

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Адаптація студентів – першокурсників до навчання у закладі вищої
освіти в умовах війни
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНз – 123 м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

САГАМОНОВА О.С.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ПИЛИПЕНКО К.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2024 року

З А В Д А Н Н Я

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

САГАМОНОВА Ольга Сахибівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Адаптація студентів – першокурсників до навчання у закладі вищої освіти в умовах війни .

керівник проєкту (роботи) кандидат психологічних наук ПИЛИПЕНКО Катерина Валентинівна ,

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 99 сторінок, 60 джерело, 6 рисунки, 5 таблиці, 4 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: здійснено теоретичний аналіз дослідження особистостей адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти в умовах війни; розкрито феномен адаптації та вікові особистості студентів-першокурсників; проведено емпіричне дослідження; зроблено аналіз результатів дослідження; розроблені практичні рекомендації для адаптації студентів-першокурсників.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис. 2.1. Дані вибірки дослідження (у %); рис. 2.2. Результати емпіричного дослідження за опитувальником «Адаптивність» (МЛО-АМ) розроблений А.Маклаковим і С.Чермяніним (у %); рис. 2.3. Результата емпіричного дослідження щодо тесту «Самооцінка психічних станів» (Г.Айзенк) (у %); рис. 2.4. Результати емпіричного дослідження (прояви самоповаги) за методикою «Шкала самоповаги М.Розенберга» (у %); рис. 2.5. Результати емпіричного дослідження (рівень самоповаги) за методикою

«Шкала самоповаги М.Розенберга» (у %); рис. 2.6. Загальні результати емпіричного дослідження (у %); таблиця 2.1. Дані вибірки дослідження (у %); таблиця 2.2. Результата емпіричного дослідження за опитувальником «Адаптивність» (МЛО-АМ) розроблений А.Маклаковим і С.Чермяніним (у %); таблиця 2.3. Результати емпіричного дослідження щодо тесту «Самооцінка психічних станів» (Г.Айзенк) (у %); таблиця 2.4. Результати емпіричного дослідження (прояви самоповаги) за методикою «Шкала самоповаги М.Розенберга» (у %); таблиця 2.5. Результати емпіричного дослідження (рівень самоповаги) за методикою «Шкала самоповаги М.Розенберга» (у %).

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	23.09.2024	06.10.2024
2	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	07.10.2024	20.10.2024
3	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	08.11.2024	10.11.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	24.12.2024	

Студент(ка)

_____ Ольга САГАМОНОВА
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

_____ Катерина ПИЛИПЕНКО
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 99 с., 5 табл., 6 рис., 3 дод., 60 джерел.

Об'єкт дослідження: адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти в умовах війни.

Предмет дослідження: особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти в умовах війни.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладі вищої освіти в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичні методи дослідження – розгляд, зіставлення, класифікація та типізування наукових джерел; емпіричні методи дослідження – багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) розроблений А. Маклаковим і С. Чермяніним; тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк); методика «Шкала самоповаги М. Розенберга»; математичні методи дослідження – формула відсоткового співвідношення та комп'ютерна програма Microsoft Excel XP, опрацювання даних (аналіз якісних та кількісних результатів, визначення математичної статистики).

За результатами дослідження було зроблено наступні висновки:

1. Феномен адаптації, який трактується як процес, за допомогою якого людина активно пристосовується до нового середовища і творчо розвивається.

2. Вікові особливості студентів-першокурсників, характеризуються періодом ранньої дорослості та обумовлюються виконанням різних ролей у соціумі, життєвим вибором, повною юридичною та економічною відповідальністю, шансом вступити у всі види соціальної діяльності, здобуттям вищої освіти та оволодінням професією.

3. До особливостей адаптації студентів-першокурсників входять: емоційний стан, соціальна та психологічна адаптація, взаємини всередині академічної групи, морально-психологічна атмосфера; критерії професійної адаптації, мотивація до вибору майбутньої професії, рівень підготовки для виконання професійної роботи, придбання знань і умінь.

4. Емпіричне дослідження дозволило визначити, що студенти-першокурсники мають середній і низький рівні адаптивного потенціалу та сапомоваги. Їх психічний стан характеризується високим та середнім рівнями тривожності, фрустрації та ригідності, а також середнім та низьким рівнями агресивності. Отже, можна зазначити, що студенти-першокурсники мають недостатній рівень адаптації до навчання в умовах війни.

5. Спираючись на отримані результати емпіричного дослідження нами було розроблені практичні рекомендації щодо адаптації студентів-першокурсників до навчання у вищих навчальних закладах під час війни.

СТУДЕНТИ - ПЕРШОКУРСНИКИ, ВИЩА ОСВІТА , УМОВИ
ВІЙНИ, НАВЧАННЯ, АДАПТАЦІЯ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	11
1.1. Теоретичний аналіз феномену адаптації.....	11
1.2. Вікові особливості студентів-першокурсників	17
1.3. Адаптація студентів-першокурсників до дистанційного навчання у закладах вищої освіти в умовах війни	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	38
2.1. Зміст та організація дослідження адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти в умовах війни.....	38
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження....	44
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	57
3.1. Обґрунтування рекомендацій щодо адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти в умовах війни.....	57
3.2. Рекомендовані практичні вправи для адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти в умовах війни.....	62
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	79

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна освіта не стоїть на місці та зазнає постійних змін щодо удосконалення, прагне до масштабного розвитку. Сьогодні, на заміну традиційним формам навчального процесу приходить дистанційне навчання. Разом з ним в освіту впроваджують дистанційні технології, які залежать від підтримки матеріально-технічної бази та високої компетентності викладачів, аби належним чином організувати онлайн-навчання.

Актуальність піднятих питань в наш час носить глобальний характер. Адже коли наша країна переживає війну, студенти можуть навчатися за допомогою дистанційного навчання отримуючи важливі знання без перешкод. Дистанційне навчання було передбачене для широкого впровадження новітніх інформаційно-комунікаційних технологій, які мають змогу оптимізувати освітній процес навіть в умовах війни.

На разі, заклади вищої освіти, активно впроваджують різні віртуальні форми навчання такі, як онлайн-курси, тренінги та вебінари. Використовуються віртуальні лабораторії та онлайн-бібліотеки. Проводяться міжнародні онлайн-конкурси. Але, слід виділити те, що сучасні студенти відчують психологічні труднощі при дистанційному навчанні, самоорганізації та адаптації до таких умов навчання.

Аналізуючи наукову літературу щодо проблеми адаптації студентів-першокурсників до дистанційного навчання у закладах вищої освіти, можна зазначити, що дане явище має право на увагу, адже весь цей процес впливає на формування особистості майбутніх фахівців. Проблему адаптації студентів до навчання в умовах війни вивчали наступні зарубіжні вчені: М. Абд-Алгане, С. Баракат, Р. Вестермунд, В. Джобіез, О. Ельмахді, А. Кокобобо, Дж.Кундій, Дж.Лі, С. Мілтон, К. Раджаб, Ю. Сафват, В. Тірней, Ф. Трайб, Дж. Хаммад, Дж. Шульц.

Також, це питання вивчала значна кількість українських вчених, серед яких: К. Березяк, О. Васильєва, В. Готич, О. Гуда, О. Дзяман, Н. Жигайло, А. Колісниченко, Т. Корнішева, І. Крамаренко, Л. Курас, М. Левченко, О. Накорчевська, Л. Нечитайло, І. Сілютіна, Л. Тимків, С. Феденько, Ф. Форостян, С. Харицька, З. Черній, Т. Шолубка.

Враховуючи значну кількість праць щодо дослідження адаптації студентів до дистанційного навчання, можна стверджувати, що деталі вивчення цього феномену студентської адаптації стосуються пошуку шляхів ефективної та успішної адаптації до нових умов навчання. Тому вирішення проблеми виявлення особливостей адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти в умовах війни є відкритим і до цього дня.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладі вищої освіти в умовах війни.

Завдання дослідження:

- 1) провести теоретичний аналіз феномену адаптації;
- 2) визначити вікові особливості студентів-першокурсників;
- 3) вивчити особливості адаптації студентів-першокурсників до дистанційного навчання у закладах вищої освіти в умовах війни;
- 4) провести емпіричне дослідження адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти в умовах війни;
- 5) розробити практичні рекомендації щодо адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти в умовах війни.

Об'єкт дослідження – адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти в умовах війни.

Предмет дослідження – особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти в умовах війни.

Теоретичну основу дослідження склали вихідні концептуальні та наукові положення, філософські, педагогічні та психологічні праці провідних зарубіжних вчених як: М. Абд-Алгане, С. Баракат, Р. Вестермунд, В. Джобієз,

О. Ельмахді, А. Кокобобо, Дж. Кундій, Дж. Лі, С. Мілтон, К. Раджаб, Ю. Сафват, В. Тірней, Ф. Трайб, Дж. Хаммад, Дж. Шульц, які висвітлили проблему адаптації студентів до навчання в умовах війни (дистанційне навчання).

Серед українських вчених у своїй роботі ми виділили праці К. Березяк, О. Васильєва, В. Готич, О.Гуда, О.Дзяман, Н. Жигайло, А. Колісниченко, Т.Корнішева, І. Крамаренко, Л. Курас, М. Левченко, О. Накорчевська, Л. Нечитайло, І. Сілютіна, Л.Тимків, С. Феденько, Ф. Форостян, С. Харицька, З. Черній, Т. Шолубка, які досліджували поняття «адаптація» та займалися вивченням адаптації студентів до навчання в умовах війни.

Методи дослідження:

1. теоретичні методи дослідження: розгляд, зіставлення, класифікація та типізування наукових джерел;
2. емпіричні методи дослідження: багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) розроблений А. Маклаковим і С. Чермяніним; тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк); методика «Шкала самоповаги М. Розенберга»;
3. математичні методи дослідження: формула відсоткового співвідношення та комп'ютерна програма Microsoft Excel XP, опрацювання даних (аналіз якісних та кількісних результатів, визначення математичної статистики).

Організація дослідження:

- На першому етапі дослідження було здійснено аналіз теоретичного матеріалу та розроблено план дослідження;
- На другому етапі дослідження було визначено особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладі вищої освіти в умовах війни завдяки діагностичному інструментарію: багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) розроблений А. Маклаковим і С. Чермяніним; тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк); методика «Шкала М. Розенберга». Було визначено такі

діагностичні аспекти як: достовірність; нервово-психічна стійкість; комунікативні здібності; моральна нормативність; особистісний адаптивний потенціал; тривожність; фрустрація; агресивність; ригідність; самоповага. Одержані результати пройшли статистичний аналіз, якісну інтерпретацію та змістовне узагальнення. Математичну обробку результатів було здійснено за допомогою програми Microsoft Excel XP, після чого графічно представлено для наочності.

- На третьому етапі було розроблено практичні рекомендації щодо адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти в умовах війни та сформульовано загальні висновки проведеного дослідження.

Експериментальна база дослідження: Національний університет «Запорізька політехніка». Вибірку дослідження склало 38 студентів-першокурсників.

Практичне значення результатів дослідження полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використані у подальших дослідженнях даної проблеми та під час оптимізації професійної підготовки студентів у закладах вищої освіти.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення доповідались на: Щорічна науково-практична конференція викладачів, науковців, молодих учених, аспірантів та студентів «Тиждень науки-2024» (Запоріжжя, 15 квіт. – 19 квіт. 2024 р.).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу і загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний обсяг роботи викладено на 89 сторінках, загальний обсяг дослідження складає 98 сторінок. Дослідження містить 5 таблиць, 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Теоретичний аналіз феномену адаптації

Феномен адаптації сьогодні займає важливе місце в житті суспільства, особливо серед студентів, які здобувають вищу освіту. Професійне становлення людини починається саме у вищому навчальному закладі, де формуються її важливі знання, вміння, якості, потреби та інтереси на професійному рівні. Складна ситуація в Україні – повномасштабна війна, сприяла переходу на дистанційне навчання, що вплинуло на формування ставлення студентів до навчальної діяльності та мотивації до обраної спеціальності. Тому, процес адаптації є важливим етапом професійної підготовки майбутніх спеціалістів [30, с. 111].

Термін «адаптація» у психології відносять до колективних характеристик особистості, які класифікують його рівень пристосування до навколишнього середовища та його стійкість до нього. З точки зору освіти, це результат і процес взаємодії студентів з навколишнім середовищем, який призводить до оптимальної адаптації під час навчальної діяльності, зазначала Н. Зінонос [13, с. 79].

Є. Гончарова, О. Беляєва, З. Борисова, О. Дубровіна та С. Ефендієва поняття адаптації трактують як процес активного пристосування і творчого освоєння людиною нового соціального середовища, який проявляється не тільки як об'єкт пристосування до соціального середовища, а й як аспект загальної адаптації. Критерії адаптації студентів включають критерії соціально-психологічної адаптації, емоційний стан студентів, взаємини всередині академічних груп, морально-психологічну атмосферу; підхід професійної адаптації, мотивацію студентів до вибору спеціальності в майбутньому, рівень їхньої готовності до виконання професійної

роботи, придбання знань і умінь. Особлива увага частіше всього приділяється стандартам готовності студентів до вищої освіти їх активності в суспільстві та відношення до суспільного життя і мотивів [5, с. 40].

М. Ліщинович, зазначала, що період адаптації кожна людина проходить по-різному. Процес адаптації може бути пасивним або активним, все залежить від можливостей особистості. Активна адаптація, допомагає нормально соціалізуватися. У цьому випадку людина не тільки приймає норми і цінності нових соціальних груп, а й активно вибудовує співпрацю з оточуючими. Пасивна адаптація може проявлятися тоді, коли особистість має здатність приймати норми та цінності та залишатися при цьому пасивним учасником даного процесу [21, с. 210].

Наукова література з тематики досліджень Н. Жигайло та Н. Харко показує, що проблему адаптації студентів треба аналізувати у вигляді процесу вступу в колективи, академічні групи, де вони відіграють нові ролі і виконують певні функції. Цей процес є двонаправленим і передбачає взаємодію об'єктів-суб'єктів в умовах соціально-освітньої співтворчості всіх учасників процесу (керівництва навчальних закладів, викладачів, кураторів, батьків, членів академічних груп, самих студентів) [11, с. 37].

А. Москаленко, зазначила що ефективність адаптаційного процесу у людини залежить від схильності індивіда до інтеграції. Виходячи з цього, адаптація являє собою складне явище, що має специфічну структуру і складається з безлічі вільних циклів, які обслуговують певні системи співпраці та має відповідний зв'язок з їх структурними елементами [23, с. 96].

На думку О. Стрельникової та І. Матвієнко, кожен з зазначених структурних елементів процесу адаптації є системою яка включає в себе [32, с. 22]:

- 1) довколишні явища та їх умови в середовищі;
- 2) відносини, що виникли в результаті пристосування людини до відповідних явищ (установки, взаємини, зв'язок);

3) персональні особливості людини, які задовольняють або не задовольняють відповідно даним (внутрішні умови або індивідуальні ресурси).

Результативний процес адаптації людини визначається індивідуально-психологічними особливостями, а саме: рівнем психофізіологічної адаптації, характером, темпераментом, особливими уміннями, досвідом та аспектами емоційно-вольової, інтелектуальної та мотиваційної сфери [32, с. 23].

Психоаналітичний підхід О. Потапенка, виділяє наступні елементи адаптації: процеси і результати. Розглянувши процес адаптації спостерігаємо, що він виглядає, як захисний механізм людини. Що стосується результуючого елемента адаптації, то він характеризується, як індивідуальне формування, яке дає змогу адаптуватися в незвичайних обставинах [30, с. 113].

Вчений О. Угрин, розглядає в якості показника адаптації, наприклад, пристосовність або неадаптованість особистості, яка визначається незгодою або відповідністю цілей людини і досягається протягом життя певними результатами. На його думку, характеристикою соціального адаптаційного процесу є співвідношення мети та остаточних підсумків(результатів). Деадаптація має суперечність між цілями і кінцевими результатами, що є важливим і служить джерелом активності людини до саморозвитку [37, с. 28].

Н. Зінонос, трактувала соціальну адаптацію, як присутність деяких навичок і умінь людини взаємодіяти в суспільстві. Дослідниця вважає, що такі навички і розумові здібності відповідають за результативне вміння взаємодіяти з суспільством, використовуючи вербальні та не вербальні засоби. Що дає можливість людині розпізнавати існуючі стереотипи в правильному сприйнятті інших людей їх діяльності та ставлення до активної взаємодії людини з навколишнім світом [31, с. 230].

Л. Тимків у своїй роботі описує адаптивність і деадаптованість та розглядає загальну стабільність, тимчасову і постійну адаптацію, а також

симптоми дезадаптації особистості, що відповідають цим вимірам. Щодо адаптації, то її прояв відбувається через уміння людини пристосовуватися до різних життєвих ситуацій, що виникають в середовищі. Прояв дезадаптації у людини може привести до формування різних патологій, комплексу і постійної фрустрації [36, с. 1307].

Стійка ситуаційна адаптивність характеризується як довготривалий процес, який працює в типових людських ситуаціях, які часто повторюються. Стійкою ситуаційною дезадаптацією вважається дезадаптація в конкретній ситуації суспільства. Коли справа доходить до тимчасової ситуативної адаптації, вона може легко перетворитися на дезадаптивну. Це може статися в результаті внутрішніх змін, таких як усвідомлення нових установок і потреб, а може бути зміною самої ситуації [36, с. 1308].

А. Строков та Я. Касьян зазначали, що неадаптивність є порушенням пристосування організму та психічного стану до змін, що відбуваються в суспільстві та виявляється в психічних реакціях. Як короточасний ситуативний стан, який є наслідком впливу факторів середовища та сигналізує про дисбаланс в системі психічної діяльності. В такому випадку дезадаптація є важливим аспектом всього процесу адаптації і показує себе під час гострої психічної реакції. Дезадаптація є стійким складним психічним станом, який виявляється в неправильних реакціях і діях людини, викликаних психікою. Якщо говорити про фрустрацію, то дезадаптація в цьому випадку проявляється в нервово-психічній нестабільності людини [33, с. 145].

С. Харицька та А. Колісниченко звертали увагу на те, що часто виникає ситуація втрати сформованих позитивних установок і взаємин серед студентів-першокурсників через дезадаптацію. В результаті дезадаптації виникає стан фрустрації, студенти-першокурсники відчують внутрішню напругу, знижується їх академічна активність, втрачається інтерес до будь-якої діяльності, погіршується їх поведінка, приходить розчарування у визначених для себе цілей. Внаслідок чого відбувається перевантаження і порушення психічного здоров'я [39, с. 309].

Таким чином, під час навчального процесу у закладах вищої освіти, треба своєчасно виявляти студентів з симптомами дезадаптації за допомогою психодіагностики.

Зі слів зарубіжного вченого В. Тірней, на початку навчання студенти-першокурсники переживають безліч когнітивних і емоційно-особистісних змін. Це відбувається через те, що вони стикаються з новими нестандартними вимогами [56, с. 112].

Український вчений В. Олексюк стверджує, що протягом 2–3 місяців навчання студенти-першокурсники переживають різноманітні негативні психічні стани. Такі стани можуть з'явитися протягом першого курсу і поступово зникнути. Деяким студентам, як виняток, потрібен час на адаптацію, і у них виникають певні ускладнення з психічним здоров'ям, в такому випадку їм необхідно надати певну психологічну допомогу [26, с. 124].

Дослідники Дж. Хаммад та Р. Трайб, які вивчали феномен дезадаптації, у своїй роботі виявили його фактори виникнення. Дезадаптація є причиною нездатності успішно навчатися. Одним із прикладів виникнення дезадаптації є заміна спеціальності в середині навчального року (адже студенти вже згуртувалися, а студентам, які приєдналися до цієї групи, складніше пристосовуватися до сформованого нового колективу). Наступним прикладом є несприятливий соціально-психологічний клімат в групі. Неправильне сприйняття студентів-першокурсників в групі. Перевантаження з боку викладача індивідуальними завданнями (особливо складно для студентів, які вирішили обрати нову спеціальність) [45, с. 57].

Складні умови навчання для студентів-першокурсників сприяють більш значним змінам в їх житті в короткостроковій перспективі, внаслідок чого їм складніше проходити період адаптації до нового середовища. Досвід адаптації поступово накопичується і може виникнути в нових умовах між особистістю і навколишнім середовищем і, як наслідок завершити адаптивний процес, зазначав А. Кокобобо [46].

Дослідник Дж. Лі зазначав, що адаптивний процес є результатом тривалої психологічної адаптивності, яка визначає певні норми, набір рис, необхідних для життєдіяльності в певному середовищі [48, с. 4].

Г. Веронезе та А. Пепе у своїй роботі описували систему ознак під час адаптивного процесу. Дослідники запевняли, що системи таких рис еквівалентні процесу адаптації в результаті генеративного процесу [59, с. 1854]. Визначаючи індивідуальні особливості тих, хто адаптувався, і тих, хто не адаптувався, вчені вважають, що адаптована людина – це людина, яка має психологічну стабільність та продуктивність. Адаптивний потенціал дає змогу особистості регулювати та долати проблемні ситуації [59, с. 1859].

Л. Бурдейна робить акцент на розумінні адаптації двома основними підходами. Один підхід характеризує адаптацію в суспільному середовищі. Другий обумовлює пристосування особистості до незалежних стабільних умов [2, с. 80].

Ю. Сафват та Дж. Шульц зазначали, що адаптація до навчального процесу у вищих навчальних закладах – це динамічний і складний процес, який виникає у взаємодії соціально-психологічних, психофізіологічних і духовних чинників. Це свідчить про те, що адаптація до навчального процесу у вищих навчальних закладах означає прийняття студентами як нової системи вимог, так і нового соціального середовища. Дослідники виділяють три форми адаптації першого курсу до навчання у закладах вищої освіти [53, с. 104]. Форми адаптації першого курсу до навчання у закладах вищої освіти:

а) дидактична адаптація, виникає при підготовці студентів на першому курсі до нових форм і методів викладання у вищих навчальних закладах;

б) соціальна адаптація, як процес внутрішньо-групової взаємодії студентів на першому курсі та взаємодії цих груп у студентському середовищі в цілому;

в) формальна адаптація – це адаптація студента першого курсу на когнітивному та інформаційному рівні до нового соціального середовища,

структури та вимог вищої освіти, деталей навчання в ньому, обов'язків студента.

Таким чином, адаптація на першому курсі розглядається двома основними напрямками: як професійна адаптація (відповідність вимогам освітнього процесу, придбання навичок самостійності); як соціально-психологічна адаптація, яка проявляється в пристосуванні студентів до вимог групи, вибудовуванні конструктивних взаємин в групі і формуванні індивідуальних стилів поведінки.

Отже, провівши теоретичний аналіз феномену адаптації, було визначено, що адаптація є умовою розвитку людини. Показником адаптації людини є порівняння між цілями та результатами, які базуються на основах розвитку тієї чи іншої діяльності. Через повномасштабну війну в Україні, студенти-першокурсники зіткнулися з дистанційною формою навчання, через що виникає велика потреба у високому адаптивному потенціалі, тому вивчення вікових особливостей студентів-першокурсників та їх адаптації є актуальним.

1.2. Вікові особливості студентів-першокурсників

Студенти – це розумний, активний і звичайно ж, психологічно-складний прошарок молоді. Студентами є молоді люди, які, здобувають освіту у закладах вищої освіти, переживають етапи персоналізації на основі усвідомленого засвоєння освітніх, професійних і соціальних функцій шляхом усвідомленого придбання професійних якостей [7, с. 12].

Студентські організації надають чудові кадри для корпоративної науки, освітніх установ та керівних посад. Основною психологічною особливістю студента є тісний взаємозв'язок формування особистої та корпоративної професійної свідомості. У поєднанні з особливостями підліткового віку (максималізм, підвищена потреба в самоствердженні, боротьба за статус, нігілізм, надмірна самовпевненість), зазначає В. Бучинська [3, с. 222].

Зі слів І. Коржової студент – це зареєстрована особа у закладі вищої освіти в установленому порядку, яка навчається за очною (очно-заочною), вечірньою або комунікаційною, дистанційною формою навчання для здобуття певного рівня освіти та освітньої кваліфікації [18, с. 95].

В. Готич, зазначав що студентів відрізняють наступні характеристики [7, с. 12]: рівень вищої освіти; велике бажання отримувати знання; активність у соціумі.

Студентська фаза життя припадає переважно на пізній підлітковий або ранній дорослий вік і характеризується набуттям усіх видів соціальних ролей дорослої людини, набуттям права на життєвий вибір, повним набуттям юридичних та економічних обов'язків, можливістю брати участь у всіх видах суспільної діяльності (на національному рівні), здобуттям вищої освіти та отриманням професії, зазначала О. Іванченко [14, с. 200].

Зі слів Р. Вербовської та Т. Дівнич, професійна підготовка є основною ланкою життєдіяльності студентів, в період такої підготовки вони самостверджуються, набувають особистісного росту, розвивають інтелектуальний потенціал, збагачуються на духовному, моральному та фізичному рівнях [9, с. 229].

Ю. Калюжна запевняла, що необхідно звертати увагу на відмінні риси між студентами-першокурсниками різних вікових діапазонів (14–17 років і 17–22 роки). Також можна говорити про період стандартних (студенти-першокурсники у віці 17–22 років) і нестандартних (молоді або літні студенти). У своїй роботі Ю. Калюжна згадувала Книгу рекордів Гіннеса та приклад нестандартного студента-першокурсника Майка Карні, який у травні 1994 року відзначився як наймолодший студент-першокурсник, який в 10 років здобув вищу освіту в Університеті Південної Алабами (Шира) [16, с. 57].

Вік студентів-першокурсників вважається особливим онтогенетичним етапом соціалізації особистості. К. Раджаб, зазначав, що важливо враховувати фізичні, психофізіологічні та когнітивні особливості студентів-

першокурсників. Фізичний розвиток відноситься до різних форм функціонування організму (фізіологічні, сенсорні та рухові функції). Його початок йде з 20 до 30 років та обумовлюється такими показниками як: м'язова сила, швидкість реакцій, рухова спритність, фізична витривалість [51, с. 6784].

Зі слів Н. Жигайла та Т. Шолубки, повна функціональна зрілість головного мозку людини відбувається в ранньому підлітковому віці. Через сформовану популяцію нейронів, наступне дозрівання центральної нервової системи пов'язане з розподілом нейронних відростків, формування мієліну у нервових волокнах і розвитком клітин, які в основному беруть участь в харчуванні нейронів [12, с. 5].

М. Левченко, С. Феденько та Ф. Форостян стверджували, що у процесі розвитку індивіда аналітична діяльність півкуль головного мозку протікає відповідно до формування складної системи його синтетичної діяльності (яка ніколи не зупиняється і не гальмується). Більше того, саме синтетична діяльність забезпечує розширене відтворення інформаційних потоків, організацію їх послідовності, вибір і постійну взаємодію всіх каналів зв'язку з навколишнім світом [20, с. 186].

Найважливіші нейрофізіологічні особливості центральної нервової системи:

а) найменший потенційний (прихований) період реакції на будь-який вплив зовнішніх і внутрішніх подразників (включаючи вербальні сигнали), тобто найшвидша реакція на нього;

б) абсолютна чутливість і оптимальне значення чутливості ідентифікації всіх аналізаторів (наприклад, периферичного зору, слуху і фізичних навантажень), отримані у віці 20 років. [20, с. 187].

Дослідження зарубіжних вчених О. Ельмахді та М. Абд-Алгане доводять, що сенсорна оптимізація досягається до 25 років. У формуванні складної психомоторної сфери бере участь кора головного мозку, а повний

резерв короткочасної пам'яті та модальності зору і слуху мають залежність від динаміки розвитку функцій активної розумової діяльності [44, с. 34].

Т. Полуянова стверджувала, що високий рівень уваги, тобто обсяг уваги, перемикання, рівень вибірковості поступово збільшуються з 17 до 34 років. А віковий діапазон від 18 до 20 років стає періодом оптимального розвитку інтелекту.

Максимальна швидкість вирішення вербальних і логічних задач: висока розумова інтеграція є складним характером ментальних маніпуляцій, зазначали Н. Ордатій та С. Ковальчук [27, с. 486].

Отже, раніше вказані показники впливають на студентів-першокурсників під час освітнього процесу.

За словами Т. Полуянової у процесі здобуття вищої освіти студенти-першокурсники досягають зрілості: соматичної, сексуальної та психофізіологічної [28, с. 104].

В. Тірней, у своїй роботі стверджував, що індивідуальна різниця особистісного розвитку дуже помітна. Кращим психологічним засобом для організації своїх дій і управління ними є зрілість. Зарубіжний вчений охарактеризував зрілість як здатність людини діяти вільно, тобто, відповідно до психологічної оптимальності, самостійно оцінювати межі своїх можливостей [57].

Л. Тимків, зазначав, що важливим аспектом психічного розвитку студентів-першокурсників є інтенсивна інтелектуальна зрілість. Психічний розвиток студентів-першокурсників характеризується складністю ментальних маніпуляцій (переходом до формальних маніпуляцій), рефлексії, що дозволяє усвідомити все життя, створити картину або концепцію власного життя. Але мислення студентів-першокурсників унікальне та егоцентричне, воно керується переважно категорією можливого, а не реального [35, с. 225].

Серед показників інтелектуальної зрілості Р. Вестерлунд виділяв [60, с. 16]:

- широту кругозору;
- володіння гнучкістю і великою варіативністю;
- готовність сприймати суперечливу інформацію (протилежність догматизму);
- здатність сприймати інформацію в термінах минулого (причина) і майбутнього (результат), а не тут і зараз;
- зосередженість на виявленні важливих і об'єктивно значущих аспектів того, що відбувається;
- здатність бачити явища в контексті їх спільного зв'язку з іншими явищами (різні точки зору);
- здатність мислити з точки зору можливостей.

Ж. Кундій, вивчаючи особистісну зрілість студентів-першокурсників, зазначав, що її основу складають особистісні і характерні особливості, які визначають напрямок поведінкової активності. Головною мотивацією до дії на особистісному рівні є гідність. Головною мотивацією на рівні характеристик є досягнення студентів-першокурсників в діяльності. Гідність і досягнення в діяльності безпосередньо пов'язані з характером взаємин між студентами. Адже, зріла особистість визнає унікальні цінності інших і діє відповідно до таких уявлень. Відсутність такої позиції свідчить про інфантильність, незрілість. Ставлення до інших як до об'єктів маніпулювання, як до неживих предметів, не є нормою [47, с. 123].

З. Черній, визначає зрілість студентів-першокурсників як ефективне поєднання універсального і унікального; як вищий прояв індивідуальності. Коли зрілість стає здатною відрізняти важливі цінності від непотрібних, повсякденних, вона виходить за рамки самої себе. Провівши дослідження з людьми у віці від 60 до 70 років (понад 1800 осіб) які були студентами-першокурсниками у віці від 18 до 35 років, З. Черній визначив, що студентські роки стали для досліджуваних головним періодом для розвитку основного соціального потенціалу їх особистості та формування

професійних, світоглядних і громадянських якостей для їх майбутньої професії [41, с. 144].

О. Потапенко, погоджується з тим, що період здобуття вищої освіти є важливим періодом в житті, так як приймається багато відповідальних рішень, які студентам-першокурсникам доводиться приймати відносно швидко, але від цього буде залежати їх майбутнє. В цей період активно формується індивідуальний стиль діяльності. Абстрактне мислення починає відігравати провідну роль в пізнавальній діяльності студентів-першокурсників, формується узагальнена картина світу, виявляються глибокі зв'язки між різними сферами досліджуваної дійсності [30, с. 114].

Спираючись на ідеї про те, що розвиток моральної свідомості відбувається паралельно з духовною свідомістю, зарубіжні вчені П. Санагаварапу, Дж. Абрахам та Е. Тнейлор вивчали розвиток моральної свідомості студентів-першокурсників, зазначали, що розвиток моральної свідомості відбувається паралельно з духовною свідомістю. Вчені обґрунтували думку про те, що для вікових особливостей студентів-першокурсників характерні конвенціональний і пізній рівень розвитку моральної свідомості [54, с. 702].

Рівень, на якому поведінка оцінюється студентами-першокурсниками як моральна або аморальна, залежно від того, як її сприймають оточуючі, передбачає здатність чітко формулювати моральні норми, визнання їх відносності і обумовленості, незалежність від оцінки найближчого оточення [54, с. 704].

Зі слів М. Хараджи та Г. Труніна особистість студентів-першокурсників характеризується динамічним ростом почуттів на моральному та естетичному рівнях цілеспрямованості, рішучості і наполегливості, незалежністю та ініціативою, а також здатністю контролювати себе. Зростає інтерес до моральних питань (цілям і сенсу життя, обов'язків і відповідальності, любові і дружбі). Цей період також

характеризується сферою мотивації, зокрема змінами потреб та інтересів, а також підвищенням усвідомленої поведінкової мотивації [38, с. 799].

Враховуючи концепцію ієрархії людських потреб Л. Попіль, С. Гутман, А. Вільчинський, представив концепцію студентів [29, с. 41–42]. Концепція потреб студентів:

а) потреба у фізичній активності (часто нереалізована) – це підкреслені фізіологічні потреби, прагнення скорегувати і стабілізувати фізичний та психологічний тонус, підтримувати і зміцнювати здоров'я.

б) потреба в приналежності, прийняття і любові – найбільш повно реалізується в спілкуванні. Студентські роки для студентів-першокурсників є часом закоханості, дружнього спілкування і занурення в себе, духовного підйому.

в) потребе в безпеці, заступництві і стабільності – реалізується не тільки в середовищі вищих навчальних закладів і сімей, а й у сфері уявлень про майбутню професійну діяльність, життєві перспективи і плани.

А. Строков та Я. Касьян, зазначали, що особисті стосунки і пошук пари відіграють значну роль для студентів-першокурсників. Це також впливає на їхнє ставлення до дослідницької або будь-якої іншої роботи. Емоційний підйом, який супроводжує інтимні та особисті стосунки, не тільки робить студентів-першокурсників щасливими, але й покращує їх тонус життя та має позитивний вплив на здобуття професійної освіти. Поліпшується робочий настрій, активізуються творчі здібності, з'являється бажання краще вчитися. Після укладення шлюбу і стабільності на певний період часу подружня пара не тільки має хороші і гармонійні сімейні відносини, але і йдуть від колективних справ студентів, а іноді і від діяльності академічних груп, основна увага приділяється сім'ї і внутрішньо-сімейним відносинам, що впливає на їхнє здоров'я [33, с. 143].

Якщо студентів-першокурсників не задовольняє основна освітня або професійна діяльність, потреба в досягненнях природним чином переміщається в сферу спорту, бізнесу, громадської діяльності, хоббі або

інтимних відносин. Але вони неодмінно повинні обрати свою сферу аби самовдосконалюватися та запобігти психологічним захворюванням [23, с. 101].

Зі слів Н. Зінонос потреба в самореалізації, самоствердженні і особистісному розвитку (самовдосконаленні) має на увазі активне формування власних здібностей і їх подальше вдосконалення. Це пов'язано з мотивацією до досягнень і перетинається з бажанням бути визнаним та прийнятим в якості члена суспільства [13, с. 80].

Питання самореалізації має велике соціальне значення, оскільки це не тільки особистісний ріст і самореалізація студента, а й визначальний фактор соціальної ефективності та професіоналізму особистості [13, с. 81].

М. Ліщинович розглядає студентів-першокурсників, як молодь яка прагне самовдосконалення та має взаємозв'язок між механізмами децентралізації та її цілями базових основ послідовної поведінки. Вчений виявив, що у студентів-першокурсників є прихована тяга до децентралізації, бажання співпрацювати з навколишнім середовищем та змінити його, щоб він був ближче до ідеалу [21, с. 210].

Критеріями самореалізації є самоусвідомлення життя як цінності. Внутрішніми факторами, що визначають самореалізацію, є віра в мужність. У період здобуття вищої освіти, виникають і добре відомі проблеми: далеко не кожен студент-першокурсник в повній мірі реалізує свої потенційні можливості для розвитку в моральній, інтелектуальній та фізичній сферах. Цьому також сприяє недостатній розвиток здатності 17–19-річних студентів-першокурсників, свідомо регулювати власну поведінку, а також прихована ілюзія того, що зростання сили постійно триватиме і це сприятиме ослабленню педагогічного контролю в процесі навчання. Коли життєвого досвіду недостатньо, це може спровокувати розгубленість студентів-першокурсників між ідеалами та ілюзіями, внаслідок чого деякі з них живуть від сесії до сесії, не демонструючи особливої активності в дослідницькій і

суспільній діяльності, не демонструючи бажання здобувати самоосвіту та самовдосконалюватися [21, с. 212].

Дж. Шульц та Ю. Сафват, трактують студентські роки як час самопожертви і повної самовіддачі. Для студентів-першокурсників характерні і невмотивовані ризики, які не завжди засновані на гідних мотивах, що дозволяють передбачати наслідки власної діяльності. Шкідливі звички, такі як куріння (особливо серед дівчат) та вживання наркотиків, поширені серед першокурсників. Також неможливо протидіяти негативним впливам найближчого соціального оточення, таким як романтичні стосунки, брак незалежності та підвищена синхронізація [53, с. 116].

Т. Рогачова, зазначає, що вік студента-першокурсника – дуже важливий період у формуванні «Я-концепції» як основа індивідуальності. Майбутній фахівець є складною динамічною системою уявлень студентів-першокурсників про себе як об'єкту навчальної і професійної діяльності. Ця концепція включає наступні компоненти [31, с. 235]. Основні компоненти «Я-концепції» студентів-першокурсників:

1. Образ самого себе – розкриває унікальність самосвідомості через фіксацію позиції певної соціальної ролі.
2. Емоційно-ціннісне ставлення до себе, яке визначається самооцінкою професійних якостей і особистих якостей, прийняттям себе і рівнем самоповаги.
3. Елементи поведінки, такі як самопрезентація – це конкретні дії (внутрішні чи практичні), які породжуються уявлення про себе та незалежність.

Поряд з процвітанням психічних функцій, шкільним дням властива нестабільність особистісних структур. Образ власного «Я» – складний і неоднозначний, але в ньому є відношення до свого «Я» яке має бажання пізнавати себе та формувати власну самооцінку, що характерно для студентського періоду [31, с. 236].

Зі слів Жд. Лі, існує основа яка допомагає долати страх втрати свого «Я» перебуваючи в активній групі. Водночас власне «Я» відчуває свою силу, і завдяки конфронтації з оточуючими у студентів-першокурсників з'являється чітка межа психологічного простору, яка захищає від впливу оточуючих [48, с. 4].

Таким чином, крім усього іншого, сприятливе становище студентів-першокурсників має позитивний вплив під час розвитку особистості. Тож, протиріччю між їх самооцінкою та оцінкою, яку вони отримують від однолітків референтної групи не має місця.

У вищих навчальних закладах, під час навчального процесу студенти-першокурсники пізнають основи законів природного і соціального розвитку, поряд з науково-технічними досягненнями. Загальна чисельність робочої сили і професійні навички, практичне застосування матеріалів в ході навчання підвищують її важливе значення у свідомості студентів-першокурсників. Все це запускає активний процес освітньої діяльності та сприяє трансформації когнітивних процесів, зазначали О. Стрельникова та І. Матвієнко [32, с. 22].

Так, сприйняття покращується настільки, що студенти-першокурсники можуть приділити час зосередженню своєї уваги на навчанні. Внаслідок чого формується баланс між аналізом та синтезом [32, с. 23].

Відзначаються якісні зміни. Будь-яка стійка увага буде вибірковою. Розуміючи, що вивчається, студенти-першокурсники намагаються оцінити всю важливість. Виявивши, що певний розділ важливий, вони будуть вивчати його більш активно [32, с. 24].

Зі слів Н. Харко та Н. Жигайло, семантична пам'ять популярна серед студентів-першокурсників, і вони використовують більшість її технологій. Вона допомагає встановити семантичний зв'язок, який у подальшому допоможе виявити зміст і намітити основні моменти запам'ятовування. Також, значно підвищується розумова діяльність. Мислення набуває

самостійності, глибини та осмислення. Воно вимагає художньої, наукової і технічної творчості [11, с. 37].

Деколи студенти-першокурсники мають слабку інтелектуальну активність, неохоче перевіряють себе, переоцінюючи власне пізнання. Такі студенти-першокурсники люблять зовнішню красу мови і можуть вдаватися до поспішних узагальнень, надмірного максималізму в оцінюванні подій, людей і суспільної життєдіяльності [11, с. 38].

Під час навчання у вищих навчальних закладах, студенти-першокурсники формують навички співпраці в колективі, впливаючи на нього своїми індивідуальними особливостями. Студенти-першокурсники схильні самостверджуватися за допомогою різного роду оригінальності, приймають участь в різних заходах [11, с. 40].

Зі слів Р. Трайба та Дж. Хаммада, свідомість студентів-першокурсників зазнає постійних змін, що впливають на їх цінності, поняття та установки. Мають постійне бажання виділитися за всяку ціну, донести суспільству свої людські цінності. В такому випадку єдність і унікальність, перетворюється в інший вид поведінки – стати одним цілим з суспільством. Після чого сама особистість вже сприймається абсолютно безособовою, адже вона прагне не виділятися серед інших, а бути схожою на своє оточення [45, с. 57].

Команда сприяє розвитку соціальної активності студентів-першокурсників. Необхідно допомогти кожному долучитися до уявлення, що він є унікальною особистістю. Але це уявлення має негативний вплив на формування особистісних цінностей: ініціативності, активності, чесності, відповідальності. Громадська діяльність розвивається за рахунок залучення студентів-першокурсників до суспільного життя та надання найбільших можливостей для організації суспільних справ [45, с. 58].

У період навчання дружнє спілкування дуже необхідно для студентів-першокурсників. Дружба стає багатогранною – поглиблюється її зміст, розширюється емоційний та інтелектуальний контакт, зазначає А. Строков та Я. Касьян [33, с. 144].

Емоційна сфера студентів-першокурсників збагачується новими враженнями. З'являється почуття любові. Ослаблення сексуальних відносин серед них провокує тривожність в навколишньому світі та потребує удосконалення статевого виховання в родині та закладах вищої освіти. До підліткового віку чоловіки вважалися безстатевими, але в дорослому віці сексуальне життя відіграє важливу роль. Цей контраст між дитинством і зрілістю може ускладнити весь процес особистого розвитку студентів-першокурсників і викликати зовнішні та внутрішні конфлікти [33, с. 149].

Захоплення студентів-першокурсників стають глибшими і більш усвідомленими. Інтерес до пізнання стає більш направленим на освітній процес. Їх починають приваблювати не тільки факти, а й природні та суспільні явища, їхні закони та теоретичні питання. Інтерес до широкого кола читання [33, с. 150].

Зі слів З. Борисової, характерною рисою студентів-першокурсників є їх готовність до формування систем моралі та власних переконань. З'являється потреба у виробленні ідеалів. Їм вже відомо, що таке «честь», «борг», «совість» [5, с. 40].

О. Потапенко зазначає, що студенти-першокурсники формують самостійну, відповідальну та ініціативну особистість, що дозволяє їм приймати та реалізовувати рішення, які стосуються важливих аспектів життєдіяльності: організовувати навчальний процес, наукову роботу, розподіл стипендій і соціальної допомоги [30, с. 112].

Таким чином, період навчання студентів-першокурсників починається з ранньої дорослості та обумовлюється різними соціальними ролями, набуттям права на життєвий вибір та юридично-економічної відповідальності, можливістю включення у всі види соціальної діяльності, опанування професією. Тому, вікові особливості студентів-першокурсників впливають на їх становлення та розвиток під час навчання.

1.3. Адаптація студентів-першокурсників до дистанційного навчання у закладах вищої освіти в умовах війни.

На сьогоднішній день адаптація студентів до освітнього процесу в надзвичайних умовах досліджена не до кінця. Тому в період воєнного стану виникає актуальна проблема – адаптація студентів-першокурсників до дистанційного навчання у закладах вищої освіти в умовах війни.

Зі слів Л. Кондратенко, воєнний стан – це особлива правова система, запроваджена в Україні, яка, у разі збройного нападу або загрози нападу, на окремих її територіях, вказує на небезпеку для державної незалежності України, обмеження конституційних прав і свобод її території, громадян, а також як права і законні інтереси юридичних осіб [17, с. 81].

Дистанційна освіта – це система технологій, яка забезпечує швидке здобуття освіти абітурієнтом та достатній обсяг досліджуваного матеріалу. Інтерактивна взаємодія між викладачами та студентами в навчальному процесі, що забезпечує запас самостійної роботи по засвоєнню запропонованого матеріалу в період дії цих обмежень [17, с. 82].

Зі слів С. Мілтона та С. Баракат, дистанційне навчання – це нова форма навчання, заснована на тих же цілях і змісті, що і очне навчання, але відрізняється різними формами подачі матеріалу і взаємодією предметів навчального процесу. Дистанційне навчання засноване на дидактичних принципах [49, с. 404]. Дидактичні принципи дистанційного навчання:

- послідовність;
- науковість;
- диференціація;
- наочність;
- активність;
- систематичність;
- індивідуалізація навчання.

Таким чином, дистанційне навчання у закладах вищої освіти дозволяє отримати знання незалежно від соціального статусу, географічного положення. За умови якісного впровадження дистанційних освітніх технологій в систему освіти ми отримаємо ініціативних, авторитетних, компетентних фахівців, здатних до подальшого розвитку і самонавчання, духовного і професійного вдосконалення.

Повертаючись до поточних подій в Україні, Л. Нечитайло, Л. Курас та О. Дзяман стверджують, що адаптивність і готовність до змін відіграють важливу роль у нашому житті. Традиційна форма освіти миттєво перетворилася на систему дистанційного навчання. Система гнучко і швидко реагує на потреби суспільства і допомагає створити систему загального обміну інформацією та безперервного самонавчання [25, с. 317].

Особливості дистанційного навчання на думку І. Крамаренко, Г. Корнішева та І. Сілютіної включають [19, с. 194]:

- інтерактивне навчання (інтерактивна функція дозволяє віддалено поширювати всю інформацію, встановлювати зворотний зв'язок, а також забезпечувати взаємодію і систематичну допомогу);
- гнучкість навчання студентів (студенти мають можливість обирати навчальний заклад, місце та час навчання);
- індивідуалізація навчання (студенти можуть реалізовувати індивідуальні навчальні плани і самоосвітні програми навчання);
- немає проблем з придбанням навчально-методичних матеріалів і підручників;
- застосування під час навчання новітні технології;
- підготовка дидактичних методів для дистанційного навчання;
- паралельне дистанційне навчання (існує можливість здобути освіту водночас в українських та закордонних вищих навчальних закладах або за кількома спеціальностями;

- відкритість та об'єктивність в оцінці знань здобувачів та наявність відповідних програм для їх оцінювання;
- висока самоорганізація студентів підвищує творчий та інтелектуальний потенціал, прагнення до набуття знань, вміння взаємодіяти, опановуючи комп'ютерну техніку та новітні інформаційні технології.

Зарубіжні вчені Б. Роуз та А. Кендіс стверджують, що студенти, які навчаються дистанційно відчують психологічні труднощі в адаптаційному процесі, через зміну соціального статусу, адаптацію до нових форм навчального процесу, соціальну адаптацію та виконання великого обсягу самостійної роботи. У них виникають труднощі з управлінням часом та його розподілом, а також з оволодінням нововведень, знаннями та вміннями [52, с. 669].

Таким чином, процес адаптації складний і включає в себе психологічні особливості особистості.

С. Харицька та А. Колісниченко, досліджуючи питання адаптації студентів-першокурсників у закладах вищої освіти в умовах війни, відзначають, що адаптаційний період, який починається з перших днів навчання, є дуже важливим етапом. В цей момент відбувається активна і творча адаптація студентів-першокурсників до умов вищої освіти, в ході якої у них формуються оптимальні взаємини, ставлення до обраної професії, раціональна колективна праця і спосіб життя [40, с. 250].

Сьогодні, проблема адаптації до навчання в умовах війни є важливою та серйозною, особливо для тих, хто навчається. Саме у закладах вищої освіти формується професійне становлення людини, важливі професійні знання, вміння, якості, потреби та інтереси. Складна ситуація в країні – війна, призвела до впровадження дистанційної форми навчання. Внаслідок чого студенти-першокурсники зіткнулися з наступними проблемами, які потребують адаптації, зазначала Л. Бурдейна [2, с. 80]:

- навчання в умовах війни;
- дистанційне навчання;

- новий навчальний заклад;
- дотримання академічної чесності;
- старанність і самостійність в навчанні;
- відповідальність за свої вчинки і чесну оцінку;
- толерантність, взаємоповага та підтримка думок інших людей;
- гідна і моральна поведінка під час і після навчального процесу.

Зі слів В. Олексюк, складність організації дистанційної освіти обумовлена низкою умов: доступом до мережі «Інтернет», технічною підтримкою, компетентністю викладачів. Дистанційна освіта не є антагоністичною з точки зору будь-якої форми навчання. Відбувається природна інтеграція дистанційної освіти в системи очної та заочної форми навчання, в наслідок чого формується мобільне середовище [26, с. 124].

Таким чином, для майбутніх спеціалістів, адаптивний процес є основним етапом під час здобуття професійної освіти.

Зі слів К. Березяк, О. Накорчевська та О. Васильєва, адаптація є процесом розумового та фізичного функціонування особистості, яке направлене на вирішення важливих завдань освіти і виховання. Адаптація студентів-першокурсників до дистанційної системи освіти – це безперервний, внутрішньо скоординований процес, що характеризується прийняттям або неприйняттям розвиненою особистістю різних умов в системі освіти [1, с. 402].

Тому, основними засобами забезпечення дистанційного навчання у закладах вищої освіти в умовах війни є мультимедійні технології та інтернет ресурси.

М. Кушнірук та М. Вербовий, зазначають, що застосування інтернет ресурсів та мультимедійних технологій є найважливішим засобом для ефективності навчання у дистанційній формі [4, с. 53]. Наразі, існує безліч платформ та інтернет-сервісів для навчання на дистанційній формі, такі як: Viber, Telegram, Moodle, Google Slides, Google Class, Googl docs.

З допомогою цих інтернет-сервісів вирішуються такі завдання як [4, с. 54]:

- повідомлення;
- інформаційний потік демонструють у вигляді фотографій, відео, документів PDF, Word, презентацій PowerPoint;
- спілкування та взаємна підтримка;
- доступ до освітніх сайтів, ресурсів, інструкцій, завдань;
- питання та відповіді, нагадування;
- оцінка навчальної успішності.

М. Дідух, зазначав, що новітні технології навчання на дистанційній формі є технологією утворення, збору, збереження та доступу до ресурсів навчальної програми з використанням інформаційно-комунікаційних засобів, включаючи спеціалізоване комп'ютерно-орієнтоване програмне забезпечення та інтернет-мережі. Вона направлена на організацію та супровід навчального процесу [10, с.62].

Зазвичай, лекції під час дистанційного навчання проводяться з використанням відео-конференцій. Розрахунок часу наступний: 20-30 хвилин. Викладач проводить презентацію теоретичних матеріалів, протягом наступних 20 хвилин, після чого пропонує обговорити завдання для самостійної роботи, зазначав О. Гуда [8, с. 6].

І. Непорада, зазначав, що інтерактивні вправи допомагають підвищити мотивацію та концентрацію. Для студентів-першокурсників, які не мають можливості підключитися до онлайн-заняття, можуть прослухати аудіозаписи і подивитися презентації в зручний для себе час, аби не пропустити новий матеріал [24, с. 40].

В результаті використання інформаційно-комп'ютерних технологій лекції стають виразними і наочними, їх можна прослухати в будь-який час і на будь-якій відстані. Семінари при дистанційному навчанні є активною формою організації навчального процесу. Вони проводяться за допомогою відео-конференцій. Можливість прямого спілкування дає викладачеві

здатність оцінити кожного студента-першокурсника за ступенем його активності [24, с. 42].

Т. Тарасова у своїй роботі наголошувала, що на лабораторних та практичних заняттях студенти-першокурсники мають можливість практично застосувати свої знання та вміння. Використання новітніх інтернет-сервісів і мультимедійних технологій дозволяє реалізувати творчий потенціал кожного з них [34, с. 151].

При організації та проведенні консультацій в дистанційній формі використовуються різні платформи та Інтернет-сервіси для управління, підтримки і стимулювання студентів-першокурсників до самостійного вивчення академічної області. При дистанційному навчанні також зарекомендував себе тестовий контроль – тісна інтеграція навчального процесу та контролю за навчанням [34, с. 153].

Зі слів А. Остапової та Т. Йопи, зворотній зв'язок важливий під час дистанційного навчання. Комунікаційний контакт між студентами-першокурсниками залежить від технічних засобів, таким чином, якщо зворотній зв'язок відсутній, виникає особистісна ізоляція студентів-першокурсників, яка може викликати почуття невпевненості в собі та власних досягненнях. Все це сприяє зниженню мотивації і може негативно позначитися на ході всього навчального процесу [15, с. 17].

На думку, Я. Тимків, поширеність смартфонів, є основною проблемою адаптації до дистанційного навчання, оскільки численні освітні платформи, відео-курси, електронні інструменти і джерела не завжди підтримують потрібні режими, а також їм не вистачає потужності аби відобразити всі зображення та відео [36, с. 1302].

Наступною проблемою адаптації є розвиток соціальних навичок, які мають вирішальне значення для успіху в будь-якій організації. У випадку з студентами-першокурсниками – це спілкування, так як інтернет є методом спілкування, студенти-першокурсники, замість дружніх та захоплюючих

розмов віч-на-віч з одногрупниками та викладачами, можуть оволодіти навичками спілкування за допомогою презентацій в усній формі [36, с. 1303].

Зі слів В. Джобієз, одним із видів адаптивного потенціалу до навчання на дистанційній формі є здатність правильно організовувати свій час. Досвід зарубіжного вченого показує, що більшість студентів-першокурсників не мають здатності до самоорганізації в навчанні та побуті і не можуть раціонально спланувати свій день [43, с. 794].

Сьогодні, через нестабільну ситуацію в Україні через війну, іноді студенти-першокурсники та викладачі не мають технічної можливості проводити заняття, оскільки нинішня загроза не сприяє чіткому плануванню та організації навчального процесу, чіткому визначенню планів на майбутнє [43, с. 795].

І. Павлова зазначає, що постійний стрес впливає на психічне здоров'я як викладачів, так і студентів-першокурсників, знижуючи мотивацію до будь-якої діяльності. Не дивлячись на недоліки дистанційного навчання в умовах війни, можна виділити і перевагу – світ стає одним великим кампусом завдяки інтернету. Перехід до онлайн-технологій в освіті дозволяє використовувати нові методи та більш ефективні методології навчання. Основні перспективи розвитку дистанційного навчання:

1. Підвищення професійних навичок.
2. Доступність.
3. Мобільність.
4. Гнучкий графік навчання.
5. Групове спілкування. [50, с. 887].

Отже, здоров'я і розвиток студентів-першокурсників залежать від рівня їх здатності до вродженої або набутої адаптації, тобто здатності пристосовуватися до будь-яких умов. Традиціоналізм теоретичних досліджень процесу адаптації студентів-першокурсників до дистанційного навчання у закладах вищої освіти може породити ідеї для вивчення цього питання на емпіричному рівні. Тому, у наступному розділі ми проведемо

емпіричне дослідження особливостей адаптації студентів-першокурсників до дистанційного навчання у закладах вищої освіти в умовах війни.

Висновки до першого розділу

У процесі дослідження теоретично обґрунтовано феномен адаптації, який трактується як процес, за допомогою якого людина активно пристосовується до нового середовища і творчо розвивається. Виходячи з цього, можна виділити такі структурні компоненти процесу адаптації: об'єктивне явище та його умови (так звані зовнішні умови); відносини (установки, відносини і зв'язки) між людиною, що адаптується, і відповідним явищем; особистісні характеристики особистості, які можуть відповідати або не відповідати умовам (внутрішні умови або власні ресурси людини).

Процес адаптації особистості є складним і багатоетапним. Він передбачає складну систему взаємодії, спрямовану на оволодіння новими формами соціальної діяльності, зміну соціального статусу на етапі професійного становлення, особистісний саморозвиток, самодисципліну, установки, оцінки, самореалізацію прихованих якостей, саморегуляцію і поведінку. Цей активний процес поєднує в собі формування засобів і способів дій, спрямованих на ефективну взаємодію з новим середовищем, де особистість є не тільки об'єктом адаптації, а й її суб'єктом, а нове середовище – не тільки адаптивним, а й адаптатором.

Виділено вікові особливості студентів-першокурсників, які в основному характеризуються ранньої дорослістю та обумовлюються виконанням різних ролей у соціумі, життєвим вибором, повною юридичною та економічною відповідальністю, шансом вступити у всі види соціальної діяльності, здобуттям вищої освіти та оволодінням професією. Термін «студент», розуміють як зареєстровану особу у закладі вищої освіти у встановленому порядку, яка навчається за очною, заочною та дистанційною формою навчання для здобуття певного рівня освіти та освітньої кваліфікації.

Студентів-першокурсників відрізняють наступні характеристики: рівень вищої освіти; велике прагнення до знань; високий рівень соціальної активності. Самоствердження, особистісний ріст, професійна підготовка, розвиток інтелекту, духовне та фізичне збагачення є основними напрямками життєдіяльності студентів-першокурсників.

Досліджено особливості адаптації першокурсників до дистанційного навчання у вищих навчальних закладах в умовах війни. Основна увага приділяється таким аспектам: адаптивність, тобто відмінні риси та якості першокурсників, їхня здатність до саморегуляції поведінки та діяльності, психологічна підтримка першокурсників з боку батьків та їхня готовність до подолання нетипових ситуацій під час навчання.

До особливостей адаптації студентів-першокурсників входять: емоційний стан, соціальну та психологічну адаптацію, взаємини всередині академічної групи, морально-психологічну атмосферу; критерії професійної адаптації, мотивацію до вибору майбутньої професії, рівень підготовки для виконання професійної роботи, придбання знань і умінь.

Адаптація студентів-першокурсників до дистанційної системи освіти – це безперервний, внутрішньо скоординований процес, що характеризується прийняттям або неприйняттям зовнішніх і внутрішніх умов навчальної діяльності в системі освіти.

Дослідження особливостей адаптації студентів-першокурсників до навчання на дистанційній формі у закладах вищої освіти в умовах війни є актуальною проблемою, яка потребує вивчення на емпіричному рівні, чому і присвячений наступний розділ кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Зміст та організація дослідження адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти в умовах війни

У рамках другого розділу магістерської роботи ми проведемо емпіричне дослідження особливостей адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладі вищої освіти в умовах війни.

Мета дослідження: провести емпіричне дослідження особливостей адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладі вищої освіти в умовах війни та розробити практичні рекомендації щодо адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти в умовах війни.

Об'єкт дослідження: адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти в умовах війни.

Завдання дослідження:

- 1) визначити та описати соціометричні дані вибірки дослідження;
- 2) дослідити рівень адаптивності студентів-першокурсників;
- 3) визначити самооцінку психічних станів студентів-першокурсників;
- 4) провести діагностику рівня самоповаги студентів-першокурсників;
- 5) описати середні значення та виконати інтерпретацію отриманих результатів.

Організація дослідження:

Виходячи з мети нашої магістерської роботи, нами було організовано загальний план емпіричного дослідження, підібрано діагностичні методики дослідження. Проаналізовано феномен адаптації, вікові особливості студентів-першокурсників. Особливу увагу приділено аналізу адаптації

студентів-першокурсників до дистанційного навчання у закладах вищої освіти в умовах війни.

Опишемо основні етапи емпіричного дослідження:

На першому етапі проводиться опис плану дослідження, відбір вибірки та діагностичних методик.

На другому етапі відбувається перехід до емпіричного дослідження, проводиться збір даних та формуються зведені результати респондентів дослідження.

На третьому етапі узагальнюються, описуються та інтерпретуються результати емпіричного дослідження.

База дослідження: Національний університет «Запорізька політехніка».

Вибірку дослідження склали 38 осіб віком 17–40 років – студенти-першокурсники. У таблиці 2.1. представлено дані вибірки дослідження.

Таблиця 2.1

Дані вибірки дослідження

№	Критерії	Дані	Відсоткові показники даних загальної вибірки
1.	Стать	жіноча – 12 осіб чоловіча – 26 осіб	жіноча – 31,6% чоловіча – 68,4%
2.	Вік	17–29 років – 14 осіб 30–40 років – 24 особи	17–29 років – 36,8% 30–40 років – 63,2%
3.	Сімейний статус	не в шлюбі – 18 осіб у шлюбі – 20 осіб	не в шлюбі – 47,4% у шлюбі – 52,6%
4.	Освіта	здобуття першої вищої освіти – 11 осіб здобуття другої вищої освіти – 27 осіб	здобуття першої вищої освіти – 28,9% здобуття другої вищої освіти – 71,1%

Виходячи з представлених даних вибірки дослідження, бачимо, що із загальної кількості (38 осіб), жіночу стать мають 12 осіб, тобто 31,6%, а чоловічу стать мають 26 осіб, тобто 68,4%. Віковий діапазон від 17 до 29 років мають 14 осіб, тобто 36,8%; від 30 до 40 років – 24 особи, тобто 63,2%. Сімейний статус «не в шлюбі» мають 18 осіб, тобто 47,4%, а «у шлюбі» – 20 осіб, тобто 52,6%. Кількість осіб, які здобувають вищу освіту вперше, становить 11 осіб, тобто 28,9%, а кількість осіб, які здобувають вищу освіту вдруге – 27 осіб, тобто 71,1%.

Додатково, дані вибірки дослідження, показано схематично на рис. 2.1.

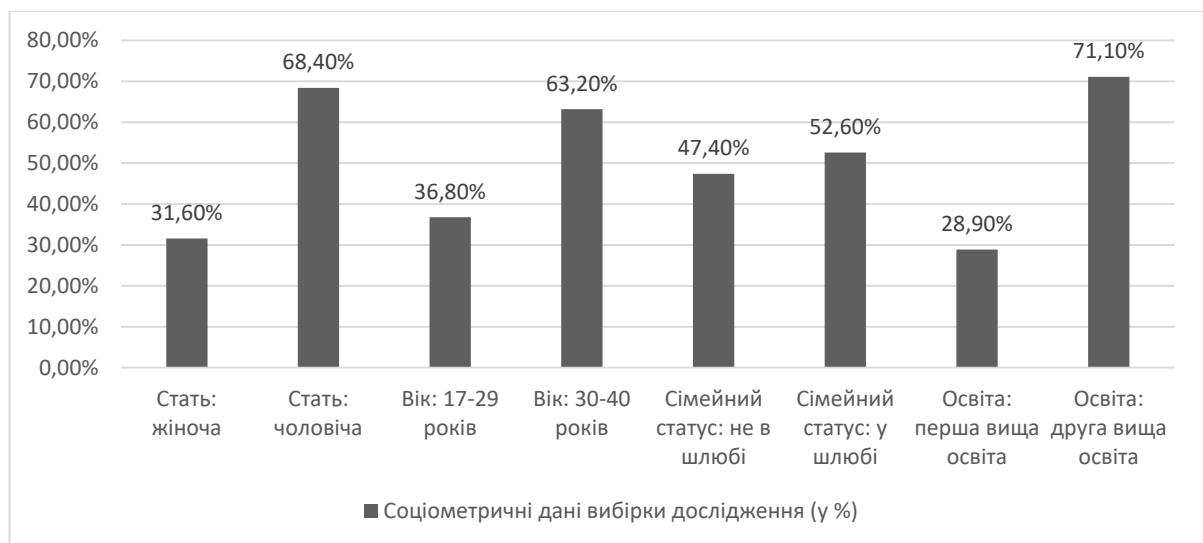


Рисунок 2.1. Дані вибірки дослідження

Аналізуючи представлені результати даних вибірки дослідження, можемо зазначити, що із загальної кількості вибірки дослідження – 38 осіб, кількість осіб жіночої статі становить 31,6% (12 осіб), а чоловічої статі 68,4% (26 осіб). Кількість осіб віком від 17 до 29 років становить 36,8% (14 осіб); від 30 до 40 років – 63,2% (24 особи). Кількість осіб, які мають сімейний статус «не в шлюбі» становить 47,4% (18 осіб), а «у шлюбі» – 52,6% (20 осіб). Кількість осіб, які здобувають вищу освіту вперше, становить 28,9% (11 осіб), а кількість осіб, які здобувають вищу освіту вдруге – 71,1% (27 осіб). Отже, через війну в Україні, наразі в закладах вищої освіти

переважають люди з віком від 30 до 40 років, які вирішили вступити до навчального закладу знову, аби здобути другу вищу освіту.

На цій основі видається доцільним дослідити особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладі вищої освіти в умовах війни та обрати діагностичний інструментарій.

З метою реалізації поставленої мети нами було використано такий діагностичний інструментарій [37; 22; 42]:

- багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) розроблений А. Маклаковим і С. Чермяніним (Додаток А);
- тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) (Додаток Б);
- методика «Шкала самоповаги М. Розенберга» (Додаток В);

Математичну обробку одержаних даних (результатів) проводили застосовуючи формулу відсоткового співвідношення та програми Excel.

Опишемо зміст підібраних методик дослідження.

1) Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) розроблений А. Маклаковим і С. Чермяніним [37] (Додаток А)

Мета: визначити здатність адаптуватися до мінливих умов навколишнього середовища, успішно вирішувати проблеми та брати на себе відповідальність за події у своєму житті.

Опитувальник складається з 165 питань, які в подальшому розкривають результати по таким шкалам, як: комунікативні здібності (КС); моральна нормативність (МН); особистісний адаптивний потенціал (ЛАП); достовірність (Д); нервово-психічна стійкість (НПУ).

Хід проведення методики та інструкція: респондентам пропонується ряд питань про здоров'я, поведінку та особистісні риси, на які треба відповісти запропонованими варіантами відповідей («так» або «ні»). Респонденти повинні бути відвертими; не довго думати над питаннями, відповідати на них першою природною відповіддю, яка прийде на думку.

Інтерпретація результатів: результати обробляються методом підрахунків відповідей які збігаються з ключами до кожної із шкал. Обробка

починається зі шкали впевненості, яка оцінює бажання респондента максимально виразити свою соціальну привабливість. Тоді коли респонденти за шкалою впевненості набирають кількість балів більше ніж 10, результати тесту слід вважати недостовірними і провести повторне тестування після роз'яснювальної бесіди.

За кожною шкалою сирі бали переводяться в стіни відповідно до таблиці для визначення рівня прояву кожної риси адаптивності: високий, середній, низький рівні адаптивності.

2) тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) (Додаток Б) [22].

Мета: провести діагностику самооцінки психічних станів.

Тест складається з 40 тверджень, які визначають рівень таких груп як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Хід проведення методики та інструкція: респондентів просять уважно прочитати опис різноманітних (психічних) станів та оцінити наскільки цей опис відповідає їх власному стану і як часто цей стан у них трапляється: рідко – 1 бал, часто – 2 бали, якщо опис не відповідає стану респондентів – 0 балів.

Інтерпретація результатів: за кожен групу питань додається бал який відноситься до кожної із шкал: тривожність, фрустрація, агресія та ригідність та визначається рівень самооцінки психічних станів: високий, середній та низький рівні.

3) методика «Шкала самоповаги М. Розенберга» (Додаток В) [42].

Мета: визначити рівень самоповаги.

Шкала самооцінки М. Розенберга – це особистісний опитувальник для вимірювання самооцінки, що складається з десяти пунктів і призначений для вимірювання самооцінки людей з низькою самооцінкою. Результати за шкалою М. Розенберга коливаються від 10 до 40 балів. Важливо відзначити, що при інтерпретації результатів враховується наявність або відсутність зворотного питання.

Хід методики та інструкція: респондентам пропонується вказати свою згоду або незгоду з представленими питаннями, позначивши поряд цифру 4 – повністю згоден, 3 – згоден, 2 – не погоджуюся, 1 – повністю не згоден. Після чого всі відповіді мають своє нарахування балів враховуючи запропоновані ключі та зворотні питання. Сума балів дорівнює рівню самооцінки.

Інтерпретація результатів:

Від 10 до 18 балів – респондентам бракує уваги до себе, адже її недостатньо для сталого існування; вони мають схильність до власного звинувачення в усьому, що відбувається, здатні бачити лише власні недоліки і зосереджуватися лише на своїх слабкостях, що призводять їх до замкненого кола саморуйнування, такі респонденти не втрачаються нагоди підтвердити власну нікчемність.

Від 19 до 22 балів – респонденти мають баланс самоповаги та саморуйнування, їх самооцінка злітає, тоді коли невдача підживляє їхню занижену самооцінку і штовхає їх у прірву. В такому випадку їх оцінка до себе буде коливатися то в один, то в інший бік.

Від 23 до 34 балів – респонденти мають високу самооцінку, можуть адекватно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, можуть визнати свою неправоту та зберегти повагу до себе в разі невдачі, але іноді схильні до тривалого відчуття «докорів сумління» через те, що не змогли щось передбачити або усвідомити. Відповідно, така поведінка не дозволяє їм змиритися з неможливістю змінити ситуацію, якнайшвидше відреагувати і виправитися.

Від 35 до 40 балів – респонденти роблять все, щоб поважати своє «Я», як особистість і як професіонала; вони розвиваються і вдосконалюються професійно, духовно, інтелектуально і в сфері людських відносин, вміють вчитися на помилках і складних ситуаціях. До такого результату треба прагнути, адже він є нормою.

Таким чином, запропонований діагностичний інструментарій дозволить виявити рівень адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладі вищої освіти в умовах війни.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Метою дослідження було провести емпіричне дослідження особливостей адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладі вищої освіти в умовах війни.

З метою реалізації поставленої мети та визначення особливостей адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладі вищої освіти в умовах війни, нами було проведене емпіричне дослідження.

Вибірку склали 38 студентів-першокурсників. Дослідження проводилося на базі Національного університету «Запорізька політехніка».

Визначаючи рівень адаптивності студентів-першокурсників до навчання у закладі вищої освіти в умовах війни, нами було використано багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) розроблений А. Маклаковим і С. Чермяніним. Результати емпіричного дослідження за опитувальником «Адаптивність» (МЛО-АМ) розроблений А. Маклаковим і С. Чермяніним, представлено в табл. 2.2.

Виходячи з представлених результатів, бачимо, що шкала НПС (нервово-психічна стійкість) серед досліджуваних характеризується середнім рівнем і становить 42,1%, тобто 16 респондентів, низький рівень мають 31,6%, тобто 12 респондентів, високий рівень НПС мають 26,3%, тобто 10 респондентів.

Щодо шкали КО (комунікаційні особливості) то вона також характеризується середнім рівнем серед досліджуваних і становить 36,8%, тобто 14 респондентів, низький рівень мають 34,2%, тобто 13 респондентів, а високий рівень мають 28,9%, тобто 11 респондентів.

Таблиця 2.2

**Результати емпіричного дослідження за опитувальником
«Адаптивність» (МЛО-АМ) розроблений А. Маклаковим і
С. Чермяніним**

Шкали адаптивності	Рівні	Студенти першокурсники (38 осіб)	
		К-сть осіб	Кількість у %
НПС (нервово- психічна стійкість)	Високий рівень	10	26,3%
	Середній рівень	16	42,1%
	Низький рівень	12	31,6%
КО (комунікаційні особливості)	Високий рівень	11	28,9%
	Середній рівень	14	36,8%
	Низький рівень	13	34,2%
МН (моральна нормативність)	Високий рівень	10	26,3%
	Середній рівень	15	39,5%
	Низький рівень	13	34,2%
Адаптивний потенціал (загальна шкала)	Високий рівень	10	26,3%
	Середній рівень	15	39,5%
	Низький рівень	13	34,2%

Шкала МН (моральна нормативність) характеризується середнім рівнем і становить 39,5%, тобто 15 респондентів, низький рівень мають 34,2%, тобто 13 респондентів, а високий рівень мають 26,3%, тобто 10 респондентів.

Загальна шкала адаптивного потенціалу характеризується середнім та низьким рівнями серед досліджуваних. Так, середній рівень адаптивності мають 39,5%, тобто 15 респондентів, а низький рівень мають 34,2%, тобто 13 респондентів. Високий рівень адаптивності мають лише 10 респондентів – 26,3% із загальної кількості респондентів – 38 осіб.

Додатково, результати емпіричного дослідження за опитувальником «Адаптивність» (МЛО-АМ) розроблений А. Маклаковим і С. Чермяніним, представлено на рис. 2.2.

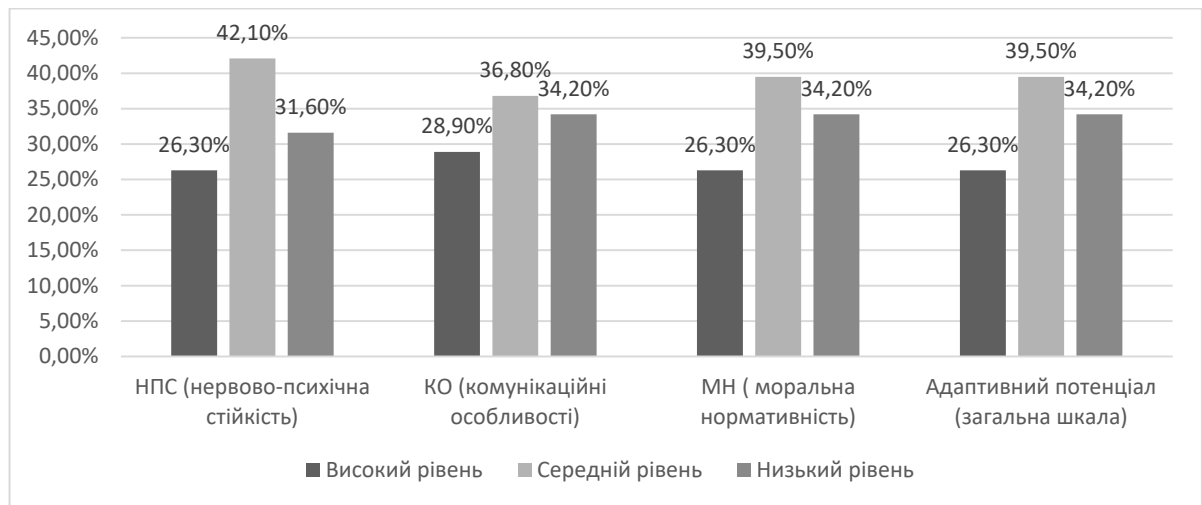


Рисунок 2.2. Результати емпіричного дослідження за опитувальником «Адаптивність» (МЛО-АМ) розроблений А. Маклаковим і С. Чермяніним

Спираючись на схематично представлені результати можна зазначити, що результати емпіричного дослідження щодо рівня адаптивності серед досліджуваних характеризуються середнім та низьким рівнями.

Респонденти з високим рівнем НПС (26,3%) мають схильність регулювати своєю поведінкою та давати адекватну оцінку собі та іншим, реально сприймати дійсність і реагувати на неї. Респонденти з середнім рівнем НПС (42,1%) адекватно сприймають дійсність, мають здатність емоційно реагувати на те що їх оточує через вплив подразника. Респонденти у яких виявлено низький рівень НПС (31,6%), не мають здатності регулювати своїми емоціями та поведінкою, через що вони часто стикаються з нервовими зривами. Таким респондентам комфортне відчуження в сприйнятті навколишнього середовища через постійні переживання того що з ними відбувається.

Респондентам з високим рівнем КО (28,9%) легко встановлювати комунікаційний контакт під час навчання, вони мають можливість успішно вирішувати проблеми або суперечливі питання. Респонденти з середнім

рівнем КО (36,8%) мають безконфліктну поведінку, мають постійне бажання спілкуватися з тими хто їх оточує. Респонденти з низьким рівнем КО (34,2%) мають труднощі в комунікації з іншими, часто провокують конфліктні ситуації, поведуть себе роздратовано та деколи проявляють агресивність під час спілкування.

Респонденти з високим рівнем МН (26,3%) завжди орієнтовані на загальноприйняті норми поведінки і контролюють себе аби їх не порушувати. Респонденти з середнім рівнем МН (39,5%) справедливі та чесні у своїх вчинках. Респонденти з низьким рівнем МН (34,2%) не мають бажання жити за нормами, їм притаманна аморальна поведінка, все це вказує на потребу в психологічній допомозі аби сприяти успішній адаптації під час навчання та подолати дезадаптивні риси, які негативно на них впливають.

Серед досліджуваних загальна шкала адаптивного потенціалу характеризується середнім та низьким рівнями адаптивності. Респонденти з середнім рівнем адаптивного потенціалу (39,5%) мають емоційну стійкість та не сприймають вплив зовнішнього середовища, вони мають здатність до продуктивного діалогу з оточуючими, їм легко налагодити співпрацю в групі та дотримуватися правил поведінки. Низький рівень адаптаційного потенціалу, проявляється серед респондентів (34,2%) у вигляді дезадаптації. Такі респонденти не можуть адекватно спілкуватися з оточуючими та вирішувати проблеми, порушують дисципліну, норми поведінки, здатні до аморальних вчинків. Респондентам з високим рівнем адаптивного потенціалу (26,3%) властива нервово-психічна стійкість, вони здатні чинити опір впливу стресових факторів, здатні керувати власною поведінкою та емоційним станом. Такі респонденти мають добре розвинені комунікаційні уміння, які допомагають їм з легкістю вирішувати будь-які питання або конфлікти; вони мають високу моральну нормативність, дотримуються правил та статусів.

Визначаючи самооцінку психічних станів студентів-першокурсників під час навчання в умовах війни ми використали тест «Самооцінка психічних

станів» (Г. Айзенк). Результати емпіричного дослідження щодо тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати емпіричного дослідження щодо тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Психічні стани	Рівні	Студенти першокурсники (38 осіб)	
		К-сть осіб	Кількість у %
Тривожність	Високий рівень	16	42,1%
	Середній рівень	12	31,6%
	Низький рівень	10	26,3%
Фрустрація	Високий рівень	14	36,8%
	Середній рівень	13	34,2%
	Низький рівень	11	28,9%
Агресивність	Високий рівень	9	23,7%
	Середній рівень	17	44,7%
	Низький рівень	12	31,6%
Ригідність	Високий рівень	13	34,2%
	Середній рівень	15	39,5%
	Низький рівень	10	26,3%

Виходячи з представлених результатів, бачимо, що кількість респондентів які мають високий рівень тривожності становить 42,1%, тобто 16 респондентів; середній рівень тривожності становить 31,6%, тобто 12 респондентів, а низький рівень тривожності становить 26,3%, тобто 10 респондентів.

Щодо психічного стану фрустрація то вона характеризується високим та середнім рівнями серед досліджуваних. Так, високий рівень фрустрації мають 36,8%, тобто 14 респондентів; середній рівень фрустрації мають 34,2%, тобто 13 респондентів, а низький рівень фрустрації мають 28,9%, тобто 11 респондентів.

Агресивність серед досліджуваних характеризується середнім та низьким рівнями. Середній рівень агресивності мають 44,7%, тобто 17 респондентів; низький рівень агресивності мають 31,6%, тобто 12 респондентів, а високий рівень агресивності становить 23,7%, тобто 9 респондентів.

Серед досліджуваних високий рівень ригідності спостерігається у 34,2%, тобто 13 респондентів; середній рівень ригідності у 39,5%, тобто 15 респондентів, а низький рівень ригідності спостерігається у 26,3%, тобто 10 респондентів.

Додатково, результати емпіричного дослідження щодо тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), представлено на рис. 2.3.

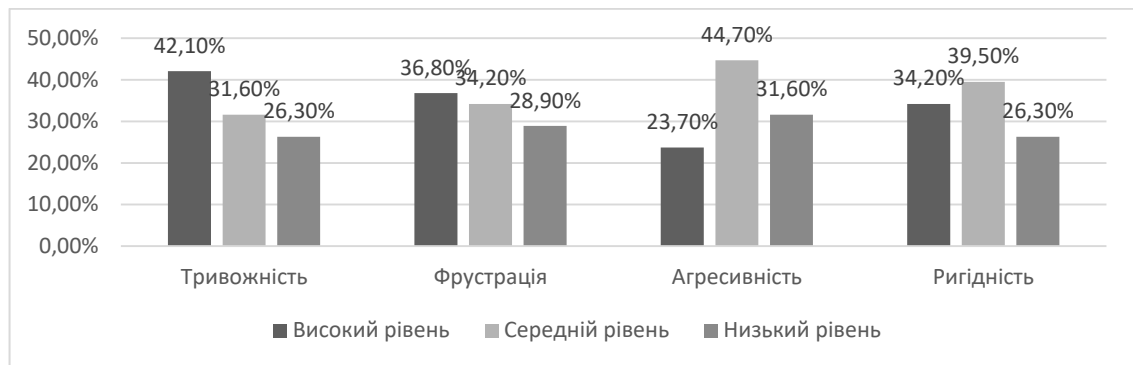


Рисунок 2.3. Результати емпіричного дослідження щодо тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Виходячи з представлених результатів емпіричного дослідження щодо самооцінки психічних станів, бачимо, що результати досліджуваних характеризуються високим та середнім рівнями по таким психічним станам як: тривожність, фрустрація та ригідність. Агресивність характеризується середнім та низьким рівнями.

Таким чином, респонденти які мають високий рівень тривожності (42,1%) поводять себе замкнуто по відношенню до тих хто їх оточує, частіше всього вони здатні звинувачувати себе у всьому, що з ними відбувається, що у подальшому обумовлює негативну самооцінку; неадекватно оцінюють діяльність інших. Респонденти з середнім рівнем тривожності (31,6%) інколи

мають своєрідний культ успішності, спроможні до благополуччя, але вони втрачають таку позитивну стабільність це провокує формування негативного ставлення до себе, після чого виникає внутрішній конфлікт, що супроводжує ріст тривожності. Всі раніше описані якості не відносяться до тих респондентів, які мають низький рівень тривожності. Респонденти з низьким рівнем тривожності (26,3%) мають достатню самооцінку, легко контролюють свої переживання та емоційний стан, здатні боротися з негативними моментами життя та труднощами в навколишньому середовищі.

Фрустрація серед досліджуваних проявляється через негативні переживання. Респонденти з вираженою фрустрацією часто розчаровуються, роздратовуються, відчують тривожність та мають пригнічений настрій. Частіше всього фрустрація має прояв коли виникають агресивні реакції на зовнішні або внутрішні фактори, іноді вона переростає в ігнорування та відчуженість. Кількість респондентів с високим рівнем фрустрації становить 36,8%, з середнім рівнем – 34,2%, а з низьким рівнем – 28,9%.

Серед досліджуваних агресивність характеризується середнім рівнем (44,7%), респонденти з середнім рівнем частіше всього проявляють вербальну агресію, але деколи і фізичну – об'єктом для прояву фізичної агресії стає неживий предмет. Респонденти з низьким рівнем агресивності (31,6%) повністю контролюють себе та свою поведінку, їм не притаманно завдавати шкоди іншим або провокувати конфлікти. Респонденти з високим рівнем агресивності (23,7%) мають ворожість, негативізм та проявляють свою агресивність як фізично так і вербально на одному рівні. Ці респонденти мають бажання завдати шкоди оточуючим, спровокувати неприємності; іноді проявляють агресивність своєю демонстрацією що вони мають перевагу серед інших. Агресивність в цілому має негативний вплив на навчальний процес, індивідуальний розвиток та стосунки з близькими та знайомими.

Психічний стан як ригідність серед досліджуваних характеризується високим та середнім рівнями. Респонденти з високим рівнем ригідності

(34,2%) не можуть змінити свою поведінку, переконання, погляди. Респонденти які мають середній рівень ригідності (39,5%) мають такі ж проблеми як і в респондентів з високим рівнем, але іноді їм все ж таки вдається прислухатися до порад з боку близьких людей до яких вони відчують довіру. Респонденти з низьким рівнем ригідності (26,3%) більш пластичні та мають навички до швидкої адаптації; здатні підлаштовуватися до будь-яких обставин, що йде на користь їх розвитку та життю.

Визначаючи прояви самоповаги студентів-першокурсників під час навчання в умовах війни нами було використано методикою «Шкала самоповаги

М. Розенберга». Результати емпіричного дослідження (прояви самоповаги) за методикою «Шкала самоповаги М. Розенберга», представлено в таблиці 2.4

Таблиця 2.4

Результати емпіричного дослідження (прояви самоповаги) за методикою «Шкала самоповаги М. Розенберга»

Прояви самоповаги	Студенти першокурсники (38 осіб)	
	К-сть осіб	Кількість у %
Не вистачає самоповаги	10	26,3%
Баланс між самоповагою та самознищенням	11	28,9%
Переважає самоповага	9	23,7%
Норма самоповаги	8	21,1%

Виходячи з представлених результатів проявів самоповаги серед досліджуваних, бачимо, що 26,3% тобто 10 респондентам бракує самоповаги. Кількість респондентів які мають баланс між самоповагою та самознищенням становить 28,9%, тобто 11 респондентів. Серед загальної кількості досліджуваних у 23,7%, тобто у 9 респондентів переважає самоповага. Норму самоповаги мають 21,1%, тобто 8 респондентів.

Додатково, результати емпіричного дослідження (прояви самоповаги) за методикою «Шкала самоповаги М. Розенберга», представлено на рис. 2.4.

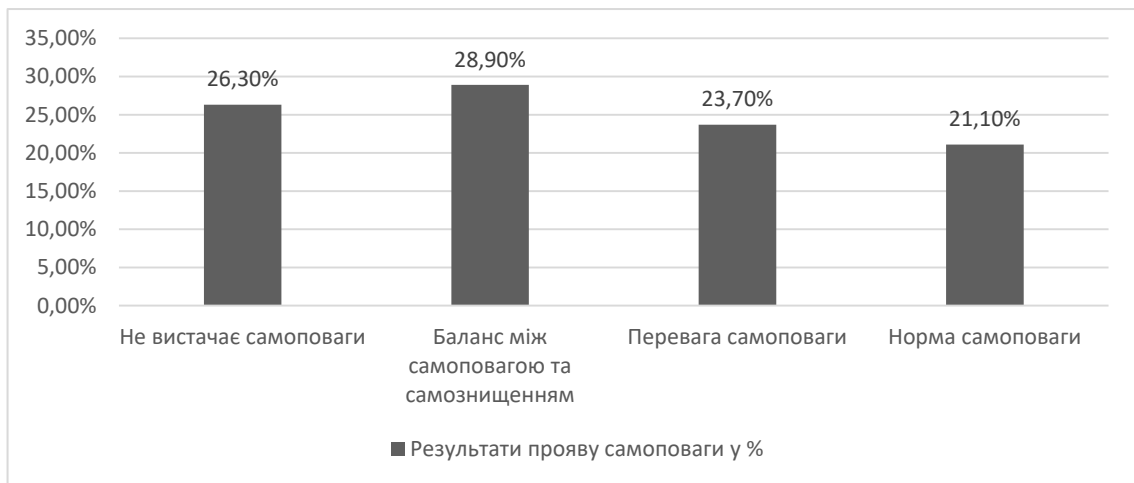


Рисунок 2.4. Результати емпіричного дослідження (прояви самоповаги) за методикою «Шкала самоповаги М. Розенберга»

Дивлячись на представлені результати 26,3% респондентів не вистачає самоповаги, тобто бракує уваги до себе, адже її недостатньо для сталого існування; вони мають схильність до власного звинувачення в усьому, що відбувається, здатні бачити лише власні недоліки і зосереджуватися лише на своїх слабкостях, що призводять їх до замкненого кола саморуйнування; ці респонденти не втрачаються нагоди підтвердити власну нікчемність.

Баланс між самоповагою та самознищенням спостерігається у 28,9% респондентів, їх самооцінка злітає, тоді коли невдача підживляє їхню занижену самооцінку і штовхає їх у прірву. В такому випадку їх оцінка себе буде коливатися то в один, то в інший бік.

Серед 23,7% респондентів переважає самоповага, ці респонденти мають високу самооцінку, можуть адекватно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, можуть визнати свою неправоту та зберегти повагу до себе в разі невдачі, але іноді схильні до тривалого відчуття «докорів сумління» через те, що не змогли щось передбачити або усвідомити. Відповідно, така поведінка не дозволяє їм змиритися з неможливістю змінити ситуацію, якнайшвидше відреагувати і виправитися.

Норму самоповаги мають 21,1% респондентів, які роблять все, щоб поважати своє «Я», як особистість і як професіонала; вони розвиваються і вдосконалюються на професійному рівні, духовному, інтелектуальному і в сфері людських відносин, вміють вчитися на помилках і складних ситуаціях. До такого результату треба прагнути, адже він є нормою.

Після діагностики проявів самоповаги ми визначили рівень самоповаги студентів-першокурсників під час навчання в умовах війни. Результати емпіричного дослідження (рівень самоповаги) за методикою «Шкала самоповаги М. Розенберга», представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Результати емпіричного дослідження (рівень самоповаги) за методикою
«Шкала самоповаги М. Розенберга»**

Критерій	Рівні	Студенти першокурсники (38 осіб)	
		К-сть осіб	Кількість у %
Самоповага	Високий рівень	10	26,3%
	Середній рівень	15	39,5%
	Низький рівень	13	34,2%

Виходячи з представлених результатів емпіричного дослідження, бачимо, що кількість респондентів з високим рівнем самоповаги становить 26,3%, тобто 10 респондентів. Середній рівень самоповаги мають 39,5%, тобто 15 респондентів. Кількість респондентів які продемонстрували низький рівень самоповаги становить 34,2%, тобто 13 респондентів. Додатково, результати емпіричного дослідження (рівень самоповаги) за методикою «Шкала самоповаги М. Розенберга», представлено на рис. 2.5.

Отже, респонденти з високим рівнем самоповаги (26,3%) вважають себе та власне «Я», та працюють над тим, аби підтримувати цей стан та самооцінку. Ці респонденти виконують великий об'єм старань для саморозвитку та розуміють всю користь навчання на помилках. Вони

вважають, що помилятися це нормально і при можливості сприймають це як важливий досвід.

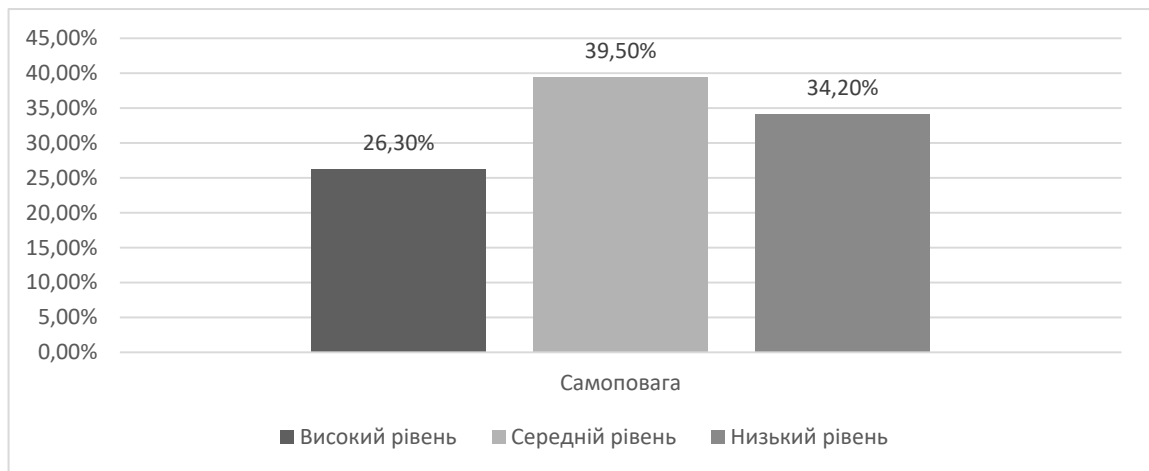


Рисунок 2.5. Результати емпіричного дослідження (рівень самоповаги) за методикою «Шкала самоповаги М. Розенберга»

Респонденти з середнім рівнем самоповаги (39,5%) мають баланс між високою та низькою самооцінкою; досягають певних успіхів та висот, але іноді відчуття невдачі негативно впливає на ставлення до себе. Респонденти з таким рівнем самоповаги мають схильність до різкої реакції на критику, або взагалі не сприймають її.

Низький рівень самоповаги серед респондентів (34,2%) характеризується самозвинуваченням у власних невдачах; такі респонденти акцентують свою увагу на власних недоліках і слабких сторонах характеру. Такі люди ототожнюють себе з власними невдачами.

Спираючись на отримані результати емпіричного дослідження особливостей адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладі вищої освіти в умовах війни, нами було сформовано загальну таблицю отриманих результатів емпіричного дослідження. Загальну таблицю результатів емпіричного дослідження, представлено в таблиці (Додаток Д). Додатково загальні результати емпіричного дослідження представлено схематично на рис. 2.6.

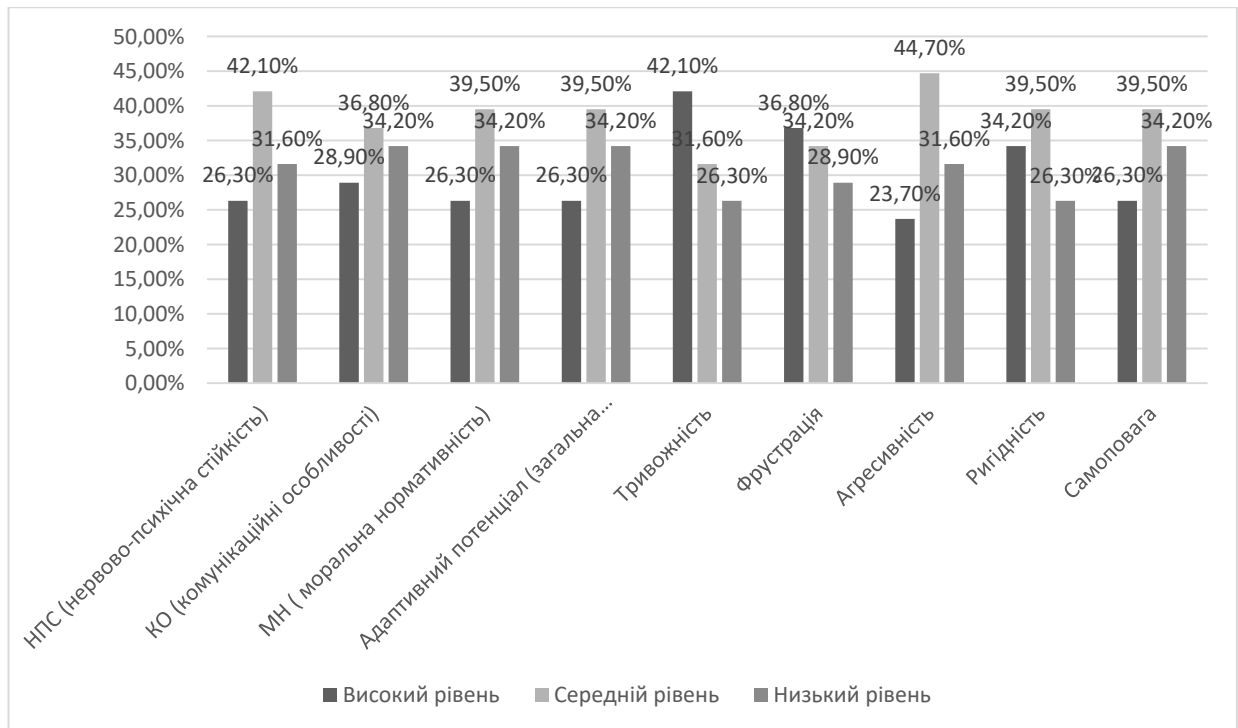


Рисунок 2.6. Загальні результати емпіричного дослідження

Таким чином, спираючись на загальні результати емпіричного дослідження, можемо зазначити, що результати досліджуваних характеризуються середнім та низьким рівнями адаптивного потенціалу. Респонденти з середнім рівнем адаптивного потенціалу мають емоційну стійкість, чинять опір впливу навколишнього середовища та з легкістю налагоджують співпрацю в групі. Низький рівень адаптаційного потенціалу, проявляється у вигляді дезадаптації. Такі респонденти не можуть адекватно спілкуватися з оточуючими та вирішувати проблеми; порушують дисципліну та здатні до аморальних вчинків.

Щодо визначення самооцінки психічних станів, то емпіричне дослідження показало наявність високого рівня тривожності та фрустрації у респондентів. Що проявляється в замкнутості та самозвинуваченні що у подальшому обумовлює негативну самооцінку; такі респонденти неадекватно оцінюють діяльність інших. Фрустрація серед досліджуваних проявляється через негативні переживання. Респонденти з вираженою фрустрацією часто розчаровуються, роздратовуються, відчують тривожність та мають

пригнічений настрій. Агресивність та ригідність характеризувалися середнім рівнем. Респонденти з середнім рівнем агресивності частіше всього проявляють вербальну агресію, але деколи і фізичну – об'єктом для прояву фізичної агресії стає неживий предмет. Респондентам які мають середній рівень ригідності важно змінювати свою поведінку, переконання, погляди.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження самоповаги показало, що більшості досліджуваним не вистачає самоповаги та присутній баланс між самоповагою та самознищенням. Результати респондентів характеризуються середнім та низьким рівнями самоповаги. Респонденти з середнім рівнем самоповаги мають баланс між високою та низькою самооцінкою; досягають певних успіхів та висот, але іноді відчуття невдачі негативно впливає на ставлення до себе. Низький рівень самоповаги серед респондентів характеризується самозвинуваченням у власних невдачах; такі респонденти акцентують свою увагу на власних недоліках і слабких сторонах характеру.

Отже, можна зробити висновки, що студенти-першокурсники мають проблеми з адаптацією до навчання у вищому навчальному закладі в умовах війни. Тому, ми вбачаємо доцільним розробити практичні рекомендації щодо адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти в умовах війни, які представлено у наступному розділі.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Обґрунтування рекомендацій щодо адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти в умовах війни

Адаптивний потенціал є дуже важливим для пристосування студентів-першокурсників до нових умов навчального процесу. Доцільно, застосовувати методи, які спрямовані на співпрацю студентів-першокурсників під час навчального процесу в умовах війни.

Адаптація робить істотний вплив на весь процес навчання, мотивацію студентів-першокурсників самовдосконалюватися та здобувати обрану ними спеціальність для майбутнього розвитку.

Прийняття участі в заходах які направлені на формування адаптивних здібностей сприяє не тільки адаптації, а й розвитку самооцінки і впевненості в собі. Така комплексна робота позитивно впливає на загальний рівень адаптивності, спонукає студентів-першокурсників до організованості та бажання брати активну участь у навчальних заходах.

Навчання яке проходить в умовах війни, потребує від студентів-першокурсників високого рівня адаптації. На початку навчання здобувачі стикаються з надмірним стресом, відчуттям тривожності, зниженою самооцінкою та іншими негативними наслідками після яких студенти-першокурсники втрачають інтерес до навчального процесу. Перебування в такому стані може бути короткотривалим або довготривалим, тому необхідно надавати завчасну психологічну підтримку студентам-першокурсникам та працювати над профілактикою в цей період аби запобігти негативним наслідкам.

Процес психологічної підтримки студентам-першокурсникам, повинен бути направленим на розвиток мотивації до навчання та на допомогу розуміння ними нової емоційно-напруженої ситуації в якій вони опинилися.

Навчальний процес в умовах війни, в будь-якому випадку призводить до психологічного стресу, впливає на самоорганізацію та самооцінку, що негативно впливає на психіку студентів-першокурсників. Тому, важливо надати студентам-першокурсникам психологічну підтримку, яка буде сприяти підвищенню ефективності та швидкості адаптації до змін з якими вони зіткнулися.

Практичні рекомендації щодо адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти в умовах війни:

- в перший період навчання ви будете відчувати паніку, розгубленість, тривогу; ці психологічні стани згодом пройдуть, адже це і є періодом пристосування до нових умов, важливо не хвилюватися і зрозуміти, що ви повинні через це пройти і у вас все вийде;
- не відмовляйте тим, хто готовий вам допомогти;
- з першого дня навчання познайомтеся з усіма підрозділами університету, включаючи деканат, кафедри, бібліотеку; переконайтеся, що ви знаєте їх графік роботи;
- навчіться розставляти пріоритети та контролювати навантаження; завжди знаходьте час для відпочинку, щоб уникнути як розумового, так і фізичного виснаження;
- підтримуйте зв'язок з викладачами та одногрупниками;
- завжди будьте доброзичливими з усіма хто вас оточує, що у подальшому вплине на гарне відношення до вас;
- дізнайтеся імена та прізвища ваших викладачів, керівника групи та всіх ваших одногрупників, і по можливості їхні контактні дані;

- під час прослуховування важливої інформації обов'язково робіть нотатки, адже конспектування допоможе вам краще запам'ятати новий матеріал і потім підготуватися до іспитів;
- з самого початку навчання налагодьте контакт з одногрупниками, знайдіть спільні інтереси; приймайте участь у всіх практичних заходах для того щоб налагодити співпрацю та згуртованість в групі; дотримуйтесь традицій, що склалися в групі: святкуйте різні студентські події разом з одногрупниками або ходіть на екскурсії (за можливості);
- при спілкуванні з іншими будьте комунікабельними, доброзичливими, відкритими, чесними, готовими завжди допомогти; такі особисті риси допоможуть вам налагодити доброзичливі відносини, які будуть формувати приємну атмосферу та комфорт під час навчання;
- заведіть хороших друзів та проводьте з ними вільний від навчання час, для того щоб знімати емоційну напругу та відволікатися від розумової діяльності;
- будьте впевненими у своїх здібностях, тримайте оптимізм;
- будьте уважними під час лекцій; завчасно підготуйте своє робоче місце так, щоб вас нічого не відволікало уважно слухати, адже від того як ви зрозумієте новий матеріал, залежить ваша майбутня успішність з того чи іншого предмету; навчіться робити аудіозаписи; намагайтеся утримуватися від того, щоб робити нотатки безпосередньо з інформації, яку ви чуєте від викладача, оскільки це важко зробити; для ведення нотаток скорочуйте слова, використовуйте аббревіатури, позначки та символи; якщо ви щось не зрозуміли під час лекції, зробіть порожнє місце у своїх нотатках і попросіть викладача після лекції записати це; використовуйте тезисні нотатки аби конспектувати швидше;
- якщо вам щось незрозуміло або ви відчуваєте психологічне напруження чи тривогу не бійтеся звернутися до викладачів або психолога;

- активно беріть участь у заходах, які організовують в рамках закладу де ви навчаєтеся;
- дотримуйтесь рекомендацій викладача щодо навчання;
- співпрацюйте зі своєю групою надаючи один одному підтримку;
- не пропускайте занять, адже в умовах війни дистанційне навчання і так ускладнює весь процес та знижує ефективність сприйняття інформації, тому не ускладнюйте своє становище ще більше;
- будьте готові до того, що семестр пролетить непомітно, а підготовка до сесії почнеться з першого ж заняття; не відкладайте домашні завдання, вчасно здавайте їх викладачеві, спирайтеся на свої поточні оцінки та приймайте участь у практиках, заняттях і лекціях; намагайтеся не пропускати жодної лекції чи практичного заняття;
- якщо ви бачите, що комусь із групи складно і він потребує допомоги – допоможіть, потім допоможе хтось вам, будьте людьми;
- визначте для себе чіткі цілі і наполегливо працюйте для їх досягнення;
- повністю зосередьтеся на навчанні та засвоєнні навичок обраної вами професії;
- раціонально плануйте свій час;
- виконуйте вправи для зору, адже дистанційне навчання обумовлене постійним контактом з монітором комп'ютера або екраном телефона;
- проводьте роботу над саморозвитком, усі вищі навчальні заклади мають психологічну службу, психологи, які очолюють цей відділ, організовують просвітницькі та профілактичні заходи, опитування, індивідуальні та групові консультації; намагайтеся відвідувати такі заходи, майстер-класи, тренінги та семінари; працюйте на підвищення самооцінки, адже вона має вирішальне значення для успіху студента-першокурсника:

адаптації в колективі, розкриття власних здібностей, самореалізації та успішності в навчанні;

- постійно розширюйте свій кругозір, це допоможе вам бути відкритими для чогось нового;
- не відкладайте на потім проблемні моменти в навчанні, завчасно вирішуйте їх бо далі буде складніше і це негативно вплине на ваші оцінки;
- відкривайте для себе щось нове під час навчання, ніхто не забороняє виходити за рамки навчальної програми, якщо вам це цікаво – розвивайтеся;
- поважайте думку оточуючих; спокійно сприймайте критику та прислуховуйтеся до порад викладачів;
- зрозумійте для себе, що вищий навчальний заклад це не школа; вся відповідальність лежить на ваших плечах, адже в таких закладах все базується на самостійності та саморозвитку;
- ваша спеціальність – це ваш вибір;
- якщо ви відчуваєте тривалий дискомфорт і самостійно впоратися з ним не можете, відразу зверніться за психологічною підтримкою до відповідної служби вашого навчального закладу;
- спеціаліст – психолог допоможе вам успішно та швидко пройти важкий процес адаптації.

Для студентів-першокурсників, навчання яких проходить в умовах війни, психологічна підтримка є важливою з боку викладачів та керівників.

Для того щоб підтримувати постійний зв'язок і мати можливість звернутися за допомогою, сьогодні є актуальним створення груп в месенджерах. Такі групи є зручними для вирішення різних питань та поточних проблем з дистанційним навчанням і організацією заходів.

Викладачам слід стежити за відвідуваністю студентів-першокурсників і допомагати їм засвоювати інформацію та виконувати навчальні завдання. Важливо проводити тренінги, бесіди, вебінари, адже це формує позитивний

емоційний стан у студентів-першокурсників. Не менш важливо проводити профілактичні бесіди для запобігання негативних явищ в навчальному середовищі.

Додатково, нами були розроблені практичні вправи для покращення адаптації та взаємодії в середовищі дистанційного навчання, які можна використовувати як очно так і онлайн.

3.2. Рекомендовані практичні вправи для адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти в умовах війни

Вправа «Які захоплення ти маєш?»

Мета – налагодити розуміння між групою та налагодити комфортну співпрацю.

Хід вправи: студенти-першокурсники розповідають про свої захоплення та хоббі, визначають спільні інтереси. Для зручності можна створити спільноту в месенджері та організувати переписку (відомо, що деяким людям комфортніше вести листування ніж спілкуватися на камеру). В такому форматі можна обговорювати різні важливі теми, пропонувати свої ідеї та ділитися рекомендаціями.

Вправа «Дихання 4–7–8»

Мета – зняти стресу та покращити самопочуття.

Учасники проводять дихальну вправу, «4–7–8 дихання», яка спрямована на зняття напруги і сприяє покращенню фізичного та емоційного самопочуття.

Хід вправи:

Крок «1» – повільно і спокійно повністю видихніть.

Крок «2» – протягом 1–4 секунд намагайтеся рівномірно вдихнути ротом. Під час виконання можна користуватися таймером або рахувати секунди самотійно.

Крок «3» – на 7 секунд намагайтеся затримувати подих.

Крок «4» – протягом 8 секунд намагайтеся видихнути, робіть це спокійно та повільно.

Ці чотири кроки треба повторювати поки ви не відчуєте полегшення і не зможете сказати, що ви заспокоїлися. Не хвилюйтеся якщо ваша голова трохи запаморочиться через гіпервентиляцію легенів – це нормально, адже у вас ще не має досвіду (також це може виникати через те, що ви рідко займаєтеся спортом).

Завдання «Спільна творчість»

Мета – розвинути співпрацю та згуртованість у групі.

Хід завдання: студенти-першокурсники формують команду і спільно вирішують творчі завдання, такі як створення відео-роликів і презентацій. Такий вид завдань сприяє налагодженню комунікаційного контакту та сприяє розвитку творчих навичок.

Вправа «Моє хоббі»

Мета – сприяти взаємодії між групою та обмінятися корисною інформацією.

Хід вправи: кожен із студентів-першокурсників ділиться своїми особистими інтересами з іншими, наприклад: спорт, книги, фільми, музика чи інші сфери, які потрібно охопити. Всі розповідають чому це важливо для них, як це стимулює їх і як вони справляються. Згодом можна провести коротку дискусію, задати питання або поділитися своїми враженнями.

Вправа «Моя агресивна енергія»

Мета – зниження внутрішньої напруги, розвиток техніки внутрішнього самоконтролю.

Хід вправи: студентів-першокурсників просять пригадати почуття, які вони часто відчують. Які з них вони воліли б не відчувати взагалі? Їм пропонується поговорити про почуття гніву, агресії та негативні відчуття, про те що вони завдають шкоди найближчому оточенню. Далі обговорюються способи боротьби з почуттями гніву, агресії та тривоги. Студенти-першокурсники аналізують власну поведінку і відповідають на

запитання: як найчастіше проявляється ваша агресивна енергія? Які методи найчастіше ви обираєте: конструктивні чи деструктивні? Як ви розслабляєтеся? Під час вправи кожен має можливість висловитися. Час для виступу не обмежений, і студенти-першокурсники не повинні звужувати тему своєї розмови.

Вправа «Організую свій день»

Мета – розвинути самоорганізацію для ефективного використання вільного часу.

Хід вправи: кожен з студентів-першокурсників намагається організувати свій день враховуючи всі моменти: навчання, час для відпочинку, побутові справи та інші види діяльності. Студенти-першокурсники можуть відтворювати свій розпорядок дня на планері або календарі. Важливо, щоб всі елементи розкладу були зрозуміло визначені та прив'язані до певного проміжку часу. По завершенню вправи, студенти-першокурсники демонструють свої графіки, обговорюють, порівнюють підходи та обмінюються рекомендаціями як зробити це ще краще. Уміння корегувати та управляти своїм часом є дуже важливими і корисним для життя.

Вправа «Мотивація та самооцінка»

Мета – покращити самооцінку та викликати бажання до саморозвитку.

Хід вправи: студентам-першокурсникам пропонується скласти список їх прогресу, якого вони досягли за певний період часу (успішність у навчанні, розвиток навичок, особистісні зміни). Після цього вони повинні обговорити свої моменти прогресу і разом визначити над якими моментами розвитку вони хотіли б працювати в майбутньому. Також, можна створити план на майбутнє, де кожен студент-першокурсник визначить свої цілі і дії по їх досягненню; цей план може враховувати всі допоміжні ресурси та психологічну підтримку для досягнення бажаного результату.

Розроблені нами практичні вправи, направлені на формування адаптивного потенціалу, взаємну підтримку та сприяють самоорганізації студентів-першокурсників до навчання в умовах війни.

Отже, розроблені нами практичні рекомендації, допоможуть посилити згуртованість в групі студентів-першокурсників, навчать контролювати дезадаптивний стан, розвинути основні уміння та навички адаптації, підвищать самооцінку студентів-першокурсників та навчать боротися з тривожністю і невпевненістю у собі; позитивно вплинуть на їх навчальну успішність.

Висновки до третього розділу

В рамках другого розділу нами було організовано загальний план емпіричного дослідження, який базувався на трьох основних етапах. На першому етапі проводився опис плану дослідження, відбір вибірки та діагностичних методик. На другому етапі відбувався перехід до емпіричного дослідження, проводився збір даних та формувалися зведені результати респондентів дослідження. На третьому етапі узагальнювалися, описувалися та інтерпретувалися результати емпіричного дослідження. Вибірку дослідження склали 38 студентів-першокурсників, віком від 17 до 40 років.

Емпіричне дослідження адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти в умовах війни, показало, що більшість досліджуваних мають середній та низький рівні адаптивного потенціалу. Респонденти з середнім рівнем адаптивного потенціалу мають емоційну стійкість, чинять опір впливу навколишнього середовища та з легкістю налагоджують співпрацю в групі. Низький рівень адаптаційного потенціалу, проявляється у вигляді дезадаптації. Такі респонденти не можуть адекватно спілкуватися з оточуючими та вирішувати проблеми; порушують дисципліну та здатні до аморальних вчинків.

Щодо визначення самооцінки психічних станів, то емпіричне дослідження показало наявність високого рівня тривожності та фрустрації у респондентів. У респондентів це може проявлятися через самозвинувачення що у подальшому обумовить негативну самооцінку; такі респонденти неадекватно оцінюють діяльність інших. Фрустрація серед досліджуваних проявляється через негативні переживання. Респонденти з вираженою фрустрацією часто розчаровуються, роздратовуються, відчують тривожність та мають пригнічений настрій. Агресивність та ригідність характеризувалися середнім рівнем. Респонденти з середнім рівнем агресивності частіше всього проявляють вербальну агресію, але деколи і фізичну – об'єктом для прояву фізичної агресії стає неживий предмет. Респондентам які мають середній рівень ригідності важно змінювати свою поведінку, переконання, погляди.

Емпіричне дослідження самоповаги показало, що більшості досліджуваним не вистачає самоповаги та присутній баланс між самоповагою та самознищенням. Результати респондентів характеризуються середнім та низьким рівнями самоповаги. Респонденти з середнім рівнем самоповаги мають баланс між високою та низькою самооцінкою; досягають певних успіхів та висот, але іноді відчуття невдачі негативно впливає на ставлення до себе. Низький рівень самоповаги серед респондентів характеризується самозвинуваченням у власних невдачах; такі респонденти акцентують свою увагу на власних недоліках і слабких сторонах характеру. Отже, можна зробити висновки, що студенти-першокурсники мають проблеми з адаптацією до навчання у закладі вищої освіти в умовах війни.

Спираючись на одержані результати емпіричного дослідження були розроблені практичні рекомендації щодо адаптації студентів-першокурсників до навчання у вищих навчальних закладах під час війни. Нами було запропоновано рекомендації і вправи для практичного застосування, які допоможуть посилити згуртованість групи, навчать контролювати дезадаптивний стан, розвинути основні уміння та навички адаптації,

підвищать самооцінку студентів-першокурсників, навчать боротися з тривожністю і невпевненістю у собі та позитивно вплинуть на їх навчальну успішність і будуть слугувати оптимізацією навчального процесу.

ВИСНОВКИ

У ході написання магістерської роботи, перед нами стояв ряд завдань, які ми виконали, а саме:

1. Обґрунтовано феномен адаптації, який трактується як процес, за допомогою якого людина активно пристосовується до нового середовища і творчо розвивається. Виходячи з цього, можна виділити такі структурні компоненти процесу адаптації: об'єктивне явище та його умови (так звані зовнішні умови); відносини (установки, відносини і зв'язки) між людиною, що адаптується, і відповідним явищем; особистісні характеристики особистості, які можуть відповідати або не відповідати умовам (внутрішні умови або власні ресурси людини).

Процес адаптації особистості є складним і багатоетапним. Він передбачає складну систему взаємодії, спрямовану на оволодіння новими формами соціальної діяльності, зміну соціального статусу на етапі професійного становлення, особистісний саморозвиток, самодисципліну, установки, оцінки, самореалізацію прихованих якостей, саморегуляцію і поведінку. Цей активний процес поєднує в собі формування засобів і способів дій, спрямованих на ефективну взаємодію з новим середовищем, де особистість є не тільки об'єктом адаптації, а й її суб'єктом, а нове середовище – не тільки адаптивним, а й адаптатором.

2. Виділено вікові особливості студентів-першокурсників, які в основному характеризуються ранньої дорослістю та обумовлюються виконанням різних ролей у соціумі, життєвим вибором, повною юридичною та економічною відповідальністю, шансом вступити у всі види соціальної діяльності, здобуттям вищої освіти та оволодінням професією. Термін «студент», розуміють як зареєстровану особу у закладі вищої освіти у встановленому порядку, яка навчається за очною, заочною та дистанційною формою навчання для здобуття певного рівня освіти та освітньої кваліфікації.

Студентів-першокурсників відрізняють наступні характеристики: рівень вищої освіти; велике прагнення до знань; високий рівень соціальної активності. Самоствердження, особистісний ріст, професійна підготовка, розвиток інтелекту, духовне та фізичне збагачення є основними напрямками життєдіяльності студентів-першокурсників.

3. Досліджено особливості адаптації першокурсників до дистанційного навчання у вищих навчальних закладах в умовах війни. Основна увага приділяється таким аспектам: адаптивність, тобто відмінні риси та якості першокурсників, їхня здатність до саморегуляції поведінки та діяльності, психологічна підтримка першокурсників з боку батьків та їхня готовність до подолання нетипових ситуацій під час навчання.

До особливостей адаптації студентів-першокурсників входять: емоційний стан, соціальну та психологічну адаптацію, взаємини всередині академічної групи, морально-психологічну атмосферу; критерії професійної адаптації, мотивацію до вибору майбутньої професії, рівень підготовки для виконання професійної роботи, придбання знань і умінь.

Адаптація студентів-першокурсників до дистанційної системи освіти – це безперервний, внутрішньо скоординований процес, що характеризується прийняттям або неприйняттям зовнішніх і внутрішніх умов навчальної діяльності в системі освіти. Дослідження особливостей адаптації студентів-першокурсників до навчання на дистанційній формі у закладах вищої освіти в умовах війни є актуальною проблемою, яка потребує вивчення на емпіричному рівні.

4. Було організовано загальний план емпіричного дослідження, який базувався на трьох основних етапах. На першому етапі проводився опис плану дослідження, відбір вибірки та діагностичних методик. На другому етапі відбувався перехід до емпіричного дослідження, проводився збір даних та формувалися зведені результати респондентів дослідження. На третьому етапі узагальнювалися, описувалися та інтерпретувалися результати

емпіричного дослідження. Вибірку дослідження склали 38 студентів-першокурсників, віком від 17 до 40 років.

Емпіричне дослідження адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти в умовах війни, показало, що більшість досліджуваних мають середній та низький рівні адаптивного потенціалу. Респонденти з середнім рівнем адаптивного потенціалу мають емоційну стійкість, чинять опір впливу навколишнього середовища та з легкістю налагоджують співпрацю в групі. Низький рівень адаптаційного потенціалу, проявляється у вигляді дезадаптації. Такі респонденти не можуть адекватно спілкуватися з оточуючими та вирішувати проблеми; порушують дисципліну та здатні до аморальних вчинків.

Щодо визначення самооцінки психічних станів, то емпіричне дослідження показало наявність високого рівня тривожності та фрустрації у респондентів. У респондентів це може проявлятися через самозвинувачення що у подальшому обумовить негативну самооцінку; такі респонденти неадекватно оцінюють діяльність інших. Фрустрація серед досліджуваних проявляється через негативні переживання. Респонденти з вираженою фрустрацією часто розчаровуються, роздратовуються, відчують тривожність та мають пригнічений настрій. Агресивність та ригідність характеризувалися середнім рівнем. Респонденти з середнім рівнем агресивності частіше всього проявляють вербальну агресію, але деколи і фізичну – об'єктом для прояву фізичної агресії стає неживий предмет. Респондентам які мають середній рівень ригідності важно змінювати свою поведінку, переконання, погляди.

Емпіричне дослідження самоповаги показало, що більшості досліджуваним не вистачає самоповаги та присутній баланс між самоповагою та самознищенням. Результати респондентів характеризуються середнім та низьким рівнями самоповаги. Респонденти з середнім рівнем самоповаги мають баланс між високою та низькою самооцінкою; досягають певних успіхів та висот, але іноді відчуття невдачі негативно впливає на

ставлення до себе. Низький рівень самоповаги серед респондентів характеризується самозвинуваченням у власних невдачах; такі респонденти акцентують свою увагу на власних недоліках і слабких сторонах характеру. Отже, можна зробити висновки, що студенти-першокурсники мають проблеми з адаптацією до навчання у закладі вищої освіти в умовах війни.

5. Спираючись на одержані результати емпіричного дослідження були розроблені практичні рекомендації щодо адаптації студентів-першокурсників до навчання у вищих навчальних закладах під час війни. Нами було запропоновано рекомендації і вправи для практичного застосування, які допоможуть посилити згуртованість групи, навчать контролювати дезадаптивний стан, розвинути основні уміння та навички адаптації, підвищать самооцінку студентів-першокурсників, навчать боротися з тривожністю і невпевненістю у собі та позитивно вплинуть на їх навчальну успішність і будуть слугувати оптимізацією навчального процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березяк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10 (15). С. 401–411.
2. Бурдейна Л. І. Аналіз стану адаптації студентської молоді до навчання у ВНЗ аграрного профілю. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2017. № 48. С.79–83.
3. Бучинська В. Шляхи підвищення адаптованості першокурсників до нового освітнього середовища. *Особистість і суспільство : психосоціальні виміри ковітальної взаємодії* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 28–29 квіт. 2023 р. Тернопіль : ЗУНУ, 2023. С. 219–221.
4. Вербовий М., Кушнірук М. Професійна адаптація студентів до навчання в закладах вищої освіти. *Освіто-логічний дискурс*. 2020. № 3. С. 53–67.
5. Гончарова Є. Є., Беляєва О. М., Борисова З. О., Дубровіна О. В., Ефендієва С. М. Роль викладача в адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО. *Актуальні питання лінгвістики, професійної лінгводидактики, психології і педагогіки вищої школи* : зб. статей VII Міжнарод. наук.-практ. конф., 24–25 листоп. 2022 р. Полтава : Вид-во «Астроя», 2022. С. 39–42.
6. Гончарова Є., Беляєва О., Костенко В., Сологор І., Ефендієва С. Формування адаптації студентів-першокурсників до освітнього середовища закладів вищої освіти. *Молодь і ринок*. 2023. № 6–7 (214–215). С. 84–88.
7. Готич В. Детермінанти поведінки особистості юнацького віку в умовах війни. *Особистість і суспільство : психосоціальні виміри ковітальної взаємодії* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 28–29 квіт. 2023 р. Тернопіль : ЗУНУ, 2023. С. 11–13.

8. Гуда О. Використання платформи Moodle у ВНЗ під час підготовки магістрів : досвід в умовах воєнного стану. *Журнал інновацій електронного навчання*. 2023. № 1 (2). С. 4–20.
9. Дівнич Т. Я., Вербовська Р. І. Роль викладача в подальшій професійній спрямованості студентів-медиків. *Актуальні проблеми сучасної медицини*. 2017. Т. 17, № 4 (1). С. 228–230.
10. Дідух М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Ūridična psihologiâ (Юридична психологія)*. 2019. № 2 (25). С. 61–69.
11. Жигайло Н., Харко Н. Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. *Вісник Львівського університету*. 2021. № 8. С. 36–49.
12. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету*. 2022. № 14. С. 3–14.
13. Зінонос Н. О. Адаптація студентів до навчання у вищому навчальному закладі як психолого-педагогічна проблема. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2018. № 1. С. 78–81.
14. Іванченко О. З. Адаптація студентів першого курсу медичного факультету до навчальної діяльності у вищому навчальному закладі. *Актуальні проблеми сучасної медицини*. 2016. Т. 16, № 3. С. 199–203.
15. Йопа Т. В., Остапова А. В. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021. № 2 (2). С. 16–27.
16. Калюжна Ю. І. Особливості кризи особистості студента у процесі адаптації до навчання у вищій школі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. № 1. С. 56–61.
17. Кондратенко Л. Психологічна адаптація студентів до умов вищого навчального закладу. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2015. № 1 (78). 2015. С. 79–83.

18. Коржова І. Психологічна адаптація старшокласників до навчання в профільній школі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2016. № 3 (2). С. 94–100.
19. Крамаренко І., Корнішева Т., Сілютіна І. Адаптація дистанційного навчання у вищій школі до умов воєнного стану. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 4 (9). С. 192–203.
20. Левченко М., Феденько С., Форостян Ф. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Т. 2, № 52. С. 185–192.
21. Ліщинович М. Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників. *Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. 28–29 квіт. 2023 р. Тернопіль : ЗУНУ, 2023. С. 210–212.
22. Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) : веб-сайт. URL : <https://vseosvita.ua/library/metodyka-samootsinka-psykhichnykh-standiv-h-ayzenk-862736.html> (дата звернення: 26.11.2014).
23. Москаленко А. В. Психологічна адаптація дітей до навчання в умовах воєнного конфлікту. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. № 8 (70). С. 95–103.
24. Непорада І. М. Адаптація студентів-першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. *Імідж сучасного педагога*. 2023. № 1 (208). С. 39–44.
25. Нечитайло Л., Курас Л., Дзяман О. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у вищих навчальних закладах в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 9 (27). С. 315–324.
26. Олексюк В. Р. Адаптація студентів-першокурсників до навчання в закладі вищої освіти. *Габітус*. 2022. № 33. С. 123–127.
27. Ордатій Н., Ковальчук С. Особливості адаптації студентів першого курсу до навчання у ВНЗ. *Доповіді Вінницького національного медичного університету*. 2024. № 28 (3). С. 485–489.

28. Полуянова Т. В. Психологічна адаптація дітей та підлітків до навчання в умовах воєнного конфлікту. *Педагогіка і психологія*. 2016. № 2 (87). С. 102–107.
29. Попіль Л., Гутман С., Вільчинський А. Ціннісно-смысловий розвиток сучасного студента в освітньому просторі ЗВО. *Особистість і суспільство : психосоціальні виміри ковітальної взаємодії* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 28–29 квіт. 2023 р. Тернопіль : ЗУНУ, 2023. С. 40–43.
30. Потапенко О. Психологічна адаптація старшокласників до навчання в середній школі. *Педагогічний простір*. 2019. № 2 (22) С. 110–115.
31. Рогачова Т. Психологічні проблеми студентів на першому році навчання ВНЗ : причини виникнення та можливості подолання. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (2). С. 228–236.
32. Стрельникова О., Матвієнко І. Психологічні аспекти адаптації молоді-мігрантів до навчально-педагогічного середовища. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. № 33. С. 20–25.
33. Строков А. І., Касьян Л. М. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб : теоретичний аналіз. *Вісник Запорізького національного університету*. 2019. № 4 (26). С. 143–151.
34. Тарасова Т. Б. Адаптація першокурсників до організаційних форм навчання в закладі вищої освіти. *Фізико-математична освіта*. 2019. № 3. С. 150–156.
35. Тимків Л. С. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни. *Становлення особистості дитини в умовах сучасного розвитку суспільства : соціально-педагогічний, психологічний, корекційний і медичний аспекти* : матеріали всеукр. наук.-практ. конф., 12–13 трав. 2022 р. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. С. 222–226.
36. Тимків Л. С. Соціально-психологічна адаптація студентів першокурсників закладів вищої освіти до навчання в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 14 (28). С. 1301–1310.

37. Угрин О. Г. Психологія управління : практичний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 164 с.
38. Хараджи М., Труніна Г. Емоційно-психологічний стан молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 12 (30). С. 799–800.
39. Харицька С. В., Колісниченко А. В. Проблема адаптації форм виховних заходів до сучасних вимог дистанційного навчання. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 8 (13). С. 306–315.
40. Харицька С. В., Колісниченко А. В. Проблеми адаптації студентів ВЗО до навчання у період воєнного стану. *Подолання мовних та комунікативних бар'єрів: освіта, наука, культура : збірник наукових праць*. Київ : НАУ, 2022. С. 249–253.
41. Черній З. Особистісний розвиток студентів-першокурсників у процесі психосоціальної адаптації до університетських умов життя. *Особистість і суспільство : психосоціальні виміри ковітальної взаємодії : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 28–29 квіт. 2023 р. Тернопіль : ЗУНУ, 2023. С. 143–147.*
42. Шкала самооцінки Розенберга : веб-сайт. URL : <http://tikhonova.com.ua/Scale11.pdf> (дата звернення: 26.11.2024).
43. Dobiesz V. Maintaining health professional education during war : a scoping review. *Medical Education*. 2022. № 56 (8). P. 793–804.
44. Elmahdi O., Abd-Algane M. Evaluation of an ODL contemporary novel program for sudanese EFL university students during the wartime : a case study of khartoum university. *English Language Teaching*. 2024. № 17 (9). P. 34–35.
45. Hammad J., Tribe R. Adaptive coping during protracted political conflict, war and military blockade in Gaza. *International Review of Psychiatry*. 2021. № 33 (1–2). P. 56–63.
46. Kokobobo A. War Is the Enemy of Education. *The Chronicle of Higher Education*. 2022. URL: <https://www.chronicle.com/article/war-is-the-enemy-of-education> (дата звернення: 26.11.2024).

47. Kundii Z. Coping with war stress in ukrainian students. *Digital technologies in education : selected cases* / Kundii Z. Cham : Springer Nature Switzerland, 2024. P. 111–125.
48. Li J. Individual and interpersonal correlates of changes in college adaptation among Chinese freshmen : a longitudinal study. *Current Psychology*. 2021. № 42 (4). P. 1–13.
49. Milton S., Barakat S. Higher education as the catalyst of recovery in conflict-affected societies. *Globalisation Societies and Education*. 2016. № 14. P. 403–421.
50. Pavlova I. Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian–Ukrainian war. *Applied Psychology : Health and Well-Being*. 2024. № 16 (3). P. 886–905.
51. Rajab K. D. The effectiveness and potential of e-learning in war zones : an empirical comparison of face-to-face and online education in Saudi Arabia. *IEEE Access*. 2018. № 6. P. 6783–6794.
52. Rose B., Candice A. It's been a challenge finding new ways to learn : first-year students perceptions of adapting to learning in a university environment. *Studies in Higher Education*. 2022. № 47 (3). P. 668–682.
53. Safwat Y., Schultz J. Factors contributing to student academic underachievement in war and conflict : A multilevel qualitative study. *Teaching and Teacher Education*. 2021. № 97. P. 103–211.
54. Sanagavarapu P., Abraham J., Taylor E. Development and validation of a scale to measure first year students' transitional challenges, wellbeing, help-seeking, and adjustments in an Australian university. *Higher Education*. 2019. № 77. P. 695–715.
55. Shevchenko V. V. The reform of the higher education of Ukraine in the conditions of the military-political crisis. *International Journal of Educational Development*. 2019. № 65. P. 237–253.
56. Tierney W. G. Get real : 49 challenges confronting higher education. New York : Suny Press, 2020. 240 p.

57. Tierney W. G. What Should Higher Ed Learn From World War II? 2021. URL: <https://www.insidehighered.com/views/2021/04/05/higher-ed-should-learn-lessons-world-war-iiabout-serving-public-good-opinion> (дата звернення: 26.11.2024).

58. Ulupinar S., Aydogan Y. New graduate nurses' satisfaction, adaptation and intention to leave in their first year : a descriptive study. *Journal of nursing management*. 2021. № 29 (6). P. 1830–1840.

59. Veronese G., Pepe A. Cross-cultural adaptation, psychometric proprieties and factor structure of the multidimensional student life satisfaction scale (MSLSS) : a study with palestinian children living in refugee camps. *Current Psychology*. 2020. № 39 (5). P. 1853–1862.

60. Westerlund R. Teaching and learning english at higher educational institutions in Ukraine through pandemics and wartime. *Advanced Education*. 2023. № 22. P. 12–26.

ДОДАТКИ

Додаток А

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ)
розроблений А. Маклаковим і С. Чермяніним

Опитувальник містить 165 питань і має наступні шкали: достовірність (Д); нервово-психічна стійкість (НПУ); комунікативні здібності (КС); моральна нормативність (МН); особистісний адаптивний потенціал (ЛАП).

Інструкція: Вам запропоновано відповісти на ряд питань, що стосуються деяких особливостей вашого самопочуття, поведінки, характеру. Будьте відверті, довго не роздумуйте над змістом питань, давайте природну відповідь, яка перша прийде вам в голову. На кожне твердження Ви повинні відповісти «так» чи «ні». Відповідати потрібно на всі питання поспіль, нічого не пропускаючи.

Текст опитувальника

1. Інколи, що я серджуся.
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочилим.
3. Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди.
4. Доля, безумовно несправедлива до мене.
5. Я помиляюсь дуже рідко.
6. Інколи мені дуже хотілося покинути свій будинок.
7. Інколи у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, то я повинен відповісти йому тим же.

10. Іноді у мене виникають такі погані думки, що краще про них нікому не розповідати.

11. Мені інколи важко зосередитися на будь-якому завданні або роботі.

12. У мене часто виникають дивні та незвичайні переживання.

13. У мене не було неприємностей через мою поведінку.

14. У дитинстві я здійснював дрібні крадіжки.

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

16. Бувало, що я декілька днів чи навіть тижнів ніяк не міг змусити себе працювати.

17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.

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

19. Були випадки, що я не стримував обіцянок.

20. Голова у мене болить часто.

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

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

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

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

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

26. Я людина товариська.

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

28. Більшість часу настрій у мене пригнічений.

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

30. У мене мало впевненості в собі.

31. Іноді я кажу неправду.

32. Зазвичай я вважаю, що життя складне.

33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі.
34. Я охоче беру участь у зборах та інших громадських заходах.
35. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.
36. Іноді я відчуваю сильне бажання порушити правила пристойності чи кому-небудь нашкодити.
37. Найважча боротьба для мене – це боротьба з самим собою.
38. М'язові судоми або посмикування у мене трапляються вкрай рідко (або майже не бувають).
39. Я доволі байдужий до того, що зі мною буде.
40. Іноді, коли я себе погано почуваю, я дратівливий.
41. Часто у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть щось погане.
42. Деякі люди надто люблять командувати, що в мене виникає бажання робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію.
43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим.
44. Моя мова зараз така ж, як завжди (ні швидша, ні повільніша, немає ні хрипоти, ні невиразності).
45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж хороше, як у більшості моїх знайомих.
46. Мене страшенно дратує, коли мене критикують або лають.
47. Іноді у мене виникає почуття, що я просто повинен завдати ушкоджень собі або кому-небудь іншому.
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.
49. У дитинстві у мене була компанія, де всі намагалися захищати один одного.
50. Іноді в мене виникає бажання побитись із ким-небудь.
51. Інколи, що я говорив про речі, яких не розумів.

52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують жодні думки.
53. Останні кілька років я відчуваю себе добре.
54. У мене ніколи не було ні випадків, ні судом.
55. Зараз моя вага постійна (я не худну і не повнію).
56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.
57. Мене легко доволі до сліз.
58. Я мало втомлююся.
59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.
60. Я не розумію, що відбувається з моїми думками.
61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться витратити великі зусилля.
62. Запаморочення в мене трапляються дуже рідко.
63. Мене турбують питання, що стосуються сексуальності.
64. Мені важко розмовляти з людьми, з якими я щойно познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, часто простежую, що в мене тремтять руки.
66. Руки в мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
67. Більшу частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений, я сильно пітнію, і мене це дуже дратує.
69. Іноколи я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Траплялися випадки, що мені було важко втриматися, щоб щонебудь не поцупити у кого-небудь або де-небудь, наприклад в магазині.
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. У мене часто виникає відчуття тривоги про щось.
74. Я б хотів бути членом кількох гуртків чи товариств.
75. Я рідко задихаюся та у мене нечасто пришвидшується серцебиття.
76. Все своє життя я суворо дотримуюся принципів, в основі яких почуття обов'язку.

77. Траплялося, що я перешкоджав чи діяли наперекір людям просто через принцип, а не тому, що справа була дійсно важливою.

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

79. Мене ніколи не контролювали мої родичі.

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

81. Найчастіше мої вчинки тлумачилися неправильно.

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

83. Хтось керує моїми думками.

84. Люди байдужі до того, що з тобою трапиться.

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

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

87. Я абсолютно впевнений у собі.

88. Нікому не довіряти найбезпечніше.

89. Раз у тиждень або частіше я відчуваюсь дуже збудженим і схвилюваним.

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

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

92. У грі я волію вигравати.

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

94. Хтось намагається впливати на мої думки.

95. Я щодня випиваю багато води.

96. Щасливішим я відчуваюсь наодинці.

97. Я обурююся щораз, коли дізнаюся, що злочинець з якоїнебудь причини залишився безкарним.

98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось з допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.
99. Я рідко першим розпочинаю розмову з людьми.
100. У мене ніколи не було проблем з законом.
101. Мені приємно бути знайомим із визначними людьми, адже так я самостверджуюсь.
102. Іноді, без будь-якої причини, у мене раптом виникають приступи надзвичайної веселості.
103. Життя для мене майже завжди пов'язане з напруженням.
104. У школі мені було дуже важко виступати перед публікою.
105. Люди виявляють щодо мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.
106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що у мене це погано виходить.
107. Мені здається, що я налагоджую дружні взаємини з людьми так, як і інші.
108. Мені неприємно, коли навколо мене люди.
109. Мені, як правило, щастить.
110. Мене легко можна спантечити.
111. Деякі з членів моєї сім'ї здійснювали вчинки, які мене лякали.
112. Іноді в мене є приступи сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.
113. Мені інколи важко розпочати виконання нового завдання або нової справи.
114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я в житті досяг би набагато більшого.
115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
117. У спілкуванні з людьми мені швидко уривається терпець.
118. Часто в новій обстановці я відчуваю тривогу.

119. Часто мені хочеться вмерти.
120. Іноді я відчуваю таке збудження, що мені важко заснути.
121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.
122. Я кидав розпочату справу, тому що боявся, що я не впораюся з нею.
123. Майже кожен день трапляється що-небудь, що лякає мене.
124. Навіть серед людей я відчуваю себе самотнім.
125. Я переконаний, що існує лише одне правильне розуміння сенсу життя.
126. У гостях я зазвичай сиджу осторонь і розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь в загальних розвагах.
127. Мені часто говорять, що я запальний.
128. Інколи я з ким-небудь пліткую.
129. Здебільшого мені неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.
130. Я часто звертаюся до людей за порадою.
131. Часто, навіть тоді, коли у мене все складається добре, я відчуваю, що мені все байдуже.
132. Мене доволі важко роздратувати.
133. Коли я намагаюся вказати людям на їх помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.
134. Зазвичай я спокійний і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.
135. Я заслуговую суворого покарання за свої помилки.
136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, що я не можу змусити себе не думати про них.
137. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
138. Іноді під час обговорення деяких питань, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.
139. Мене дуже турбують різні нещастя.

140. Мої переконання і погляди непохитні.
141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому прогалину.
142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я радію, коли вони отримують покарання за що-небудь.
143. У мене були періоди, коли я через хвилювання втрачав сон.
144. Я відвідую різні громадські заходи, тому що це дає змогу бути поміж людей.
145. Можна пробачити людям порушення правил, які вони вважають нерозумними.
146. У мене є погані звички, які настільки сильні, що боротися з ними марно.
147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.
148. Буває, що непристойна і навіть непристойна жарт у мене викликає сміх.
149. Якщо справи у мене не налагоджуються, мені відразу хочеться все припинити.
150. Я надаю перевагу діяти згідно з власними планами, а не слідувати вказівкам інших.
151. Люблю, щоб оточуючі знали мою думку.
152. Якщо я маю погану думку про людину чи навіть призираю її, майже не стараюсь приховати цього від неї.
153. Я людина нервова.
154. У мене все виходить погано, не так, як потрібно.
155. Майбутнє мені здається безнадійним.
156. Люди доволі легко можуть змінити свою думку, навіть якщо до цього вона здавалась остаточною.
157. Декілька разів на тиждень в мене виникає відчуття, що має статись щось страшне.
158. Здебільшого я відчуваюсь втомленим.

159. Я люблю бути в оточенні друзів.

160. Я стараюся уникати конфліктів і складних ситуацій.

161. Мене часто дратує, що забуваю куди поклав речі.

162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов.

163. Якщо я захочу зробити щось, то оточуючі вважатимуть, що це робити не варто, то я легко можу відмовитись від своїх намірів.

164. Не варто засуджувати людей, які прагнуть «взяти від життя» все що можуть.

165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

Ключі до шкал Достовірність (Д) – «Ні»: 1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.

Адаптивні здібності (АЗ) – «Так»: 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 164, 165; – «Ні»: 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163.

Нервово-психічна стійкість (НПС) – «Так»: 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162; – «Ні»: 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140.

Комунікативні здібності (КЗ) – «Так»: 9, 24, 27, 33, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152; – «Ні»: 26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159.

Моральна нормативність (МН) – «Так»: 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165; – «Ні»: 13, 76, 97, 100, 160, 163.

Опрацювання результатів тесту. Опрацювання результатів здійснюється шляхом підрахунку кількості збігів відповідей випробуваного з ключем по кожній з шкал. Починати опрацювання варто зі шкали достовірності, щоб оцінити прагнення респондента якнайкраще виразити свою соціальну привабливість. Якщо досліджуваний набирає за шкалою достовірності більше 10 балів – результат тестування слід вважати недостовірною і після проведення роз'яснювальної бесіди необхідно повторити тестування.

Переведення сирих балів у стени

Назви шкал та кількість відповідей, що співпали з ключем				Стени
ОАП	НПС	КЗ	МН	
62 -	46 -	27-31	18 -	1
51-61	38-45	22-26	15-17	2
40-50	30-37	17-21	12-14	3
33-39	22-29	13-16	10-11	4
28-32	16-21	10-12	7-9	5
22-27	13-15	7-9	5-6	6
16-21	9-12	5-6	3-4	7
11-15	6-8	3-4	2	8
6-10	4-5	1-2	1	9
1-5	0-3	0	0	10

Інтерпретація результатів тесту

Найменування шкал	Рівень розвитку якостей	
	Нижче середнього (1-3 стена)	Вище середнього (7-10 стенив)

НПС	Низький рівень поведінкової регуляції, певна схильність до нервово-психічних зривів, відсутність адекватності самооцінки і реального сприйняття дійсності	Високий рівень нервовопсихічної стійкості та поведінкової регуляції, висока адекватна самооцінка і реальне сприйняття дійсності
КЗ	Низький рівень розвитку комунікативних здібностей, утруднення у налагодженні контактів з оточуючими, вияв агресивності, підвищена конфліктність	Високий рівень розвитку комунікативних здібностей, легко встановлює контакти з колегами, оточуючими, не конфліктний
МН	Не може адекватно оцінити своє місце і роль у колективі, не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки	Реально оцінює свою роль у колективі, дотримується загальноприйнятих норм поведінки

Підсумкову оцінку за шкалою «Особистісний адаптивний потенціал» (ОАП) можна отримати шляхом простого підсумовування сирих балів за

трьома шкалами: ОАП = «Нервово-психічна стійкість» + «Комунікативні здібності» + «Моральна нормативність»; з подальшою інтерпретацією у таблиці.

**Інтерпретація адаптивних здібностей за шкалою «Лап» методики
«Адаптивність»**

Рівень адаптивних здібностей (стени)	Інтерпретація
5 – 10	Групи високої і нормальної адаптації. Особи цих груп доволі легко адаптуються до нових умов діяльності, швидко пристосовуються до нового колективу, доволі легко і адекватно орієнтуються в ситуації, виробляють стратегію своєї поведінки. Як правило, не конфліктні, мають високу емоційною стійкістю.
3 – 4	Група задовільною адаптації. Більшість осіб цієї групи мають ознаки різних акцентуацій, які в звичних умовах частково компенсовані та можуть виявлятися у разі зміни діяльності. Тому успіх адаптації залежить від зовнішніх умов середовища. Ці особи, як правило, мають невисоку емоційною стійкістю. Можливі асоціальні зриви, вияв агресії і конфліктності. Особи цієї групи вимагають індивідуального підходу, постійного спостереження, корекційних заходів.
1 – 2	Група низькою адаптації. Особи цієї групи мають ознаки явних акцентуацій характеру і деякими ознаками психопатій, а психічний стан можна охарактеризувати, як прикордонне. Можливі нервово-психічні зриви. Особи цієї групи мають низьку нервово-психічну стійкість, конфліктні, можуть

	допускати асоціальні вчинки. Вимагають спостереження психолога і лікаря (невропатолога, психіатра).
--	---

Додаток Б

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Поставте позначку біля кожного твердження з запропонованою відповіддю, яка найбульше вам підходить.

Бланк тесту

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			

15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			

40	Різко реаую на відхилення від прийнятого мною режиму			
----	--	--	--	--

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - *тривожність*;

II - 11-20-те питання - *фрустрація* (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - *агресивність*;

IV - 31-40-ве питання - *ригідність* (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Додаток В

Методика «Шкала самоповаги М. Розенберга»

Інструкція: Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру. 4 – повністю згоден 3 – згоден 2 – не згоден 1 – абсолютно не згоден.

Тестовий матеріал:

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, у мене є ряд хороших якостей.
4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. В цілому я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.
10. Іноді я думаю, що я в усьому нехороший.

Ключ і обробка результатів тесту:

За кожную відповідь нарахуєте собі бали відповідно до ключа. прямі запитання: 1,3,4,6 зворотні питання – 2,5,7,8,9,10 – бали в них нараховуються навпаки: 4 = 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4.

Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

Інтерпретація:

10 – 18 балів – вам не вистачає самоповаги, її дуже мало, ви схильні в усьому поганому звинувачувати себе, бачите тільки свої недоліки і акцентуєте увагу тільки на своїх слабких сторонах, ви потрапили в замкнене коло самознищення, яке не дозволяє вам ставити цілі і досягати успіху. У кожній події ви шукайте підтвердження своєї нікчемності.

18 – 22 балів – ви балансуєте між самоповагою і самознищенням, успіхи піднімають вас до небувалих вершин і самоповага зашкалює, проте невдачі підживлюють низьку самооцінку і скидають вас в прірву, ваша думка про себе коливається то в одну, то в іншу сторону.

23 – 34 бали – самоповага у вас переважає, і ви можете адекватно оцінювати свої достоїнства і недоліки, можете погодитися з тим, що буваєте неправі, зберігаєте повагу до себе при невдачах, але схильні іноді займатися затягнутим «самобичуванням», що чогось не передбачили, не помітили, «соломку НЕ підстелили», в результаті, така поведінка не дозволяє змиритися з тим, що змінити неможливо і швидко зреагувати і відкоригувати там, де є можливість.

35 – 40 балів – ви поважаєте себе як людину, особистість, професіонала і робите все для того, щоб продовжувати поважати себе і далі: розвиваєтеся, вдосконалюєтеся в професії, духовному та інтелектуальному плані, в сфері відносин, вмієте робити уроки з помилок і важких ситуацій. Це норма, до якої варто прагнути.

Додаток Д

Загальна таблиця результатів емпіричного дослідження

Результати емпіричного дослідження за опитувальником «Адаптивність» (МЛО-АМ) розроблений А. Маклаковим і С. Чермяніним			
Шкали адаптивності	Рівні	Студенти першокурсники (38 осіб)	
		К-сть осіб	Результати у %
НПС (нервово- психічна стійкість)	Високий рівень	10	26,3%
	Середній рівень	16	42,1%
	Низький рівень	12	31,6%
КО (комунікаційні особливості)	Високий рівень	11	28,9%
	Середній рівень	14	36,8%
	Низький рівень	13	34,2%
МН (моральна нормативність)	Високий рівень	10	26,3%
	Середній рівень	15	39,5%
	Низький рівень	13	34,2%
Адаптивний потенціал (загальна шкала)	Високий рівень	10	26,3%
	Середній рівень	15	39,5%
	Низький рівень	13	34,2%
Результати емпіричного дослідження щодо тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)			
Психічні стани	Рівні	Студенти першокурсники (38 осіб)	
		К-сть осіб	Результати у %
Тривожність	Високий рівень	16	42,1%
	Середній рівень	12	31,6%
	Низький рівень	10	26,3%
Фрустрація	Високий рівень	14	36,8%
	Середній рівень	13	34,2%
	Низький рівень	11	28,9%

Агресивність	Високий рівень	9	23,7%
	Середній рівень	17	44,7%
	Низький рівень	12	31,6%
Ригідність	Високий рівень	13	34,2%
	Середній рівень	15	39,5%
	Низький рівень	10	26,3%
Результати емпіричного дослідження (рівень самоповаги) за методикою «Шкала самоповаги М. Розенберга»			
Критерій	Рівні	Студенти першокурсники (38 осіб)	
		К-сть осіб	Результати у %
Самоповага	Високий рівень	10	26,3%
	Середній рівень	15	39,5%
	Низький рівень	13	34,2%