорекційні можливості методу активного соціально-психологічного навчання на матеріалі підготовки психологів-практиків // Дис... канд. психол. наук. – Черкаси: ЧДУ імені Б.Хмельницького, 2002.
5. Бондаренко О.Ф. Психологічні особливості сучасної студентської молоді // Практична психологія та соціальна робота.- 2003. С. 8.
6. Бохонкова Ю.О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов Вищих Навчальних Закладів: монографія / Ю.О.Бохонкова; - Луганськ: Східноукр. нац. ун-т ім. В.Даля, . 2011. – С.199.
7. Ворожбит С.А. Вплив особливостей інтелекту на процес успішної адаптації студентів до університету// Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2006.
8. Все про адаптацію. Спецвипуск газети «Психолог». – 2004. С.120-122.
9. Гамов В.Г. Психологічні особливості адаптації студентів // Проблеми загальної та педагогічної психології. 2004.
10. Гармаш Л., Коцур Н.. Шляхи оптимізації інтелектуального потенціалу студентів-першокурсників при адаптації до навчального процесу в ВНЗ // Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Медична психологія. – Т. 10. – Вип. 13. – Київ: 2009.

11. Дітковська Л. А. Масові відкриті онлайн-курси Prometheus: реалії та перспективи. Мережеве суспільство: ринок праці, суспільні відносини, роль профспілок: Збірник матеріалів круглого столу: 2018. С.16-17.
12. Зотова О.І., Кряжева І.М. Деякі аспекти соціально-психологічної адаптації особистості // Психол. Механізми регуляції соціальної поведінки: Зб. ст. - М.: Наука, 1976. С.219-232.
13. Казьміренко В.П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молодого людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії //Практична психологія та соціальна робота.- 2004. С. 76-78.
14. Кондратьєв М.Ю., Вартанова М.Ю. особливості адаптації особистості, що розвивається в умовах становлення учнівської групи // Питання психології 2006.- № 5. С. 90-100.
15. Кондрашова В.П. Деякі психологічні показники адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ВНЗ / В.П.Кондрашова // Питання вузівської педагогіки, психології та дидактики. - Воронеж, 1972. С.111-133
16. Кравцов В.В. Особливості особистісно-орієнтованого навчання на основі дистанційних технологій у професійній освіті: дис. кандидата пед. наук: 13.00.08 / Кравцов В'ячеслав Володимирович. - Владивосток, 2010. С. 206.
17. Крушильницька Я.В. Фізіологія і психологія праці. Навч.посібник. – Київ: КНЕУ, 2000.
18. Кузнецова М.М. Психологія жителів Інтернету / М.Н. Кузнецова, Н.В. Чудова. - 2-е вид.: ЛКИ, 2011. С.224.
19. Левківська Г.П. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: Навч. посібник / Левківська Г.П., Сорочинська В.Є., Штифурак В.С. - К.: Либідь, 2001. С.128.
20. Мараховська Н.В. Психолого-педагогічні засоби подолання пізнавальних бар'єрів в дистанційному навчанні: Дис. ... канд. пед. наук / Брянський гос. пед. ун-т. М., 2003. С.127.

21. Мельник, Ю.В., Бороденко, Н.Д., Богданова, Н.В. Деякі проблеми організації дистанційного навчання у ВНЗ. П'ята міжнародна науково-практична конференція. 2017, Київ, Україна: КНУБіА.
22. Милославова Н.А. Адаптація як соціально-психологічне явище // Соціальна психологія і філософія.- М.: Наука, 1973. С.119.
23. Налчяджан А.А.. Психологічна адаптація. Механізми та стратегії. – 2-е вид., пер. и доп. – Москва: Ексмо, 2010.
24. Пилипенко Н. Мотиваційні механізми професійної адаптації особистості // Соціальна психологія.- 2008. С. 131-136.
25. Плотнікова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації // Рідна школа. – 2001. С. 62–64.
26. Подляшаник В.В. Адаптаційний потенціал та професійне здоров'я особистості // Практична психологія та соціальна робота.- 2006. С. 71-74.
27. Прибилова, В. М. Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України, проблеми сучасної освіти. – 2013. С. 27-37.
28. Саханюк С. Тренінг соціальної адаптації першокласників // Практична психологія та соціальна робота.- 2005. С. 91-99.
29. Свиридов Н.А. Соціальна адаптація особистості в колективі // Соціологічні дослідження.- 1980. С. 51-59.
30. Семиченко В. А. Психологія діяльності / В. А. Семиченко. – К.: Вид: А. Н. Ешке, 2002. С.248.
31. Соловійов В.М. Педагогічні основи адаптації студентів в вузі // Педагогічний процес в політкультурній школі: Зб. науч. тр. М.; Чебоксари, 2002. С. 89-95.
32. Скрипко Л.В. Проблеми адаптації психологів в установах освіти // Практична психологія та соціальна робота.- 2002. С. 56-59.
33. Стрельцова В. Ю. Соціальна адаптація студентів інституту культури і мистецтв до умов відкритого культурно-освітнього середовища: дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед.наук: спец. 13.00.05 “Соціальна педагогіка” / В. Я. Стрельцова. — Луганськ, 2009. С. 22.

34. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптивності: Наукове видання.- Тернопіль: Економічна думка, 2000. С. 197.
35. Хоменко-Семенова Л.О., Алпатова О.В., Прохоренко Я.С. Адаптація студентів гуманітарних спеціальностей до дистанційного навчання як проблема сучасної педагогіки в умовах пандемії. – Вісник Національного авіаційного університету. - 2021.
36. Штифурак В.С. Адаптація студентів-першокурсників в умовах вищого навчального закладу // Дис... канд. пед. наук. – Київ: Київський державний лінгвістичний ун-т. – 2004.
37. Ясулайтіс В.А. Дистанційне навчання: методичні рекомендації / В.А. Ясулайтіс. – К.: МАУП, 2005.С. 72.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К.РОДЖЕРСА – Р.ДАЙМОНДА

Процедура дослідження

Психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 - 0- це мене зовсім не стосується;
- 1 - це мене не стосується;
- 2 - мабуть, це мене не стосується;
- 3 - не знаю, чи це мене стосується;
- 4 - це схоже на мене, але травню сумніви;
- 5 - це схоже на мене;
- 6 - це точно я.

Текст методики

- 1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
- 2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
- 3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
- 4. Має до себе високі вимоги.
- 5. Часто сварить себе за те, що зробив.
- 6. Часто відчуває собі пригніченим.
- 7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
- 8. Свої обіцянки виконує завжди.
- 9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
- 10. Людина стримана, замкнута; тримається осторонь.
- 11. У невдачах звинувачує себе.
- 12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
- 13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
- 14. На багато речей дивиться очима однолітків.
- 15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
- 16. Не вистачає власних переконань і правил.
- 17. Подобається мріяти, іноді важко повертається від мрії до реальності.
- 18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживанні образ, подумки перебираючи способи помсти.
- 19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього не проблема.
- 20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
- 21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
- 22. Люди, як правило, йому подобаються.
- 23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
- 24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.
- 25. Іноді бажає усе покинути, кудись сховатися.
- 26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
- 27. Важко боротися із самим собою.
- 28. Насторожено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
- 29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
- 30. Людина вперта; таких називають важкими.
- 31. До людей критичний, судить їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.

32. Часто відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставляться, люблять його.
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Приймаючи рішення, слідує йому.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість: все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває себе ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.
52. Те, що відбувається з ним тлумачить на свій лад. Здатний напридумувати зайвого.
53. Терпимий до людей, приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боїться того, що подумають про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює собі.
66. Лідер, вміє впливати на інших.
67. Відноситься до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по-своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
- 76.3 презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і його ставлення до навколишнього світу.

81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.
82. Завжди говорити тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добре розуміє себе та свої потреби.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
99. Себе не цінує, ніхто всерйоз його не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

Обработка результатов

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы	
1	а	Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	б	Дезадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	а	Лживость -	34, 45, 48, 81, 89	(18-45)
	б	Лживость +	8, 82, 92, 101	18-36
3	а	Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42

	b	Неприятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	a	Приятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	b	Неприятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	a	Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	b	Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	a	Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(26-65) 26-52
	b	Внешний контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
7	a	Доминирование	58, 61, 66	(6-15) 6-12
	b	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Эскапизм (уход от проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Вопросы под номерами 1, 3, 20, 24, 31, 39, 46, 93 не используются ни в одной шкале.

ТЕСТ «САМООЦІНКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ» Г.АЙЗЕНКА

Мета:Тест дозволяє оцінити деякі не адаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність, ригідність).

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 1 бал. Якщо не збігається з вашим станом-0 балів.

Опис станів

Блок 1

- 1.Не почуваю впевненості в собі.
- 2.Часто через дрібниці червонію.
- 3.Мій сон не спокійний.
- 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 перенешу час очікування.

Блок 2

- 11.Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
- 12.Неприємності мене сильно засмучують.
- 13.Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
- 14.Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
- 15.Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
- 16.Я нерідко почуваюсь беззахисним.
- 17.Іноді в мене буває стан розпачу.
- 18.Я почуваю розгубленість перед труднощами.
- 19.У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу щоб пожаліли.
- 20.Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

Блок 3

- 21.Залишаю за собою останнє слово .
- 22.Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
- 23.Мене легко розсердити.
- 24.Люблю робити зауваження іншим.
- 25.Хочу бути авторитетом для інших.
- 26.Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
- 27.Коли розгніваюся, погано себе стримую.
- 28.Волію краще керувати, ніж підкорятися.
- 29.У мене різка, грубувата жестикуляція.
- 30.Я мстивий.

Блок 4

- 31.Мені важко змінювати звички.
- 32.Нелегко переключати увагу.
- 33.Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
- 34.мене важко переконати.
- 35.Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
- 36.Нелегко зближаюся з людьми.
- 37.Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
- 38.Нерідко я виявляю впертість.
- 39.Неохоче йду на ризик.
- 40.Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

- I. 3 1 по 10 запитання – шкала тривожності;
- II. 3 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;
- III. 3 21 по 30 запитання – шкала агресивності;
- IV. 3 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

- 0 – 7 балів – низький рівень;
- 8 – 14 балів – середній рівень;
- 15 – 20 балів – високий рівень.

ОПИТУВАЛЬНИК САМООРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ (Е.Ю.МАНДРИКОВА)

Інструкція: Вам пропонується ряд утверджень, що стосуються різних сторін Вашої життя і способів взаємодії з часом. Обведіть на шкалі ту цифру, яка найбільше характеризує Вас і відображає Вашу точку зору:

- 1 - повне незгодження;
- 7 - повне згодження з даним утвердженням;
- 4 - середина шкали.

Інші цифри - проміжні значення.

№	Утверждения	Оценочная шкала
1	Мне требуется много времени, чтобы «раскачаться» и начать действовать.	1 2 3 4 5 6 7
2	Я планирую мои дела ежедневно.	1 2 3 4 5 6 7
3	Меня выводят из себя и выбивают из привычного графика непредвиденные дела.	1 2 3 4 5 6 7
4	Обычно я намечаю программу на день и стараюсь ее выполнить.	1 2 3 4 5 6 7
5	Мне бывает трудно завершить начатое.	1 2 3 4 5 6 7
6	Я не могу отказаться от начатого дела, даже если оно мне «не по зубам».	1 2 3 4 5 6 7
7	Я знаю, чего хочу, и делаю все, чтобы этого добиться.	1 2 3 4 5 6 7
8	Я заранее выстраиваю план предстоящего дня.	1 2 3 4 5 6 7
9	Мне более важно то, что я делаю и переживаю в данный момент, а не то, что будет или было.	1 2 3 4 5 6 7
10	Я могу начать делать несколько дел и ни одно из них не закончить.	1 2 3 4 5 6 7
11	Я планирую мои повседневные дела согласно определенным принципам.	1 2 3 4 5 6 7
12	Я считаю себя человеком, живущим «здесь и сейчас».	1 2 3 4 5 6 7
13	Я не могу перейти к другому делу, если не завершил предыдущего.	1 2 3 4 5 6 7
14	Я считаю себя целенаправленным человеком.	1 2 3 4 5 6 7
15	Вместо того чтобы заниматься делами, я часто попусту трачу время.	1 2 3 4 5 6 7

16	Мне нравится вести дневник и фиксировать в нем происходящее со мной.	1 2 3 4 5 6 7
17	Иногда я даже не могу заснуть, вспомнив о недоделанных делах.	1 2 3 4 5 6 7
18	У меня есть к чему стремиться.	1 2 3 4 5 6 7
19	Мне нравится пользоваться ежедневником и иными средствами планирования времени.	1 2 3 4 5 6 7
20	Моя жизнь направлена на достижение определенных результатов.	1 2 3 4 5 6 7
21	У меня бывают трудности с упорядочением моих дел.	1 2 3 4 5 6 7
22	Мне нравится писать отчеты по итогам работы.	1 2 3 4 5 6 7
23	Я ни к чему не стремлюсь.	1 2 3 4 5 6 7
24	Если я не закончил какое-то дело, то это не выходит у меня из головы.	1 2 3 4 5 6 7
25	У меня есть главная цель в жизни.	1 2 3 4 5 6 7

Ключ: для кожної шкали підраховується сума балів за прямими і зворотним (-) пунктам.

шкала	пункт
планомірність	2, 4, 8, 11
цілеспрямованість	7, 14, 18, 20, 23 (-), 25
наполегливість	! (-), 5 (-), 10 (-), 15 (-), 21 (-)
фіксація	3, 6, 13, 17, 24
самоорганізація	16, 19, 22
Орієнтація на даний час	9, 12

АВТОРСЬКА АНКЕТА

1. Вкажіть, будь ласка, Ваш вік _____
2. Що для Вас є найважчим на дистанційному навчанні?
 - Пристосуватися до вимог викладача
 - Освоїти нову систему навчання
 - Великий обсяг самостійної роботи
 - Відсутність мотивації
 - Відсутність живого спілкування
 - Ваш варіант _____
3. Які причини сповільнюють або заважають швидше адаптуватися до дистанційного навчання?
 - Власна неорганізованість та лінощі
 - Напруга, втома від занять
 - Недостатній інтерес до обраної спеціальності
 - Невміння розподіляти свій час
 - Відсутність живого спілкування з викладачем
 - Ваш варіант _____
4. З якими з цих проблем Ви зіштовхнулися під час дистанційного навчання?
 - Внутрішня напруга
 - Невпевненість у власних силах
 - Труднощі у засвоєнні навчального матеріалу
 - Підвищена тривожність
 - Порушення сну
 - Порівняння себе з іншими
 - Нічого не турбує
 - Ваш варіант _____
5. Які стратегії вирішення навчальних завдань Ви обираєте?
 - Самостійно шукаєте раціональні способи вирішення проблемних ситуацій
 - Обговорюєте проблеми з одногрупниками
 - Обговорюєте проблеми з друзями
 - Звертаєтесь за допомогою до викладачів
 - Звертаєтесь за допомогою до куратора
 - Консультуєтесь з батьками
 - Ваш варіант _____
6. Як Ви оцінюєте морально-психологічний клімат у Вашій групі?
 - Оптимістичний та дружелюбний
 - Не зовсім комфортний, наявні конфлікти
 - Постійні конфлікти, відсутня дружелюбність
7. Що для вас стало досягненням під час дистанційного навчання?
 - Розвиток самостійності та відповідальності

- Подолання власних комплексів
- Здобув досвід користування різними ресурсами
- Відчуття свободи, можливість самому планувати свій розпорядок дня
- Швидка адаптація до дистанційного формату
- Ніяких досягнень не здобув

8. З якими труднощами Ви зіштовхнулися під час дистанційного навчання?

- Відчуття невпевненості в собі
- Страх перед тим, як включати камеру та мікрофон
- Внутрішній та емоційний дискомфорт
- Бажання уникнути онлайн-зустрічі
- Підвищена тривожність
- Труднощів не виникало

9. На Вашу думку, під час дистанційного навчання, чи змінилася Ваша самооцінка?

Так, стала вище я став впевненіший в собі

Так, стала заниженою

Ні, не змінилась

ДОДАТОК Б

Індивідуальні показники 1 і 4 курсу за методикою на дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда

1 КУРС							
№ п/п	Шкали						
	Адаптація	Самосприйняття	Прийняття інших	Емоційна комфортність	Інтернальність	Прагн. до домінування	Ескапізм
Респондент 1	52	50	49	45	59	51	14
Респондент 2	59	40	42	55	51	15	21
Респондент 3	51	54	46	54	58	16	13
Респондент 4	64	61	78	58	53	64	14
Респондент 5	57	57	82	48	58	32	23
Респондент 6	74	81	67	76	70	70	17
Респондент 7	61	53	76	46	64	65	8
Респондент 8	50	50	49	43	63	51	20
Респондент 9	68	81	64	71	62	51	14
Респондент 10	74	85	90	67	64	51	10
Респондент 11	59	66	67	47	53	51	24
Респондент 12	62	72	74	43	56	56	9
Респондент 13	64	77	62	55	60	71	11
Респондент 14	45	48	53	42	45	33	22
Респондент 15	57	63	53	50	64	59	18
Респондент 16	43	48	54	35	52	44	24
Респондент 17	68	82	69	58	74	36	7
Респондент 18	60	69	62	47	63	55	16
Респондент 19	48	56	55	34	55	53	17
Респондент 20	45	41	53	28	51	27	15
4 КУРС							
Респондент 1	51	52	60	55	50	42	19
Респондент 2	68	72	67	62	77	55	16
Респондент 3	62	68	67	58	62	42	9
Респондент 4	51	51	52	59	55	50	19
Респондент 5	48	46	59	30	59	42	13
Респондент 6	49	51	51	45	44	51	20
Респондент 7	66	77	71	65	68	54	20
Респондент 8	65	73	64	68	64	83	13
Респондент 9	55	52	60	50	55	56	9
Респондент 10	51	52	59	55	50	42	19
Респондент 11	56	60	60	56	59	55	14
Респондент 12	46	50	34	44	54	46	16
Респондент 13	70	75	80	76	75	56	19
Респондент 14	55	65	60	52	53	57	17
Респондент 15	50	46	49	48	65	47	9
Респондент 16	59	69	57	54	60	55	15
Респондент 17	65	66	71	54	63	50	13
Респондент 18	56	64	61	43	58	50	13
Респондент 19	88	97	87	92	89	59	4
Респондент 20	62	68	67	58	62	42	9

Індивідуальні показники 1 і 4 курсу за методикою «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка

1 КУРС			
№ п/п	Рівні		
	Низький	Середній	Високий
Респондент 1		8	
Респондент 2		9	
Респондент 3		8	
Респондент 4	7		
Респондент 5	7		
Респондент 6	4		
Респондент 7	7		
Респондент 8		10	
Респондент 9		9	
Респондент 10	7		
Респондент 11		8	
Респондент 12		10	
Респондент 13		11	
Респондент 14			15
Респондент 15		11	
Респондент 16			15
Респондент 17		9	
Респондент 18		9	
Респондент 19		13	
Респондент 20		9	
4 КУРС			
Респондент 1	7		
Респондент 2	5		
Респондент 3	7		
Респондент 4	7		
Респондент 5		12	
Респондент 6		12	
Респондент 7	6		
Респондент 8		11	
Респондент 9	7		
Респондент 10		8	
Респондент 11		8	
Респондент 12		14	
Респондент 13	7		
Респондент 14			15
Респондент 15	2		
Респондент 16		11	
Респондент 17		10	
Респондент 18		12	
Респондент 19	4		
Респондент 20	7		

Індивідуальні показники 1 і 4 курсів за методикою самоорганізації діяльності (Е. Ю. Мандрикова)

1 КУРС							
№ п/п	Шкали						
	Заг.пок азник самоорг анізації	Планомір ність	Цілесп рямова ність	Наполег ливість	Фіксація	Самоорг анізація	Орієнтація на теперішнє
Респондент 1	117	17	30	17	21	6	9
Респондент 2	96	16	28	15	18	11	8
Респондент 3	93	11	31	11	26	5	9
Респондент 4	96	13	34	27	17	19	12
Респондент 5	101	20	36	10	18	6	11
Респондент 6	119	21	33	27	19	7	12
Респондент 7	135	11	37	23	32	19	13
Респондент 8	101	10	37	24	20	3	7
Респондент 9	119	19	36	18	26	7	13
Респондент 10	123	18	40	17	22	18	8
Респондент 11	144	22	42	25	29	122	14
Респондент 12	97	13	38	12	17	6	11
Респондент 13	134	25	36	30	17	13	13
Респондент 14	66	10	20	7	15	3	11
Респондент 15	83	10	33	11	19	4	6
Респондент 16	96	10	34	11	16	11	14
Респондент 17	115	18	40	24	22	4	7
Респондент 18	114	18	40	10	21	17	8
Респондент 19	96	18	35	12	17	4	10
Респондент 20	121	21	29	23	23	14	11
4 КУРС							
Респондент 1	113	18	34	14	18	17	5
Респондент 2	139	25	39	28	21	14	12
Респондент 3	122	23	33	17	32	7	10
Респондент 4	110	18	27	9	19	17	11
Респондент 5	120	20	34	23	21	13	9
Респондент 6	94	18	20	11	21	15	9
Респондент 7	147	23	42	24	24	20	14
Респондент 8	95	19	33	11	16	7	9
Респондент 9	89	18	27	14	18	14	11
Респондент 10	113	20	34	14	18	17	10
Респондент 11	122	18	35	17	24	18	10
Респондент 12	104	19	27	14	23	14	7
Респондент 13	150	26	39	28	31	17	9
Респондент 14	84	11	24	16	19	9	5
Респондент 15	89	12	20	27	15	9	6
Респондент 16	124	21	35	19	28	10	11
Респондент 17	110	18	35	19	22	6	10
Респондент 18	73	8	19	9	17	9	11
Респондент 19	135	23	39	24	22	16	11
Респондент 20	122	23	33	17	32	7	10

Індивідуальні показники 1 і 4 курсів за запитанням авторської анкети «Що для вас є найважчим на дистанційному навчанні?»

1 КУРС					
№ п/п	«Що для вас є найважчим на дистанційному навчанні?»				
	Пристаювати до вимог викладача	Освоїти нову систему навчання	Великий обсяг самостійної роботи	Відсутність мотивації	Відсутність живого спілкування
Респондент 1				v	
Респондент 2	v		v		
Респондент 3		v	v	v	
Респондент 4		v	v	v	
Респондент 5			v	v	
Респондент 6					v
Респондент 7	v	v		v	v
Респондент 8				v	
Респондент 9		v	v		
Респондент 10	v				v
Респондент 11					v
Респондент 12			v		v
Респондент 13					v
Респондент 14	v			v	v
Респондент 15			v		v
Респондент 16	v		v	v	
Респондент 17					v
Респондент 18			v		v
Респондент 19				v	
Респондент 20		v			v
4 КУРС					
Респондент 1		v	v	v	
Респондент 2	v		v	v	v
Респондент 3		v	v	v	
Респондент 4	v		v	v	
Респондент 5				v	v
Респондент 6				v	
Респондент 7			v	v	v
Респондент 8		v	v	v	
Респондент 9		v	v		
Респондент 10			v	v	
Респондент 11			v		
Респондент 12			v	v	
Респондент 13			v	v	v
Респондент 14				v	
Респондент 15	v				
Респондент 16			v	v	
Респондент 17			v		
Респондент 18				v	
Респондент 19		v	v		v
Респондент 20			v	v	

Індивідуальні показники 1 і 4 курсів за запитанням авторської анкети «Які причини сповільнюють або заважають швидше адаптуватися до дистанційного навчання?»

1 КУРС					
№ п/п	«Які причини сповільнюють або заважають швидше адаптуватися до дистанційного навчання?»				
	Власна неорганізованість	Напруга, втома від занять	Недостатній інтерес до обраної спеціальності	Невміння розподіляти свій час	Відсутність живого спілкування з викладачем
Респондент 1		v			
Респондент 2		v		v	
Респондент 3	v	v			
Респондент 4	v			v	v
Респондент 5	v				v
Респондент 6					v
Респондент 7	v				v
Респондент 8				v	
Респондент 9	v				
Респондент 10	v			v	v
Респондент 11				v	v
Респондент 12	v				v
Респондент 13					v
Респондент 14	v				v
Респондент 15		v			v
Респондент 16		v	v	v	
Респондент 17	v			v	
Респондент 18	v			v	v
Респондент 19	v				
Респондент 20				v	v
4 КУРС					
Респондент 1				v	v
Респондент 2	v				v
Респондент 3		v			v
Респондент 4	v			v	
Респондент 5		v			v
Респондент 6			v		
Респондент 7		v	v	v	
Респондент 8				v	v
Респондент 9				v	v
Респондент 10		v		v	
Респондент 11		v			
Респондент 12	v		v		
Респондент 13					v
Респондент 14	v				
Респондент 15				v	
Респондент 16	v				
Респондент 17				v	

Респондент 18	✓			✓	
Респондент 19	✓				✓
Респондент 20				✓	✓

Індивідуальні показники 1 і 4 курсів за запитанням авторської анкети «Які стратегії вирішення навчальних завдань ви обираєте?»

1 КУРС						
№ п/п	«Які стратегії вирішення навчальних завдань ви обираєте?»					
	Самостійно вирішує проблему і ситуації	Обговорюєте проблеми з одногрупниками	Обговорюєте проблеми з друзями	Звертаєтесь за допомогою до викладачів	Звертаєтесь за допомогою до куратора	Консультуєтесь з батьками
Респондент 1	✓					✓
Респондент 2	✓		✓			
Респондент 3	✓	✓	✓	✓	✓	
Респондент 4	✓	✓				
Респондент 5	✓					
Респондент 6	✓					
Респондент 7	✓	✓				
Респондент 8	✓					
Респондент 9	✓	✓				
Респондент 10	✓					✓
Респондент 11		✓	✓			✓
Респондент 12		✓			✓	
Респондент 13	✓	✓				
Респондент 14	✓					
Респондент 15		✓			✓	
Респондент 16	✓		✓			
Респондент 17	✓		✓			
Респондент 18	✓	✓		✓		
Респондент 19	✓					
Респондент 20		✓	✓			
4 КУРС						
Респондент 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Респондент 2	✓	✓				
Респондент 3	✓					
Респондент 4	✓		✓			
Респондент 5	✓	✓		✓	✓	
Респондент 6		✓	✓			
Респондент 7	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Респондент 8	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Респондент 9	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Респондент 10	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Респондент 11	✓					
Респондент 12				✓		✓
Респондент 13	✓	✓		✓		
Респондент 14			✓			
Респондент 15		✓				
Респондент 16	✓		✓			
Респондент 17	✓	✓				
Респондент 18	✓					
Респондент 19	✓	✓				
Респондент 20	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Індивідуальні показники 1 і 4 курсів за запитанням авторської анкети «Що для вас стало досягненням під час дистанційного навчання?»

1 КУРС						
№ п/п	«Що для вас стало досягненням під час дистанційного навчання?»					
	Розвиток самостійності та відповідальності	Подолання власних комплексів	Здобув досвід користування різними ресурсами	Відчуття свободи, можливість самому планувати свій розпорядок дня	Швидка адаптація до дистанційного формату	Ніяких досягнень не здобув
Респондент 1					✓	
Респондент 2	✓		✓			
Респондент 3	✓	✓	✓	✓		
Респондент 4	✓		✓		✓	
Респондент 5	✓			✓		
Респондент 6	✓					
Респондент 7	✓		✓	✓	✓	
Респондент 8			✓		✓	
Респондент 9	✓		✓	✓		
Респондент 10			✓	✓	✓	
Респондент 11	✓	✓	✓	✓	✓	
Респондент 12					✓	
Респондент 13			✓	✓		
Респондент 14	✓	✓		✓		✓
Респондент 15	✓	✓		✓		
Респондент 16	✓	✓			✓	
Респондент 17	✓		✓			
Респондент 18					✓	
Респондент 19				✓	✓	
Респондент 20					✓	
4 КУРС						
Респондент 1	✓	✓	✓			

Респондент 2	v		v			
Респондент 3			v			
Респондент 4	v			v	v	
Респондент 5	v	v	v	v	v	
Респондент 6			v	v		
Респондент 7	v		v		v	
Респондент 8	v		v	v		
Респондент 9	v	v	v			
Респондент 10	v		v	v	v	
Респондент 11			v			
Респондент 12			v	v		
Респондент 13	v		v	v	v	
Респондент 14				v		
Респондент 15				v		
Респондент 16				v		
Респондент 17	v		v	v	v	
Респондент 18						v
Респондент 19	v		v		v	
Респондент 20	v		v	v		

Індивідуальні показники 1 і 4 курсів за запитанням авторської анкети «З якими труднощами Ви зіштовхнулися під час дистанційного навчання?»

1 КУРС						
№ п/п	З якими труднощами Ви зіштовхнулися під час дистанційного навчання?					
	Відчуття невпевненості в собі	Страх перед тим, як включити камеру та мікрофон	Внутрішній та емоційний дискомфорт	Бажання уникнути онлайн-зустрічі	Підвищена тривожність	Труднощів не виникало
Респондент 1	v	v	v	v	v	
Респондент 2	v		v	v		
Респондент 3	v	v	v	v	v	
Респондент 4						v
Респондент 5	v		v		v	
Респондент 6						v
Респондент 7					v	
Респондент 8		v		v		
Респондент 9				v		
Респондент 10						v
Респондент 11	v	v	v			

Респондент 12				v		
Респондент 13		v			v	
Респондент 14	v	v	v	v	v	
Респондент 15		v				
Респондент 16	v	v			v	
Респондент 17		v			v	
Респондент 18				v		
Респондент 19	v	v				
Респондент 20		v	v			
4 КУРС						
Респондент 1						v
Респондент 2	v	v	v		v	
Респондент 3		v	v			
Респондент 4			v	v		
Респондент 5						v
Респондент 6				v		
Респондент 7					v	
Респондент 8			v	v		
Респондент 9						v
Респондент 10						v
Респондент 11					v	
Респондент 12		v		v		
Респондент 13						v
Респондент 14				v		
Респондент 15						v
Респондент 16		v		v	v	
Респондент 17						v
Респондент 18						v
Респондент 19						v
Респондент 20						v

Математична обробка даних за критерієм Колмогорова-Смірнова

1. Виписані значення з обох вибірок в 1 ланцюг від найменшого до найбільшого.

Гіпотеза:

H_0 = емпіричне значення знаходиться у зоні значимості,

а тому розподіл є ненормальним.

H_1 = емпіричне значення знаходиться у зоні значимості,

а тому розподіл є нормальним.

$f_1=15$	$f_2=15$
58,05	58,56
61,7	62,7
62,25	61,8
50,1	56,2
58,75	61,1
44,6	51,7
15,85	14,3
9,3	8,6
10,8	112,25
16,05	18,55
34,45	31,45
17,7	15,95
20,75	22,05
8,95	12,8
5,35	11,75

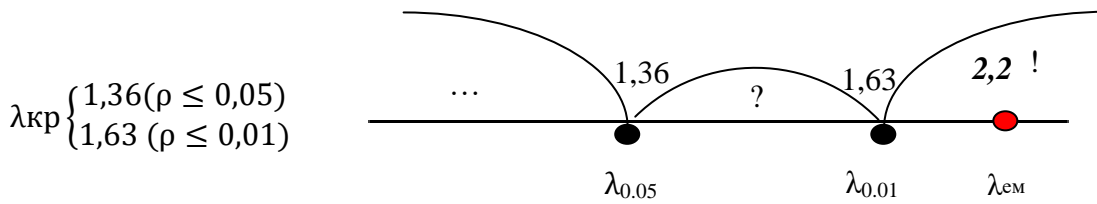
2. Розрахунок критерію при співставленні двох емпіричних значень.

Розряд	Емпіричні частоти		Емпіричні частоти		Накопичені емпіричні частоти		Відмінність $\sum f^*_1 - \sum f^*_2$
	f_1	f_2	f^*_1	f^*_2	$\sum f^*_1$	$\sum f^*_2$	
1	58.05	58.56	0.1223	0.0976	0.122	0.098	0.024
2	61.7	62.7	0.13	0.1045	0.252	0.202	0.05
3	62.25	61.8	0.1311	0.103	0.383	0.305	0.078
4	50.1	56.2	0.1056	0.0937	0.489	0.399	0.09
5	58.75	61.1	0.1238	0.1019	0.613	0.501	0.112
6	44.6	51.7	0.094	0.0862	0.707	0.587	0.12
7	15.85	14.3	0.0334	0.0238	0.74	0.611	0.129
8	9.3	8.6	0.0196	0.0143	0.76	0.625	0.135
9	10.8	112.25	0.0228	0.1872	0.783	0.812	0.029
10	16.05	18.55	0.0338	0.0309	0.816	0.843	0.027
11	34.45	31.45	0.0726	0.0524	0.889	0.896	0.007
12	17.7	15.95	0.0373	0.0266	0.926	0.922	0.004
13	20.75	22.05	0.0437	0.0368	0.97	0.959	0.011
14	8.95	12.8	0.0189	0.0213	0.989	0.98	0.009
15	5.35	11.75	0.0113	0.0196	1	1	0
Сума	474.65	599.76	1	1			

3. Визначення емпіричного значення.

$$\lambda_{\text{емп}} = 2.2$$

4.Визначення критичних точок та побудова вісі значущості.



Висновок: приймається H_1 , отже емпіричне значення знаходиться у зоні значимості, а тому розподіл є нормальним, і в цьому впевненні на 95%.

Математична обробка даних за критерієм t-Стюдента

1.Виписані значення з обох вибірок в 1 ланцюг від найменшого до найбільшого.

Гіпотеза:

H_0 = статистично значущої відмінності показника адаптації між 1 і 4 курсом не існує.

H_1 = статистично значущої відмінності показника адаптації між 1 і 4 курсом існує

2.Визначення відхилення від середнього та розрахунок квадратів відхилень.

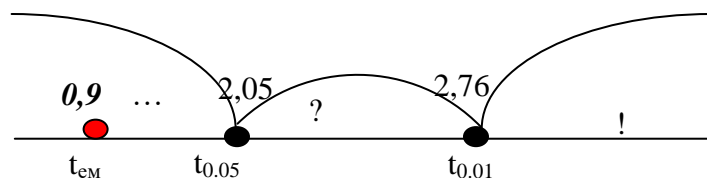
$n_1=15$	$n_2=15$
58,05	58,56
61,7	62,7
62,25	61,8
50,1	56,2
58,75	61,1
44,6	51,7
15,85	14,3
9,3	8,6
10,8	112,25
16,05	18,55
34,45	31,45
17,7	15,95
20,75	22,05
8,95	12,8
5,35	11,75

№	Вибірки		Відхилення від середнього		Квадрати відхилень	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	58.05	58.56	26.41	18.58	697.4881	345.2164
2	61.7	62.7	30.06	22.72	903.6036	516.1984
3	62.25	61.8	30.61	21.82	936.9721	476.1124
4	50.1	56.2	18.46	16.22	340.7716	263.0884
5	58.75	61.1	27.11	21.12	734.9521	446.0544
6	44.6	51.7	12.96	11.72	167.9616	137.3584
7	15.85	14.3	-15.79	-25.68	249.3241	659.4624
8	9.3	8.6	-22.34	-31.38	499.0756	984.7044
9	10.8	112.25	-20.84	72.27	434.3056	5222.9529
10	16.05	18.55	-15.59	-21.43	243.0481	459.2449
11	34.45	31.45	2.81	-8.53	7.8961	72.7609
12	17.7	15.95	-13.94	-24.03	194.3236	577.4409
13	20.75	22.05	-10.89	-17.93	118.5921	321.4849
14	8.95	12.8	-22.69	-27.18	514.8361	738.7524
15	5.35	11.75	-26.29	-28.23	691.1641	796.9329
Сума:	474.65	599.76	0.05	0.06	6734.3145	12017.765
Середні показники:	31.64	39.98				

3.Визначення критичних точок та побудова вісі значущості і прийняття рішення.

темп = 2.2

$t_{кр} \begin{cases} 2,05 (\rho \leq 0,05) \\ 2,76 (\rho \leq 0,01) \end{cases}$



Висновок: приймається H_0 , отже статистично значуща відмінність показника адаптації між 1 і 4 курсом **не існує**.