

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО  
НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти  
освітнього ступеня «бакалавр»

**СПУТАНИК Ірини**

4 курсу денної форми навчання  
спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Психологія»

**Науковий керівник:**

кандидат психологічних наук, доцент  
**Олександр КУЦІЙ**

**Рецензент:**

доктор психологічних наук, доцент  
**Галина КАТОЛИК**

***Кваліфікаційна робота допущена до захисту***

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р., протокол № \_\_\_

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології  
доктор психологічних наук, доцент

\_\_\_\_\_ **Євген КАРПЕНКО**

Львів

2023

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ІНДУКТИВНЕ ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАУКОВОГО РОЗУМІННЯ АДАПТАЦІЇ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Аналіз загального розуміння наукою поняття адаптації.....	7
1.2. Аналіз теоретичних положень з питання адаптації здобувачів вищої освіти до навчального процесу.....	11
1.3 Аналіз публікацій з питання впливу пандемії на навчальний процес та адаптацію до нього учасників навчального середовища.....	20
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТОВАНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ....</b>	<b>28</b>
2.1. Обґрунтування методів та плану дослідження, характеристика його вибірки.....	28
2.2. Результати застосування методик дослідження та їх пояснення.....	32
2.3. Обчислення емпіричних даних дослідження методом кореляційного аналізу та інтерпретація його основних результатів.....	43
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>50</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>53</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>58</b>

## ВСТУП

Актуальність. Пандемія тривалий час поставила університети у складні умови. Навіть часткове завершення дистанційного формату навчання не змогло повернути освітній процес у звичне русло. Багатьом закладам вищої освіти потрібно у стислі терміни адаптувати освітній процес до нових реальностей та вкладати значні ресурси у цифрові технології, вирішувати нові організаційні та дидактичні завдання. Перехід на дистанційну форму навчання зумовив також серйозні трансформації навчально-виховного процесу у ЗВО, детермінував педагогічну діяльність викладачів та навчальну роботу студентів. При цьому, сучасний стан адаптованості здобувачів вищої освіти до змін в системі навчання хоча й перебуває в якості об'єкту дослідження, все ж ще далеко в досягненні відповідного задовільного результату. Так, традиційно вважалося, що адаптація здобувачів вищої освіти є характерною для першого курсу. Подальші курси апріорі мають достатню адаптованість й такої проблеми раніше не існувало. Пандемія суттєво змінила ситуацію й на зараз в дослідженнях та заявах державних чиновників лише констатується факт неготовності цілих інституцій до нових вимог. Таким чином, питання адаптації поширилося й поза здобувачів першого курсу.

Не дивно, що зміни, які відбуваються в освіті стали предметом наукового осмислення. У короткий термін доводилося вирішувати, які форми та технічні засоби слід використовувати для дистанційного навчання. Також, вкрай необхідною виявилася потреба оперативного вирішення завдання щодо того, яким чином у процесі дистанційного формату навчання оцінювати якість засвоєного студентами навчального матеріалу.

При тотальному переході на дистанційне навчання існують ризики зниження якості освіти та скорочення викладацького складу. За аудиторного, традиційного проведення заняття викладачеві простіше з'ясувати, наскільки студенти розуміють матеріал, оперативно відреагувати та скоригувати навчальний процес, повторити складні елементи уроку, дати додаткові

роз'яснення тощо. При дистанційній освіті такий алгоритм утруднений. Освоєння технологій онлайн-навчання розпочалися задовго до пандемії. Вже з першої половини ХХ ст. технології дистанційного навчання еволюціонують, змінюються та стрімко змінюють життя. На міжнародному рівні прийшло усвідомлення, що масові відкриті онлайн-курси можуть конкурувати з традиційними університетами чи навіть підірвати основи їх існування.

Криза, зумовлена COVID-19, переконала в необхідності використання дистанційної освіти. З'явилися побоювання, що у зв'язку з пандемією, тотальним та тривалим переходом на новий формат відбудеться трансформація університетів на онлайн-інститути. Інформація з різних міжнародних ресурсів дозволяє зробити висновок, що в умовах відсутності відпрацьованих систем управління дистанційною освітою постраждала якість освіти. Затребуваність активної методологічної та дидактичної роботи в поточній освітній реальності пов'язані з проблемами переходу студентів у традиційний режим навчання, такими, як суттєве зниження поточної успішності та атестаційних показників, погіршення мотиваційного вектора студентів (погіршення відвідуваності, зниження наполегливості) та відповідальності).

Однак, вся система освіти призначена для її здобувачів й тому центральним елементом має бути саме людина, яка має отримувати знання та первинні професійні навички. Звісно, що адаптація є важливим фактором досягнення загальної достатньої ефективності, результативності цього процесу. Тому, сучасний стан та особливості адаптованості здобувачів вищої освіти до навчального процесу є важливим завданням наукового перспективного дослідження.

Об'єкт: адаптація як наукове поняття та практичне явище.

Предмет: особливості проходження психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до навчального процесу з врахуванням пандемічного та постпандемічного дистанційного формату навчання.

Мета: дослідити психологічну адаптацію здобувачів вищої освіти до навчального процесу з врахуванням впливу дистанційного навчання внаслідок впливу пандемії та повернення до аудиторного навчання після пандемії.

Завдання:

1. Проаналізувати адаптацію як наукове поняття за базовими його теоретичними тлумаченнями.
2. Встановити особливості адаптації здобувачів вищої освіти до навчання з врахуванням пандемійних та постпандемійних вимог навчання в дистанційній формі.
3. Обґрунтувати методологію до емпірично дослідити психологічну адаптацію здобувачів вищої освіти до навчального процесу.
4. Встановити основні особливості психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до навчального процесу з врахуванням умов навчання в дистанційній формі.

Методи дослідження: використано такі теоретичні методи дослідження як аналіз, синтез, огляд джерел. Емпіричними методами дослідження є багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ), опитувальник соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда (СПА) для визначення загального рівня адаптованості студентів, розроблена анкета щодо визначення окремих позицій та явищ, які пов'язані з раптовим введенням дистанційної форми навчання внаслідок пандемії.

Гіпотеза: припущення полягає в тому, що здатність адаптуватися до навчального процесу закладу вищої освіти здобувачем є системним особистісним та соціально-психологічним явищем, поєднання яких у сприятливій комбінації визначає достатню її успішність при формуванні.

Теоретичне значення: результати дослідження можуть слугувати у певній мірі підставою для того, щоб вдосконалити теоретичні джерела з актуальних на сьогодні питань організації та реалізації навчального процесу у закладах вищої освіти. Особливої уваги може заслуговувати та частина дослідження, що розкриває ефективність дистанційної форми навчання.

Практичне значення: результати можуть бути корисними для оптимізації планування та проведення заходів, що орієнтовані на прискорення та покращення адаптації здобувачів вищої освіти до навчального процесу.

Структура: кваліфікаційна робота містить вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел та додатки.

## **РОЗДІЛ 1. ІНДУКТИВНЕ ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАУКОВОГО РОЗУМІННЯ АДАПТАЦІЇ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

### **1.1. Аналіз загального розуміння наукою поняття адаптації.**

Адаптація як поняття має більш ґрунтовне та можна казати фундаментальне поняття в загальному понятійному апараті серед наук. Щодо людини та її особливостей діяльності у різних її можливих формах, сферах та особливостях все ж фундаментальним можна вважати саме біологічне тлумачення адаптації. Так, розгляд даного поняття у відповідних джерелах [10; 16; 23] свідчить про те, що саме пристосування організмів до середовища є адаптацією. Адаптація виявляється на різних рівнях, від біохімії клітин та поведінки окремих організмів й аж до будови, функціонування спільнот, а також екологічної системи. З позиції біології адаптація здатна виникати та розвиватися в ході еволюції видів. Так, саме через адаптацію підвищуються шанси організмів на виживання та є однією з головних умов їх існування. При цьому, адаптація може передаватися у спадок, що можна тлумачити як генетичну важливу для продовження існування виду інформація. Однак, така адаптація найгірше функціонує при наявності нерегулярно-періодичних факторів. Також, буває в природі й таке, коли організми виробляють механізми передчуття, які пом'якшують наслідки дій цих факторів.

На рівні організму біологією [10; 23] виділено в якості основних такі механізми адаптації, що звісно виявляється і є характерним також й в людини як насамперед біологічного організму:

1. Біохімічні (внутрішньоклітинні процеси зміни роботи ферментів або їх кількості).

2. Фізіологічні, що є досить широкими реакціями організмів, а в людини може виявитися у збільшенні потовиділення у разі підвищення температури.

3. Морфо-анатомічні як філогенетична адаптація виду через особливості будови та форми тіла, що пов'язані зі способом життя.

4. Поведінкові, які мають ще більшу варіативність. Так, починаючи від створення нір, гнізд, побудови житла й аж до адаптації поведінки через вироблення навичок регуляції власної найбільш продуктивної поведінки з врахуванням значної кількості факторів ситуації. Наприклад, свідомо чи несвідомо маніпуляція особою.

5. Онтогенетичні, якими вважаються прискорення або уповільнення індивідуального розвитку, що сприяє виживанню, при зміні умов.

Загальними біологічними законами впливу факторів середовища на організми, за яких має запуститися адаптація відповідні наукові джерела [16; 23] визначають наступні.

1. Закон оптимуму (сприятливий вплив на організм є зоною оптимуму екологічного фактора. Також є поняття про мінімум і максимум впливу чинника на організм. Мінімум як величина інтенсивності фактора, нижче якої настає загибель цього організму. Максимумом є величина, збільшення якої спричиняє загибель організму. Між мінімум і максимум є область, в межах якої організм залишається живим. Наближення умов до критичних точок є екстремальними. При зсуві оптимуму відбувається акліматизація, якою є адаптація організмів, що відбувається при несприятливих умовах, що поступово насуваються, або при попаданні на території з іншим кліматом).

2. Неоднозначність впливу чинника різні функції. Оптимум для одних процесів може бути песимумом (пригнічуюча дія фактора) для інших.

3. Різноманітність індивідуальних реакцій на чинники середовища. Ступінь витривалості, критичні точки, оптимальна та песимальна зони окремих індивідуумів не збігаються. Ця мінливість визначається спадковими якостями, статевими, віковими та фізіологічними відмінностями.

4. Відносна незалежність пристосування організмів до різних факторів. Ступінь витривалості до якогось фактору не означає наявності такої ж до інших відносних факторів.

5. Часткове неспівпадіння способів адаптації щодо середовища у видів за окремими факторами.



6. Взаємодія факторів (оптимальною зоною та межею витривалості щодо дії фактора залежать від того, з якою силою діють при цьому інші фактори.

7. Правило обмежуючих факторів (обмежуючим або лімітуючим фактором є такий екологічний фактор, що визначає можливість існування організму у цих умовах).

Доцільно вказати те, що перелічені ключові аспекти з біологічної теорії щодо адаптації як природнього явища потенційно можливо й навіть необхідно враховувати в питаннях адаптації людини не лише щодо її біологічної компоненти функціонування, а й в інших поняттях та тлумаченнях. Так, аналіз літератури психофізіологічного та психологічного спрямування [4; 9; 26] виявив такі особливості щодо адаптації:

- на сенсорному рівні психічна адаптація відбувається як відповідь на тривалу дію нетоксичного та неінтенсивного подразника. Так, наприклад, існує термін «габітуація», який й позначає такі процеси чим фактично є звикання сенсорної системи до дії певного подразника. Виділяють й «дегабітуацію», що позначає процес зникнення пасивної реакції на певний подразник при припиненні його дії. Це займає на елементарному сенсорному рівні певний час. Очевидно, що на самому елементарному рівні функціонування психіки природою закладено такий механізм, що має певну доцільність. Можливими ефектами цього механізму є збереження енергії, а також можливості сконцентруватися на чомусь більш важливому в певних умовах;

- на когнітивному рівні за теорією Ж. Піаже психічна адаптація відбувається на основі двох взаємопов'язаних процесів, а саме асиміляції (включення нової інформації до наявних ментальних схем) та акомодатії (зміна ментальних схем відповідно до нової інформації). Відповідно до Ж. Піаже, результат психічної адаптації полягає в конструюванні індивідом уточненого образу світу;

- адаптація в зоопсихології розглядається в якості механізму, що вироблений внаслідок тривалої еволюції, завдяки чому організми навіть при

мінливості умов підтримують потрібну стійкість для того, щоб відбувалося існування та продовження роду. В етології як науці про поведінку тварин, кожен фізичну та поведінкову характеристику виду тлумачать як наслідок адаптації, що відбувається на генетичному рівні та стабілізується в поколіннях;

- психічна адаптація ще має своє досить аргументоване значення. Так, процеси психічної адаптації здатні оптимізувати функціонування організму, оскільки підтримують задовільний рівень балансування у системі «організм - середовище». Через психічну адаптацію досягається гомеостаз (рівновага між організмом та середовищем). Й внаслідок цього, дуже відомий психолог Г. Сельє в теорії стресу запропонував розроблену ним концепцію загального адаптаційного синдрому як складової типового реагування організму на небезпеку від середовища. Психічні механізми таким чином здатні забезпечувати процеси адаптації на досить різноманітних рівнях діяльності людини, якими прийнято вважати психофізіологічний, соціально-психологічний рівні адаптації та адаптованості.

Не можна не відзначити, що підтримка психічного здоров'я на належному рівні було б неможливою без існування спеціальних психологічних аспектів адаптації. Так, психічна (психологічна) адаптація є складним процесом формування найкращого співвідношення особистості та навколишнього середовища у процесі виконання професійної (навчальної) діяльності, що дозволяє даному об'єкту виконувати задумані потреби та виконувати ототожені з ними найважливіші завдання, зберігаючи у своїй певний зв'язок між поведінкою людини та її психічної діяльності з певними вимогами зовнішнього середовища. Психічна (психологічна) адаптація ще може бути охарактеризовано як комплексний та складний процес, який крім своєї основної складової – безпосередньо психологічної адаптації, містить ще 2 важливі частини: оптимізацію безпосередніх взаємин людини з навколишнім середовищем з безпосереднім формуванням певного співвідношення між

психологічними та фізіологічними характеристиками, що призводять до утворення низки психофізіологічних співвідношень [2; 14; 23].

Отже, адаптація як поняття в загальному науковому розумінні має одне з фундаментальних місць як таке, що визначає існування та еволюцію видів, в тому числі й людини. Біологія, фізіологія та інші науки про природу, елементом якої є й людина, а тому й психологія досить глибоко присвячують явищу адаптації свої зусилля, оскільки це поняття перебуває серед найбільш головних, а його поглиблене вивчення визначає подальшу спроможність науки достатньо пізнати ключовий науковий елемент – людину. Тому, вивчення адаптації є потужним поштовхом до руху в бік гуманного розвитку не лише науки, а й всього людства.

## **1.2. Аналіз теоретичних положень з питання адаптації здобувачів вищої освіти до навчального процесу.**

Доцільно спочатку зазначити те, що насамперед в питанні адаптації студентів до навчання переважна більшість публікацій стосується саме того, яким чином це відбувається саме в першокурсників. У подальшому питання адаптації саме до навчального процесу явно не є серед домінуючих. Далі актуальність стосується питань набуття необхідних навичок в майбутній професії, проблем формування професійної ідентичності. Таким чином, до пандемії питання адаптації було ситуативним й не особливо значимим. Однак, при пандемії й відповідних змінах за всіма аспектами життя нашої цивілізації виявилось, що навчальна система має певні упередження щодо власної готовності до різноманітних сучасних викликів. Тому, далі розглянемо спочатку результати досліджень, які можна вважати більш традиційними й допандемійними, що стосується питань адаптації до навчального процесу здобувачів вищої освіти першого курсу навчання, а далі спробуємо проаналізувати ті публікації, які характеризують такі ж проблеми в пандемійний та пост пандемійний період.

Можна стверджувати те, що наукова та практична актуальність проблем адаптації лежить в площині того, що сучасна освіта є зацікавленою у появі нових досліджень для розробки нового педагогічного дискурсу, який є пов'язаним з інтенсифікацією внутрішніх ресурсів молоді та створенням сприятливого освітнього середовища закладів вищої освіти. Тому, вивчення особливостей динаміки адаптації молоді до умов навчання починає займатися все більш фундаментального статусу [3; 8]. Проблеми протікання адаптації до навчання у ЗВО набуває актуальності саме в періоді юнацького віку саме через те, що в цей час відбувається початок професіоналізації.

У психологічній літературі досі немає єдиного підходу до питання адаптації. Так, адаптацією є умова і процес. При цьому, студентський вік сприймається в науковій психологічній літературі як такий, що є періодом найбільш складного структурування інтелекту [14].

У публікаціях І. Мільковської виділено три блоки факторів, що впливають на адаптацію до навчання у ЗВО: соціологічний, психологічний та педагогічний. Під поняттям «фактору» у даному контексті може розумітися момент чи суттєва обставина процесу, а також внутрішня причина, рушійна сила у процесі чи явище, що визначає його характер чи окремі риси. У свою чергу, фактори можуть бути за джерелом ініціації чи походження зовнішніми та внутрішніми. До зовнішніх прийнято відносити соціологічний блок (вік, соціальне становище, тип довузівської освіти), педагогічний (організація середовища, матеріально-технічна база освітнього закладу, педагогічна майстерність викладачів). До внутрішніх факторів віднесено психологічний блок, який включає індивідуально-психологічні та соціально-психологічні фактори (спрямованість, інтелект, мотивація, особистісний адаптаційний потенціал першокурсника) [14, с. 28].

Доповнено та розширено В. Хіцькою [25] список факторів, що впливають на процес адаптації студентів до навчання у ЗВО, які вона об'єднала у чотири групи:

перша група відображає рівень підготовки молоді до навчальної діяльності у ЗВО (обсяг та рівень знань, професійна спрямованість, потреба у навчальній діяльності);

друга група характеризує розвиток індивідуальних особливостей адаптації, а саме рівень зрілості за соціальним та моральним аспектами, рівень правосвідомості, індивідуально-особистісні особливості розвитку психічних процесів;

третю групу наповнено чинниками, які безпосередньо впливають на процес адаптації й визначають ступінь адаптованості в процесі навчання: наявність та якість інституту кураторства, теоретична та методична підготовка самих викладачів, а ще їх практичний досвід, педагогічний та психологічний моніторинг навчального процесу, особистісний підхід до здобувача освіти, незалежно від того, які він демонструє показники навчальної успішності.

Ще В. Хіцька виділила окремо такі досить важливі фактори, як пов'язуються з умовами навчання та проживання як організація самого навчального процесу, задоволеність міжособистісними відносинами у студентських групах, санітарно-гігієнічні умови навчання та проживання [25].

У свою чергу, В. Лагерев, розглянув адаптацію в ЗВО й виділив у її структурі певні процесуальні складові:

соціально-психологічна адаптація відображає зміну соціальної ролі здобувача вищої освіти, засвоєння і традицій ЗВО;

психологічна адаптація відбиває перебудову мислення, мови, уваги, пам'яті, зорового сприйняття, волі, здібностей;

діяльнісна складова адаптації відображає пристосування здобувача до навчального ритму, методів і форм роботи, залучення до навчальної праці [12].

Адаптація у закладі вищої освіти має різні напрямки. С. Мадорська виділила такі: «...адаптація до навчального процесу у закладі вищої освіти, громадська адаптація, морально-правова адаптація, культурно-естетична адаптація, побутова адаптація» [13, с. 38]. Особливо наголошується, що адаптація є повною лише за одночасного процесу у всіх перерахованих

напрямах, а цього можна досягти здобувачем шляхом участі у всіх сферах діяльності ЗВО.

Враховуючи вищевикладене та погоджуючись з точкою зору М. Яницького та співавторів (зазначили, що психологічна адаптація, яка реалізується в процесі життєдіяльності кожної особи, є базовим, фоновим процесом й це визначає умови соціальної взаємодії особистості, її розвитку) [26] можна схилитися до розуміння адаптації до навчання у ЗВО як процес входження особистості в сукупність нових ролей та форм діяльності, що визначають вироблення оптимального режиму функціонування особистості навчальному середовищі.

Адаптацію до умов процесу навчання у ЗВО проходять всі першокурсники. Однак, це не відбувається автоматично. Навіть серед випускників трапляються такі особи, які «застрягли» на етапі адаптації, пройшли його невдало і не стали спроможними скористатися тими можливостями, які надає навчальний процес у закладі вищої освіти та відповідний результативний потенціал [2; 9; 16].

Адаптацію розглядають, з одного боку, як передумову до здійснення активної навчальної діяльності самих студентів у новій ситуації, що змінюється, а з іншого – як створення необхідних педагогічних умов у освітньому середовищі університету для ефективного реалізації цього процесу. При цьому, важливо відзначити, що адаптаційні здібності студентів (рівень їх адаптивності до нових умов, що змінюються, безконфліктної інтеграції в нове середовище) різні. Цей факт необхідно враховувати, здійснюючи педагогічну підтримку студентів-першокурсників у період їхньої адаптації до навчання у вузі на основі вибудовування особистісно орієнтованої моделі взаємодії «студент – викладач» [3; 8; 23].

Ще адаптивність першокурсників визначається дослідниками як результат їх можливостей адаптуватися до навчання у ЗВО, який багато в чому залежить від рівня підготовки студентів до цього процесу ще на етапі навчання в школі, від тих сформованих особистісних якостей, які допоможуть їм

комфортно влитися у нове освітнє середовище. Ефективне здійснення процесу адаптації студентів першого курсу затребуване у зв'язку з тим, що є одним із визначальних факторів збереження контингенту учнів, що є важливим показником конкурентоспроможності ЗВО [12].

Адаптація сприймається як пристосування особистості до середовища з урахуванням синергії біологічних, психологічних і соціальних чинників. В адаптації студентів до навчання в університеті важливим аспектом є активне пристосування до соціального середовища відповідно до їх особистісних цільових установок, ціннісних орієнтацій та можливостей. Адаптація першокурсників протікає більш менш успішно в залежності від того, наскільки їхні життєві цінності та пріоритети пов'язані з мотивацією до навчання, потребою у формуванні тих компетенцій, які необхідні для реалізації професійної кар'єри в майбутньому [1; 28].

Соціальна адаптація полягає у подоланні існуючого протиріччя між тим, як оцінює свої здібності та можливості сам студент, і тим становищем, яке він займає в групі, що проявляється у відношенні та оцінці його особистісних якостей та переваг з боку однокурсників [5; 8].

Дослідниками академічна адаптація трактується як процес та результат інтеграції студентів-першокурсників в освітнє середовище, основним компонентом якого є система міжособистісних відносин, складаються у навчальній діяльності та освітньому просторі на основі створення динамічного балансу між потребами особистості в отриманні освіти та якісною характеристикою освітнього середовища університету, орієнтованої задоволення цих потреб. У вітчизняних дослідженнях академічна адаптація студентів вузу вивчається у взаємозв'язку з їх морально-етичними переконаннями, особистісно-емоційними проявами до життєвих обставин, успішністю, сімейним становищем, здібностями до самоконтролю, особливостями взаємин у студентському середовищі [4].

Проблема адаптації студентів, їх інтеграції в освітнє соціо-культурне середовище університету та пов'язані з цим процесом особливості знайшли

широке висвітлення у дослідженнях як вітчизняних, а й зарубіжних авторів. Низка дослідників констатувала [4; 9; 16; 20], що перехід від системи шкільного навчання до навчання на початковому етапі в університет супроводжується адаптацією до нового соціального, просторового та академічного середовища. У ній відсутній систематичний контроль зі боку педагогів і більше надається самостійності здобувачам у організації процесу навчання. Дослідники зазначають, що невідповідність студентів належним чином до самостійної навчальної діяльності та самоконтролю призводить до негативних психологічних станів, що позначається і стані їх здоров'я. При цьому, успішність студентів-першокурсників перебуває у прямій залежності від їх особистісної та емоційно-психологічної адаптації до продуктивного навчання в університеті, а також від рівня успіхів у навчальній діяльності на етапі навчання у школі [20].

Р. Диск та К. Ренк [28] обґрунтовують значення використання інтерактивних методів та технологій в адаптації студентів, таких як: мозковий штурм, рольові ігри та групові заняття, націлені на вирішення проблемних ситуацій. Ними були розроблені тести та анкети, які спрямовані на визначення рівня розвитку загальних життєвих навичок учнів, їх стресостійкості. Володіння цими навичками, на їхнє переконання, сприяє більш ефективній адаптації студентів-першокурсників до навчання в університеті. В результаті дослідження було виявлено, що заняття, орієнтовані на формування життєвих навичок здобувачів із використанням інтерактивних методів навчання, надають позитивний вплив на соціальну та академічну адаптацію студентів-першокурсників до навчання у ЗВО. Вони вказали на те, що визначальними факторами соціальної та академічної адаптації студентів є самосвідомість, управління стресами та ефективне спілкування [28]. Ними підкреслено важливість навчальної та позанавчальної діяльності у їх взаємозв'язку у процесі адаптації студентів до навчання у закладах освіти. Залучення в різні види позанавчальної діяльності, яка має великі компенсуючі можливості у формуванні особистісних якостей здобувачів на основі їх кращих інтересів та



потреб, сприяє розвитку важливих компетенцій, необхідні самореалізації як етапі навчання, а й у майбутньої професійної діяльності [28].

Д. Елліот та С. Кобаяші, розглядаючи особливості психологічної, соціокультурної та академічної адаптації студентів в умовах їх інтеграції в нове освітнє середовище університету, наголошують на важливості організації наставництва викладачів, їх кураторської діяльності, що забезпечують комфортну та безконфліктну взаємодію зі студентами на основі емпатії [31].

У окремих публікаціях [21; 26] відображено результати дослідження серед здобувачів вищої освіти. В ньому взяло участь 44 студенти першого курсу, 77 % дівчат і 23 % юнаків. За стандартом термін освоєння навчального плану спеціальності для очної форми навчання становить 4 роки. Скорочення термінів навчання за напрямками підготовки з одночасним збільшенням кількості годин відведених навчальними планами на самостійну підготовку студентів з дисциплін, сприяє тому, що заклади вищої освіти звертають більшу увагу на проблеми, що виникають при адаптації студентів перших курсів. Від вирішення багатьох проблем, що виникли з перших кроків, значною мірою залежить збереження контингенту учнів. Для того, щоб з'ясувати, як відбувається процес адаптації студентів першого курсу факультету мехатроніки та автоматизації та які при цьому виникають труднощі, було розроблено анкету та проведено соціологічне опитування. Відповідь на запитання анкети дала можливість визначити ті проблеми, на які слід звернути увагу насамперед. Відомо, що від того, в яких побутових умовах студенти починають студентське життя, залежить їхній настрій на успішне продовження навчання. У результаті опитаних першокурсників 55% оселилися у гуртожитку, 34 % – орендували житло, 11 % – проживають із батьками. Умовами проживання у гуртожитку задоволені лише 41% опитаних, 59% хотіли б їх покращити. Це значний відсоток і на цей важливий момент у студентському житті слід звернути більшу увагу, докладніше вивчити, оскільки під поліпшенням умов проживання можна мати на увазі дуже багато моментів: стан кімнат, поселення зі старшокурсниками тощо. Більшість

цілеспрямовано надходили саме на цю спеціальність – 97 %, відзначили престижність напряму та бажання надалі працювати у професії, і лише 7 % відповіли, що випадково надійшли. Ці дані свідчать, що батьки та студенти серйозно підійшли до вибору професії. Після закінчення семестру перебування у ВНЗ було поставлено досить цікаве питання: чи відповідає викладання у ВНЗ очікуванням. Позитивно оцінили 91 та 9 % відповіли, що очікування не відповідають дійсності. Подальше дослідження показало, що причини невідповідності очікування та дійсності такі: не влаштовують взаємини викладачів та студентів 20%, якість навчання 19%, програма навчання 17%. Проблеми у засвоєнні навчальної програми відчувають 70% опитаних. Відзначаються такі труднощі: нестача часу (49%), великі навантаження (41%), психологічний фактор (5%), недостатня база для навчання в університеті (5%). Відповіді показують, що першокурсників потрібно вчити розподіляти час для тих, хто має слабку навчальну базу, настійно рекомендувати систематично отримувати консультації у викладачів. Перші враження про початок студентського життя такі: хороші враження від навчального процесу – 36%, хороші враження від суспільного життя – 30%, дуже високі вимоги загалом – 21%, із враженням не визначились – 13%. Труднощі у соціально-психологічній адаптації у ЗВО зазнають 9% студентів, нестача навчальної літератури 6%, матеріальні проблеми виникли у 25% студентів, складність у навчанні зазнавали 44%. Виявилося, що матеріальні труднощі виникають у тих студентів, які не вміють розподіляти кошти та витрачають їх відразу в міру надходження. Тому під час роботи зі студентами необхідно розглядати питання ведення особистого господарства, особливо у період адаптації до вузу. Складнощі у навчанні відчували в основному ті студенти, які мали перепустки лекцій, практичних та лабораторних робіт. Відносини з однокурсниками є важливою частиною студентського життя з перших кроків ЗВО. Більшість студентів (95 %) зазначає, що в них складається дружній колектив і відносини в групі нормальні, але 5 % студентів намагаються особливо не спілкуватися, тобто труднощі намагаються долати

самостійно. По-різному складаються відносини студентів з викладачами: 23 % вважають, що відносини стійкі і добрі, більшість студентів (75 %) характеризує ці відносини скоріш як добрі, але є винятки; 2% студентів зазначили, що відносини не зовсім складаються так, як хотілося б. Допомога психолога в період адаптації необхідна 62%, у тому числі 45% віддали б перевагу індивідуальним консультаціям, 17% групові психологічні тренінги. Значна частина опитаних з цього питання (36%) відповіли, що допомоги психолога не потребують і самостійно можуть подолати труднощі, що виникають. Студенти оцінили ефективність заходів, вкладених у соціально-психологічну адаптацію у вузі так: на відмінно – 68 %, добре – 18 %, неефективні – відповіли 14 % першокурсників. Останні – це студенти, які можуть бути відраховані з різних причин і з якими слід працювати. Найбільш складними чинниками у процесі адаптації виявилися такі: навчальний процес для 66% студентів; входження до нового колективу для 16%, нові умови навчання для 18%. Допомагали адаптуватися такі фактори: власні зусилля та бажання навчатися (50 %), допомога студентів групи (31 %), допомога викладачів та кураторів помітили лише 19 % студентів. На той факт, що допомога викладачів та кураторів відчула невелику кількість студентів, необхідно звернути увагу та враховувати у подальшій роботі. Цікавими виявились цілі, досягти яких прийшли студенти до вузу: здобути вищу освіту (51 %); опанувати навички майбутньої професії (21 %); після закінчення вузу здобути престижну роботу (19 %); відкрити власний ресторан та реалізувати свої здібності (9%). Всі цілі варті поваги. Які ж зовнішні та внутрішні перешкоди досягненню мети відчули студенти під час адаптації. Із зовнішніх перешкод студенти виділили брак часу на засвоєння матеріалу (38 %), проживання в гуртожитку для деякої частини студентів, які там проживають, є однією із зовнішніх перешкод досягнення мети. Цей факт відзначили 14% студентів. Потім вказуються такі чинники, як матеріальні труднощі, складнощі у навчанні (16%). І лише 16 % студентів не мають зовнішніх перешкод для досягнення поставленої мети.

### **1.3 Аналіз публікацій з питання впливу пандемії на навчальний процес та адаптацію до нього учасників навчального середовища.**

Навесні 2020 року система освіти однією з перших зазнала безпрецедентні зміни, припинивши аудиторні заняття та організувавши навчання повністю у дистанційному форматі. Все студентське життя змінилася раптово, а освітній процес зазнав шоку. Перехід навчальних закладів до нового формату навчання спричинив безліч дискусій. Адаптація педагогічної та студентської спільноти – безпосередніх учасників цього складного процесу відбувалася з різною швидкістю та різним ступенем успішності залежно від рівня розвитку цифрової інфраструктури та досвіду роботи з даними технологіями. При цьому вже сьогодні можна говорити про те, що світ не буде тим самим, як до пандемії. Дистанційні технології навчання розвиватимуться далі, створюючи можливості побудови нових освітніх траєкторій.

На сьогоднішній день розвивається концепція *life-long learning*, при якій важливо мати змогу навчатися без відриву від роботи. Дані тренди визначають подальший процес цифрової трансформації системи вищої освіти та поява цифрових університетів.

Під час вивчення проблеми адаптації студентів до умов самоізоляції ми звернулися до більш ранніх робіт, які прямо або побічно стосуються цікавої для нас теми. Емоційне сприйняття переходу до віддаленого одержання освіти добре розкриває І.Соколовська, де вказані плюси та мінуси цієї форми навчання та виділені фактори, що впливають на самопочуття та продуктивність у ній. Важливим висновком її роботи стало те, що «на рівень задоволеності навчанням у дистанційному форматі студента впливають такі соціально-психологічні фактори, що характеризують його суб'єктивне благополуччя: інтерес до навчання як такого, незалежно від способу навчання; ефективність навчання, пов'язана з позитивними сторонами дистанційної роботи; можливість підтримування взаємовідносин із одногрупниками; висока якість взаємодії з викладачами» [16].

Ще у 2015-му році у статті «Історія розвитку дистанційного освіти. Позитивні та негативні сторони МООС» Ю.Петькова виділила проблеми, характерні для онлайн-навчання. Серед них були: відсутність мотивації, масовість, складність оцінювання та відсутність навичок роботи у такому режимі. Тоді вона зробила висновок: «...дистанційна освіта може бути лише доповненням до традиційної форми, найбільш ефективним впровадженням буде поєднання цих двох моделей освіти», ще не знаючи, із чим доведеться зіткнутися світу [14]. Її точка зору загалом є вірною, але останній рік довів, що люди можуть працювати продуктивно навіть віддалено.

У статті «Як коронавірус змінив систему вищої освіти: аналіз переходу вишів на дистанційне навчання» О.Орусова також виділила плюси та мінуси дистанційної форми освіти [23]. Позитивними сторонами вона назвала дешевизну, доступність, гнучкість графіка, можливість поєднувати з роботою та інші. Серед негативних вона виділила: відсутність особистого контакту з викладачем, ідентифікацію учнів, низький рівень комп'ютерної грамотності, слабкий рівень самодисципліни. Автор робить висновок, що першу освіту отримувати в такій формі підходить не кожному, а наступне - надає значні переваги, оскільки студентом є вже сформована доросла людина.

Онлайн-формат освіти, безперечно, має багато переваг. Питаннями актуальності дистанційного навчання під час пандемії займаються сучасні вчені дослідники [5; 15; 22], які вважають, що виникла можливість не зупиняти навчальний процес. Є думка, що мережеві технології – найпопулярніша та найперспективніша форма взаємодії в даний період часу [10, с. 5-8]. Професор Е. Літлджон розглядає віддалене навчання «як інноваційний метод трансформації та підтримки класичного методу навчання з метою підвищення ефективності навчального процесу» [31]). Але навчання має бути добре сплановане та грамотно організовано, тільки при цьому якість знань не постраждає.

П. Скотт стверджує, що онлайн-технології не повинні сприяти заміні традиційного особистого контакту «викладач – студент», виступаючи за

збагачення традиційного навчання дистанційним, за їх інтеграцію у вигляді «збагаченого змішаного навчання». Представники Об'єднаного комітету інформаційних систем активно підтримують використання технологій дистанційного навчання у коледжах та університетах, розглядаючи дистант-платформи як «персональні цифрові помічники» [18].

Онлайн-формат переносить центр тяжкості з обсягу знань на розвиток особистості й це вкладається в логіку ключових компетенцій у шести актуальних у найближчому майбутньому майбутньому областях: статистиці, фінансах, маркетингу, бізнесі, нових технологіях та вмінні працювати з великими даними [9; 20]. Проте практика показує, що нині більшість студентів не повністю готова до радикальної зміни освітнього процесу. Переважна більшість викладачів закладів вищої освіти відзначають зниження успішності та якості навчання студентів при дистанційному форматі, оскільки контролювати нерозуміння чи відсутність бажання розуміти матеріал деякими студентами стає набагато складніше, ніж при візуальному контакті в аудиторії. Не бачачи аудиторії зі студентами, складно судити про інтерес більшості студентів [7]. З ієрархією потреб, дистанційний формат навчання повною мірою задовольняє студентів. Зокрема, за сучасними даними, у дефіциті потреба у безпеці, у міжособистісних зв'язках, потреба у повазі та самореалізації [3; 14; 26].

Задоволеність сучасних студентів якістю освіти аналізується у дослідженні «Оцінка задоволеності якістю освіти: індекс задоволеності споживачів» [27]. Зокрема, студенти зазнають негативних наслідків ізоляції через відсутність підтримки кураторів навчальних груп та викладачів. Також, скорочується комунікативна комфортність та територія спілкування студентів між собою за рахунок дефіциту живого спілкування.

Студенти повертаються до аудиторного формату навчання, проте проблеми, пов'язані з успішністю, характерні для дистанційного навчання, збереглися. Це зумовлено низкою обставин. Насамперед, вимушеним, не повною мірою організованим та методично підготовленим переходом на

дистанційний формат навчання і такими, що з'явилися у зв'язку з цим труднощами адаптації студентів до нових навчальних умов. Декілька разів упродовж календарного року змінювався формат навчання студентів. В підсумку психологічний стрес від невизначеностей «дистанту» (тривалість і незвичність), виснаження фізіологічної витривалості деморалізували студентів, що призвели до фрагментарного засвоєння навчального матеріалу [2; 17].

Не кожному студенту вдається підтримувати свою мотивацію до самостійної роботи належним чином. Відсоток студентів, які не потребують зовнішнього контролю занадто малий, щоб не звертати на це увагу. Створюються передумови для «несамостійного навчання», а у викладачів відсутні можливості для своєчасного реагування у подібних випадках. Сучасні студенти потребують наставницької допомоги куратора, допомоги в адаптації (особливо студенти-першокурсники), в організації студентського самоврядування групи, факультету та університету, допомоги у самореалізації творчого та наукового потенціалу [16].

При дистанційній освіті важко відстежити, чи дійсно студенти працюють, неможливо оцінити свідомість сприйняття знань та усвідомленість їх використання, що значно ускладнює повноцінний контроль знань [18, с. 93-94]. Використання цифрових інструментів в електронному навчанні створює можливості для обману, а при дистанційній освіті шахраювати навіть простіше.

За результатами іншого нещодавно проведеного дослідження серед здобувачів вищої освіти було виявлено пені яскраві результати, що свідчать про сучасні особливості їх адаптації до навчального процесу. На питання щодо про онлайн платформ в освітньому процесі 96,7% здобувачів відповіли, що ними це досить успішно використовується. Питання стосовно труднощів, які виникли при переході на дистанційну форму навчання 77% студентів відповіли, що бажають навчатися офлайн, в аудиторіях університету, 57% осіб вказали, що труднощів не виникло. 8% 51 назвали «Страх вмикати камеру під

час проведення онлайн занять». Питання «Скільки часу знадобилося для переходу на дистанційне навчання?» 5,5% респондентів вказали, що 1 тиждень; 19, % – 2- тижні; 14 % вказали, що досі маю такі проблеми. Питання «Які переваги містить дистанційне навчання?» понад 75% відповіли те, що не потрібно нікуди їхати; 64% – наявність можливості навчатися у будь-який час; 6,1% зазначили мобільність. Питання «Які недоліки має дистанційне навчання?» понад 71% відповіли про те, що це відсутність живого спілкування; 44% – відсутність мотивації; 55 % опитаних – обмежені можливості викладення своїх знань у словесній формі. Питання «Що для вас стало досягненням під час дистанційного навчання?» 61% повідомили про відчуття свободи, можливість планування свого розпорядку дня та часу для виконання завдань; 45% здобули досвід користування різними ресурсами, про які раніше не знали; 4% повідомили про швидку адаптацію до дистанційної форми навчання. Питання «Що сприятиме успішній адаптації студентів до умов дистанційного навчання?» 56% відповіли, що це є застосування під час занять таких навчальних ресурсів як відео ролики, фільми, пакети програмного забезпечення тощо ; 51% вказали на високу самоорганізацію студентів; 49% про готовність викладача до проведення заняття в дистанційній формі навчання та висока мотивація до здобуття майбутнього фаху. Питання «Якою є ефективність дистанційного навчання?» за десятибальною шкалою 18% оцінили на 7; 17% на 8; 12% на 9 балів.

Варто наголосити, що віртуальний освітній простір не може забезпечити здобувача освіти реальним соціальним середовищем, в якому він може практикувати свої навички, тоді як традиційний університет – це лабораторія для життєвого досвіду.

Студентам перешкоджає здобувати дистанційну освіту невміння точно й зрозуміло висловлювати свої думки, а також труднощі з коротким формулюванням та стислим аргументуванням своєї позиції (більш всього відчувається в чатах та відео конференціях). Ще одна проблема цього напрямку,



пов'язана з тим, що основа дистанційного навчання – письмова, це обмеження студента викладання своїх знань в словесній формі. Разом з тим, варто врахувати потенційні об'єктивно-суб'єктивні проблеми запровадження онлайн-освіти, до яких належать:

- недостатня розробленість методології упровадження нових інформаційних технологій в освітній процес;

- низький рівень адаптації наявних електронних освітніх ресурсів до курсу спеціальних дисциплін, заснованих на навчально-методичних комплексах );

- відсутність спеціалізованої системи розвивального навчання для педагогів: перехід від базової ІТ-компетентності до професійного рівня педагогічної ІТ-компетентності;

- низький рівень загальної комп'ютерної підготовки викладацького складу;

- недостатня вивченість психолого-педагогічних аспектів комп'ютерного навчання;

- недостатній рівень опрацьованості наступних напрямків: підвищення мотивації шляхом створення для викладачів системи стимулів до інноваційної діяльності з використанням ІТ немає можливості реалізації через відсутність об'єктивних критеріїв оцінки ефективності їх застосування), системне використання ІТ в освітньому процесі;

- труднощі при формуванні критеріїв оцінки інформатизації освіти в цілому, а також окремих освітніх установ.

Узагальнюючи викладене вище, стало зрозуміло, що негативні наслідки пандемії більшою мірою пов'язані з відсутністю підготовки до умов самоізоляції. Студентська спільнота по-своєму зреагувала на стан стресу, спричиненого самоізоляцією. Складнощі навчання у студентів були пов'язане з різким переходом від постійного контакту з викладачами до онлайн-комунікацій.

### **Висновки до першого розділу.**

Таким чином, адаптація до навчання у ЗВО є процесом входження особистості в сукупність ролей і форм діяльності, пристосування індивіда до специфіки обраної професії, що тягне за собою вироблення оптимального режиму функціонування особистості в навчальному середовищі. Дослідники виділяють зовнішні та внутрішні чинники, що впливають на процес адаптації студентів. До зовнішніх відносять ті, які пов'язані з функціонуванням ЗВО та впливають на здобувача, а внутрішні чинники пов'язані з психічними процесами та властивостями особистості окремого студента. Високий рівень адаптованості впливає на позитивні результати навчальної діяльності. Необхідно систематично проводити заходи, спрямовані на оптимізацію адаптації студентів.

Нові труднощі, з якими зіткнулася світова система освіти, виявилися не лише об'єктивними проблемами дистанційного навчання, але також проблемами виходу студентів із «дистанту». Виниклі проблеми об'єктивно розвивають систему освіти у всіх країнах, готують її до нових викликів цифрової епохи розвитку цивілізації. У зв'язку з цим використання психологічно продуманих та добре розроблених заходів принесе ЗВО вагомі результати за рахунок підвищення внутрішньої мотивації до освоєння знань та зміцнення самооцінки студентів. Для мінімізації негативного впливу об'єктивних ризиків зниження якісних показників успішності необхідно організувати підготовку викладачів до дистанційної роботи, мати відпрацьовані технічні та педагогічні компетенції методичної, а також психологічної готовності до роботи за умов тривалого карантину. Необхідно розробити та включити у цикл навчання молодих викладачів програму підвищення кваліфікації з педагогічної освіти.

Позитивний настрій студентів на навчальну діяльність забезпечить добре організована культурно-просвітницька діяльність та збільшення кількості спортивних заходів. Спілкування з психологом ЗВО необхідно в особливих випадках, коли допомоги викладачів недостатньо. Необхідно

створювати навчальні співтовариства, що складаються зі студентів, викладачів та включають базу навчальних ресурсів – книги, аудіо, відео та графічні дисплеї, які дозволять у будь-який зручний час отримати доступ до змісту навчання; активному просуванню цієї ідеї сприяють соціальні мережі.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТОВАНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

### 2.1. Обґрунтування методів та плану дослідження, характеристика його вибірки.

Для проведення дослідження нами були використані наступні методики:

1. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛЮ-АМ). Опитувальник представлено у додатку А.

2. Опитувальник соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда (СПА) для визначення загального рівня адаптованості студентів (додаток Б).

3. Розроблена анкета щодо визначення окремих позицій та явищ, які пов'язані з раптовим введенням дистанційної форми навчання внаслідок пандемії.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-02» (МЛЮ-АМ) розроблений А.Г.Маклаковим і С.В.Чермяніним й призначений для того, щоб оцінювати адаптаційні можливості особистості з урахуванням соціально-психологічних та окремих психофізіологічних характеристик, що відображають узагальнені особливості нервово-психічного і соціального розвитку [10; 26]. Опитувальник включає 165 питань і має такі шкали:

«Достовірність» (Д) – шкала призначена для того, щоб визначати те, наскільки учасник дослідження був відвертим при формулюванні відповідей на питання опитувальника;

«Нервово-психічна стійкість» (НПУ) як шкала, що позначає те, наскільки особа здатна протистояти невдачам та певним ситуаціям, які хоча б в якійсь мірі не є сприятливими для виконання певних завдань, а особливо бажаних для особи результатів;

«Комунікативні потенціал» (КП), що відображає саме наявність в особистості потенційної здатності до комунікації, яка частково сприяє

покращеному проходженню адаптаційного процесу. Це особливо важливе в нових для особи ситуаціях та умовах соціального змісту;

«Моральна нормативність» (МН) як підпорядкованість соціальним та моральним настановам, які все ж свідчать про закомплексованість та ригідність особистості на фоні засвоєних стандартів, що формують стереотипи та очікування. Таким чином, це більше фактор, який знижує адаптаційні можливості особистості;

«Адаптивні здібності» (АЗ), що як у підсумку характеризує особистість в цілому щодо здатності пристосовуватися до нового та незвичного [11; с. 214].

Методика Роджерса-Даймонда. Особистісний опитувальник призначений для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та рис особистості, що в певній мірі є пов'язаними з явищем. Стимульний матеріал представлений 101 твердженням, які сформульовані в третій особі однини, без використання будь-яких займенників. Цілком ймовірно, така форма була використана авторами для того, щоб уникнути впливу «прямого ототожнення». Тобто ситуації, коли випробувані свідомо, безпосередньо співвідносять твердження зі своїми особливостями. Даний методичний прийом є однією із форм нейтралізації установки тестованих на соціально-бажані відповіді. Методика містить такі шкали:

1. Адаптивність – дезадаптивність як загальний сукупний показник за відповідним явищем й високі показники вказують на наявність адаптаційного потенціалу в соціально-психологічних ситуаціях, а низькі – навпаки.
2. Брехливість, яку непотрібно пояснювати.
3. Прийняття чи неприйняття себе, що вказує на те, яким чином особистість ставиться до себе з позиції наявності внутрішнього особистісного конфлікту за аспектом відповідності ідеального власного наповнення. Шкала свідчить до особливості інтеріоризації особистості в соціально-психологічних умовах її функціонування.

4. Прийняття чи неприйняття інших як шкала вимірює особливості того, наскільки особистість є безкомпромісною чи лояльною по відношенню до соціального оточення. Низькі показники свідчать про те, що дана особа фактично не є здатною до соціально-психологічної адаптації за цим особистісним показником. Це пояснює те, яким чином функціонує екстеріоризація в цієї особистості.
5. Емоційний комфорт чи дискомфорт, що визначає те, яким чином особа схильна переживати в афектах певні соціально-психологічні важливі ситуації та події. Якщо показник високий – особа здатна регулювати свої емоції і в соціально-психологічних умовах не виявляє емоцій, які неспроможня достатньо контролювати. Низькі показники є свідченням того, що така особа схильна до афективного надмірного реагування й це суттєво впливає на її здатність виробляти взаємодію з соціальним оточенням та адаптуватися до його умов.
6. Внутрішній чи зовнішній контроль, що ще відомо за Д. Роттером як локус контролю. Тому, пояснювати цей досить відомий термін не є доцільним.
7. Ескапізм як шкала, яка визначає схильність особистості відходити від проблем, уникати їх через ігнорування, небажання їх вирішувати з очікуванням того, що вони самі якось зникнуть або будуть вирішені. Звісно, що далеко не кожна проблема має негайно вирішуватися й якщо особа має низький показник за шкалою, тоді можна казати про те, що вона занадто ретельно відноситься до проблем. Високий показник характеризує наявність в особі сформованої звички уникати абсолютну більшість ситуацій, де можуть виникнути проблеми. Це може бути комбінацією чи потужним рівнем однієї з таких особистісних якостей як конформізм, соціальна лінь, невпевненість, низька чи дуже звужена мотивація та ще багато чого.

Запитання анкети такі:

1. «Чи змогли Ви адаптуватися до освітнього середовища університету та до нових, незвичних для Вас умов студентського життя в цілому?»

2. Вкажіть емоції та почуття, що у Вас були присутні у зв'язку з навчанням в університеті: інтерес, втома, задоволення, радість, оптимізм, занепокоєння, спокій, задоволення, ентузіазм, тривога, натхнення, подяка, здивування, байдужість, розпач, страх, агресія, песимізм

3. «Чи вдалося Вам в умовах дистанційного навчання повністю адаптуватися до навчальної діяльності?»

4. «Чи вдалося в умовах дистанційного навчання повністю адаптуватися до навчальної групи?»

5. «Які труднощі під час переходу на дистанційний формат навчання Ви мали?»

6. «Оцініть підтримку від університету у період Вашої адаптації до навчального процесу».

7. «Вкажіть на основні недоліки у підтримці з боку університету в адаптаційний період»:

«зробити більше зручним графік відвідування навчальних занять»;

«більшою мірою надавати методичну підтримку у виконанні самостійних завдань та робіт»;

«необхідність в організації консультування та надання психологічної допомоги у період підготовки до сесій»;

«сприяти тіснішій взаємодії та згуртованню студентських колективів»;

«сприяти комфортним контактам та співпраці між викладачами та студентами»;

«збільшити доступність психолого-педагогічного консультування»;

«надавати допомогу та підтримку у вирішенні побутових проблем».

Дослідження було проведено з використанням інтернет-мережі, де в анонімному способі бажаним прийняти участь пропонувалося пройти ці дві

методики та дати відповіді на питання анкети. Всього було отримано результати від 185 осіб, що повідомили про себе статус студента денної форми навчання в закладі вищої освіти. Наявність в питаннях анкети таких пунктів як стать, курс та регіон України в середньому на 35% залишилося незаповненим. Це не дало можливості застосувати вказані додаткові змінні як емпіричні дані з відповідним обліком у формі шкал. Тому, отримана емпірична інформація буде стосуватися суто двох методик дослідження та розробленої анкети, де пропусків було не більше 3%.

## **2.2. Результати застосування методик дослідження та їх пояснення.**

Спочатку повідомимо результати багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (МЛО-АМ) шляхом застосування процентного аналізу:

«Достовірність» (Д) – високий рівень – 5 %, середній рівень – 67 %, низький рівень – 28 %; ;

«Нервово-психічна стійкість» (НПУ) – високий рівень – 18 %, середній рівень – 67 %, низький рівень – 15 %. Це свідчить про те, що більшість здобувачів вищої освіти посередньо здатні протистояти невдачам та певним ситуаціям, які хоча б в якійсь мірі не є сприятливими для виконання певних завдань, а особливо бажаних для особи результатів;

«Комунікативні потенціал» (КП) – високий рівень – 25 %, середній рівень – 56 %, низький рівень – 19 %, що вказує на наявність середнього та високого рівнів в здатності до комунікації, яка частково сприяє покращеному проходженню адаптаційного процесу;

«Моральна нормативність» (МН) – високий рівень – 35 %, середній рівень – 61 %, низький рівень – 4 %. Таким чином, здобувачі мають схильність підпорядковуватися соціальним та моральним настановам, що свідчить про закомплексованість та ригідність особистості на фоні засвоєних стандартів, що формують стереотипи та очікування. Таким чином, фактор, який знижує адаптаційні можливості особистості є досить потужним;



«Адаптивні здібності» (АЗ) – високий рівень – 21 %, середній рівень – 68 %, низький рівень – 11 %. Це вказує на те, що більшості здобувачі в цілому здаті пристосовуватися до нового та незвичного.

За методикою Роджерса-Даймонда отримано емпіричні результати, що у вимірах процентного аналізу має такі показники:

Адаптивність – дезадаптивність – високий рівень – 23 %, середній рівень – 67 %, низький рівень – 10 %. Цей загальний сукупний показник можна вважати високим й це вказує на наявність адаптаційного потенціалу в соціально-психологічних ситуаціях здобувачів вищої освіти.

Брехливість – високий рівень – 3 %, середній рівень – 27 %, низький рівень – 70 %, що характеризує досліджуваних такими, які у своїй значній більшості мають сприятливий для соціально-психологічної адаптації показник.

Прийняття чи неприйняття себе – високий рівень – 32 %, середній рівень – 47 %, низький рівень – 21 %, що вказує на наявність внутрішнього особистісного конфлікту за аспектом відповідності ідеального власного наповнення у значної кількості здобувачів.

Прийняття чи неприйняття інших – високий рівень – 36 %, середній рівень – 44 %, низький рівень – 10 %, й це свідчить про те, що незначна частина здобувачів є безкомпромісними по відношенню до соціального оточення. Тому, переважна більшість здатна до соціально-психологічної адаптації за цим особистісним показником.

Емоційний комфорт чи дискомфорт – високий рівень – 16 %, середній рівень – 49 %, низький рівень – 35 %, що вказує схильність значної кількості здобувачів надмірно переживати в афектах певні соціально-психологічні важливі ситуації та події. Відносно незначна частина має високий показник й це характеризує таку особу здатною регулювати свої емоції і в соціально-психологічних умовах не виявляти емоцій. Низькі показники у значної кількості вказують на схильність до афективного надмірного реагування й це

суттєво впливає на їх здатність виробляти взаємодію з соціальним оточенням та адаптуватися до його умов.

Внутрішній чи зовнішній контроль – високий рівень – 9 %, середній рівень – 69 %, низький рівень – 22 %, що вказує на нижчий за середній показник за локусом контролю.

Ескапізм – високий рівень – 13 %, середній рівень – 64 %, низький рівень – 23 % й свідчить про те, більше серед здобувачів існує все ж схильність відходити від проблем, уникати їх через ігнорування, небажання їх вирішувати з очікуванням того, що вони самі якось зникнуть або будуть вирішені. Високий показник також має досить значна частина, що не є домінантною за кількістю, але може у значній мірі вказувати на наявність у здобувачів надмірної стурбованості всіма питаннями, що виникають. Однак, переважна більшість мають середній рівень й каже про те, що у здобувачів не має досить сформованої звички уникати абсолютну більшість ситуацій, де можуть виникнути проблеми.

За питаннями анкети результати є такими:

1. Оцінка студентами адаптації до навчання в університеті. На питання: «Чи змогли Ви адаптуватися до освітнього середовища університету та до нових, незвичних для Вас умов студентського життя в цілому?» 94,02% опитаних відповіли ствердно. Негативні оцінки були отримані лише від 4,89% студентів (табл. 2.1). При цьому 26,63% респондентів вважають, що перший семестр навчання в університеті пройшов «відмінно», 47,82% – «добре»; 22,28% - "задовільно". Таким чином, позитивно оцінили початковий етап навчання 96,73% студентів.

Таблиця 2.1

**Оцінка здобувачами їх адаптації до студентського життя**

Показник	Так	Більше так	Більше ні	Ні	Складно відповісти
Число респондентів	112	61	8	1	2
Процент	61	33	4,5	0,5	1

У результаті дослідження виявлялися емоції здобувачів до процесу навчання як специфічні маркери їх адаптивності. Студентам було поставлено запитання: «Які емоційні стани Ви найчастіше відчуваєте у зв'язку з навчанням в університеті?» (табл. 2.2).

На основі отриманих результатів можна судити про те, що переважаючою емоцією у навчальному процесі є інтерес (67,39%). Далі за кількістю виборів респонденти могли обирати до 5 запропонованих різних варіантів емоційних станів, які розподілилися так: втома (51,08 %), задоволення (38,59 %), радість (38,04%), оптимізм (35,33%), занепокоєння (33,69%), спокій (30,43%), задоволення (29,34%), ентузіазм (24,46%), тривога (23,37%), натхнення (19,02 %), подяка та подив (по 14,68 %), байдужість (11,41 %), розпач (10,87 %), страх (10,33 %), агресія (9,78 %), песимізм (8,69%). Студенти-першокурсники переважно відчувають позитивні емоційні стани - 54,03% всіх виборів. Негативні вибори сукупно становили 29,88 %, нейтральні – 16,09 %.

Таблиця 2.2

**Емоції та почуття першокурсників у зв'язку з навчанням в університеті**

Емоції та почуття	Число респондентів	%
Інтерес	124	67,39
Втома	94	51,08
Задоволення	71	38,59

Радість	70	38,04
Оптимізм	65	35,33
Занепокоєння	62	33,69
Спокій	56	30,43
Задоволення	54	29,34
Ентузіазм	45	24,46
Тривога	43	23,37
Натхнення	35	19,02
Подяка	27	14,68
Здивування	27	14,68
Байдужість	21	11,41
Розпач	20	10,87
Страх	19	10,33
Агресія	18	9,78
Песимізм	16	8,69

В результаті проведеного дослідження за методикою Т. Дубовицької та А. Крилова на виявлення адаптованості студентів до навчальної діяльності та до навчальної групи у 2021 р. було отримано показники – 10,38 (до навчальної діяльності) та 12,16 (до навчальної групи), що відповідає середньому рівню адаптації. Порівняльний аналіз даних, отриманих під час моніторингу процесу адаптації студентів дозволяє констатувати, що суттєвого зниження рівня адаптованості студентів у не відбулося у зв'язку з навчанням у дистанційному форматі.

2. Оцінка студентами впливу дистанційного навчання на процес їхньої адаптації. За результатами опитування, всупереч очікуванням викладачів 80,98% учнів відзначили, що їх повністю влаштовує навчання у дистанційному форматі (табл. 2.3). Лише 15% респондентів відповіли негативно; 3,8% важко відповісти. Крім того, 60,87% опитаних студентів вважають дистанційний формат навчання не менш ефективним, ніж очний.

Таблиця 2.3

**Задоволеність першокурсників навчанням у дистанційному форматі**

Показник	Так	Більше так	Більше ні	Ні	Складно відповісти
Число респондентів	77	72	21	7	7
Процент	42	39	11	4	4

На запитання анкети «Чи вдалося Вам в умовах дистанційного навчання повністю адаптуватися до навчальної діяльності? 83,69% першокурсників відповіли ствердно – відповіді «так» і «швидше так, ніж ні». Не вдалося адаптуватися 13,59% опитаних – відповіді «ні» та «скоріше ні, ніж так»; 2,72% респондентів важко відповісти (табл. 2.4).

Таблиця 2.4.

**Адаптація студентів до навчальної діяльності в умовах дистанційного навчання**

Показник	Так	Більше так	Більше ні	Ні	Складно відповісти
Число респондентів	85	69	20	5	5
Процент	46	37	11	3	3

Студентам було також поставлено запитання: «Чи вдалося в умовах дистанційного навчання повністю адаптуватися до навчальної групи?» (табл. 2.5), 85,35% учнів дали відповіді «так» і «швидше так, ніж ні»; 11,41% респондентів зазначили, що не змогли встановити хороші контакти та відносини одногрупниками (відповіді «ні» і «швидше ні, ніж так»); 2,72% опитаним важко було з відповіддю.

Таблиця 2.5

**Адаптація студентів до навчальної групи в умовах дистанційного навчання**

Показник	Так	Більше так	Більше ні	Ні	Складно відповісти
Число респондентів	100	57	16	5	6
Процент	54	31	9	3	3

Результати, отримані в результаті опитування, дозволили зробити висновок, що 77,72% студентів не зазнавали будь-яких труднощів при переході на дистанційний режим навчання (відповіді «ні» та «швидше ні, чим так»); 20,11% опитаних відзначили, що зіткнулися зі складнощами (відповіді «так» і «швидше так, ніж ні»); 1,63% респондентів важко відповісти (Табл. 2.6).

Таблиця 2.6

**Показники труднощів студентів під час переходу на дистанційний формат навчання**

Показник	Так	Більше так	Більше ні	Ні	Складно відповісти
Число респондентів	14	23	61	83	3
Процент	8	12	33	45	2

Слід зазначити, що респонденти, позитивно оцінили власний рівень адаптації, зробили множинні вибори з запропонованого списку труднощів, обумовлених переходом на цифровий формат навчання, виявивши наявність широкого спектра існуючих для них проблем.

Половина студентів наголосили на «необхідності проводити багато часу біля комп'ютера» (50,54 %); кожен третій студент вказав на "недолік

спілкування з однокурсниками" (39,13%); "збільшення обсягу самостійної роботи" (34,78%); «зниження мотивації до навчання» (29,34%).

Багато студентів відзначили «погіршення здоров'я (набір зайвої ваги, зниження м'язового тону, погіршення зору тощо)» – 27,71%.

Труднощі навчання у дистанційному форматі були викликані також «недостатністю навичок роботи в цифровому форматі» як у викладачів (16,84%), так і самих студентів (9,23%); «відсутністю необхідного технічного забезпечення» (11,95%).

Сума всіх перерахованих труднощів перевищує 100%, оскільки студентам було надано можливість зробити до 5 різних виборів. Додатково респонденти відзначили погане інтернет-з'єднання, невміння працювати в Zoom, малорухливий образ життя», «неможливість особистої зустрічі з викладачем», «складності з розкладом», «неможливість ближче познайомитися з одногрупниками», «нестачу підтримки групи», обставина, що «в колективі простіше працювати, ніж самотужки».

Не зазнали жодних труднощів при навчанні в дистанційному форматі лише 19 (10,32 %) студентів із 185 опитаних.

3. Оцінка підтримки від університету студентів у період їх адаптації (табл. 2.7). Студенти досить високо оцінили підтримку, яку їм надає університет у процесі адаптації до нових умов навчання у ЗВО, так вважають 84,78% здобувачів; 15,21% відзначають її недостатність; 3,26% опитаних важко відповісти.

Таблиця 2.7

**Оцінка підтримки студентів-першокурсників у їх адаптації від університету**

Показник	Достатня	Більше так	Більше ні	Недостатня	Складно відповісти
Число респондентів	88	68	17	5	6
Процент	48	37	9	3	3

У ході дослідження студентам було поставлено питання на виявлення основних недоліків у підтримці з боку університету в адаптаційний період. Було отримано такі відповіді:

«зробити більше зручним графік відвідування навчальних занять» – 58,15%;

"більшою мірою надавати методичну підтримку у виконанні самостійних завдань та робіт» – 55,97 %;

«необхідність в організації консультування та надання психологічної допомоги у період підготовки до сесій» - 47,82%;

«сприяти тіснішій взаємодії та згуртуванню студентських колективів» - 33,15%;

«сприяти комфортним контактам та співпраці між викладачами та студентами» – 29,89 %;

«збільшити доступність психолого-педагогічного консультування» – 22,82%;

«надавати допомогу та підтримку у вирішенні побутових проблем» - 14,67%.

Сума всіх перерахованих труднощів, які відчувають першокурсники в адаптаційний період, перевищила 100%, оскільки студентам була надана можливість зробити кілька виборів з запропонованих їм варіантів відповідей.

Адаптація студентів – один із пріоритетних напрямів діяльності університету, який полягає у забезпеченні психолого-педагогічної підтримки на цьому складному для колишніх школярів етапі, коли відбувається зміна звичних стереотипів у створенні навчальної діяльності. При зіткненні з новими умовами в освітньому середовищі ЗВО вони відчувають більшою чи меншою мірою низку труднощів. До них можна віднести зростання обсягу навчального навантаження при засвоєнні змісту нових дисциплін, у тому числі самостійної роботи.



Зустрічають труднощі студенти у вибудовуванні нової системи взаємодії з викладачами, а також з іншими учнями навчальної групи у встановленні ділових та особистих відносин.

Повернення закладів вищої освіти до звичного для студентів аудиторного навчання пов'язані з вимушеними заходами адаптаційного характеру, оскільки багато студентів продовжують відчувати стресове напруження. Студенти психологічно «залипли» у лякаючій свідомості невизначеності та тривожності очікуванні негативного ставлення до своїх знань, відчувають відчуття емоційної нестабільності, страх через неосвоєних у дистанційному період навчання знань. На користь ключового значення навчальної мотивації у процесі оволодіння знаннями свідчать самі студенти. Успішність навчання у посткарантинний перехідний період для 41,3 % студентів залежить від рівня мотивації та бажання вчитися, 30,5 % студентів вважають критичним для успішного навчання невідповідність індивідуальних здібностей до вимог навчальних програм вузу. труднощі, з якими зіткнулися студенти під час дистанційного навчання, значно збільшують трудовитрати навчання.

Адаптація згодом, безумовно, здатна повернути студентам необхідні ресурси для успішного навчання та підвищення стійкості до стресів, підвищити продуктивність мислення. Важливе завдання – скоротити адаптаційний період. Характер заходів для прискорення адаптації та підвищення якісних показників успішності визначається, виходячи з побажань самих студентів, виявлених внаслідок анкетування після виходу з карантину. Адаптаційні заходи вимагають додаткових зусиль з боку викладацького складу та адміністрації, можуть включати більш активну консультативну роботу в навчальних групах. Консультації особливо актуальні з предметів, які студенти традиційно погано засвоюють. В адаптаційний перехідний період консультацій має бути більше порівняно з звичайним графіком, мінімум 2–3 рази на тиждень. Якщо з об'єктивних причин викладач не може провести

консультацію у запланований час, то необхідно вирішити питання про тимчасову заміну.

У перехідний період необхідно активніше використовувати можливості соціальних мереж, створюючи групи, в яких можна розміщувати посилання на всі навчальні платформи, матеріали та презентації. Тут можна відповідати на запитання студентів. Студентам простіше написати про свої навчальні проблеми, ніж їх проговорити. Зусилля та активність викладачів, адміністрації надають студентам впевненості у своїх силах, підвищують самооцінку та прискорюють процес адаптації до навчання.

Виходячи з численних джерел [5; 25; 31; 33] та проведеного анкетування студентів, слід зазначити, що у перехідний адаптаційний період повернення в аудиторії страждає насамперед навчальна діяльність учнів. За даними анкетування, 34,8% студентів мають різну навчальну заборгованість. У зв'язку з цим потрібно підвищити активність викладачів та їх зацікавленість у здачі навчальних заборгованостей студентами. Складнощі зі студентами, які мають заборгованості, як правило, виявляються в період залікового тижня та до початку сесії. У викладачів значно підвищується навчальне навантаження, звідси виникають дратівливість і часом небажання зрозуміти та неупереджено оцінити ситуацію, знижується толерантність до боржників. Тому, працювати з таким контингентом треба від початку навчального року. Деканат повинен мати відомості про відвідуваність занять, якість засвоєння матеріалу конкретної навчальної дисципліни та вживати заходів адміністративного характеру, у тому числі для підвищення активності викладачів. зацікавленість викладачів у здаванні студентами заборгованостей – складне, проте необхідна умова підвищення якості навчального процесу.

Стереотипне ставлення багатьох викладачів до вимог освітнього процесу може бути додатковим фактором, що знижує адаптацію студентів. Перш ніж звинуватити студента у недбайливості та лінощах у навчанні, викладач повинен поставитися до проблеми студента безоціночно, з емпатією та за необхідності вселити в нього впевненість у своїх силах. Надмірна

строгість, роздратування або байдужість та байдужість – малоефективні мотиватори навчання. Негативні емоції викладачів лише викликають у студентів комплекс неповноцінності і наголошують на неуспішності. На противагу негативним емоціям відчуття студентами емоційної підтримки з боку викладачів чи кураторів – це сильний мотивуючий фактор підвищення якості навчального процесу. За даними анкетування, конкретизація вимог викладачів у процесі навчальної діяльності актуальна для 57,4% студентів.

Аналіз літератури з проблеми дослідження дозволив зробити висновок [2; 14; 23; 28], що сьогодні як вітчизняні, так і закордонні вчені пильну увагу приділяють використанню технологій, методів та форм дистанційного навчання в організації освітнього процесу; при цьому принципових відмінностей у поглядах дослідників на організацію дистанційного навчання виявлено. Інтерес до цієї наукової проблеми зростає у зв'язку зі сформованою епідеміологічною ситуацією в усьому світі, що диктує необхідність звертатися до організації навчання в режимі online. Адаптація студентів до нового освітнього середовища університету – це складний процес, який супроводжується додатковими ризиками, що зумовлені проведенням навчальних занять у дистанційному режимі.

Аналіз результатів, отриманих у ході проведеного дослідження на виявлення особливостей адаптаційного етапу у зв'язку з переходом студентів на дистанційний формат навчання дозволив виділити як позитивні, і негативні його сторони. Виявлені недоліки, облік побажань студентів та викладачів з організації online навчання допоможуть у перспективі організувати його на якіснішому рівні, що в кінцевому рахунку позитивно вплине і на успішність адаптації студентів до навчання в університеті в цілому.

### **2.3. Обчислення емпіричних даних дослідження методом кореляційного аналізу та інтерпретація його основних результатів.**

Отримані результати вказують на певні тенденції та стан адаптованості здобувачів вищої освіти за двома методиками, які характеризують

особистісних й соціально-психологічний аспект адаптації здобувачів в цілому, а також анкета, яка є короткою, але цілеспрямовано була зорієнтована на те, щоб мати прямі показники від здобувачів стосовно їх уявлень про певні складові саме адаптації до навчального процесу з врахуванням сучасних реалій. Таким чином, отримані результати дали загальну інформацію констатуючого змісту про те, що маємо стосовно адаптації здобувачів вищої освіти до навчального процесу. Однак, для кваліфікаційної наукової роботи цього недостатньо, оскільки це лише рівень поверхневих даних. Так, науковий підхід та й взагалі метод вирізняється тим, що існує досить широкий та якісний набір інструментів не лише отримання та елементарного математичного обчислення емпіричної інформації, а й можливістю обробляти її таким чином, щоб отримувати приховану закономірність, що не може бути встановлена в інший спосіб. Мова йде про кореляційний аналіз, який спроможний встановлювати в числовому виразі ступінь зв'язку між двома шкалами з визначенням ступеню достовірності отриманих нових даних.

В цьому випадку щодо емпіричних даних можна зазначити те, що кількість учасників дослідження дає можливість застосувати параметричний критерій кореляційного аналізу. Однак, аналіз ступеню нормальності розподілу даних свідчить про його відмінність від стандартної норми. Це передбачає застосувати непараметричний критерій кореляційного аналізу, яким може бути критерій Спірмена. Для того, щоб його застосувати, результати опитування за анкетною було переведено в рангову шкалу. Результати за застосованими методиками було відповідно до рекомендацій в джерелах переведено в стени, що ідентично до рангової шкали. Тому, таким чином, емпірична інформація є придатною для того, щоб обробити її математично через вказаний критерій кореляційного аналізу.

Отримані результати засвідчили низку корелят різного напрямку та ступеню. Основні з них далі буде викладено у формі кореляційних плеяд за певними шкалами, навколо яких є можливість вказати певну групу кореляцій.

Отже, на рисунку 2.1 висвітлено кореляційну плеяду.

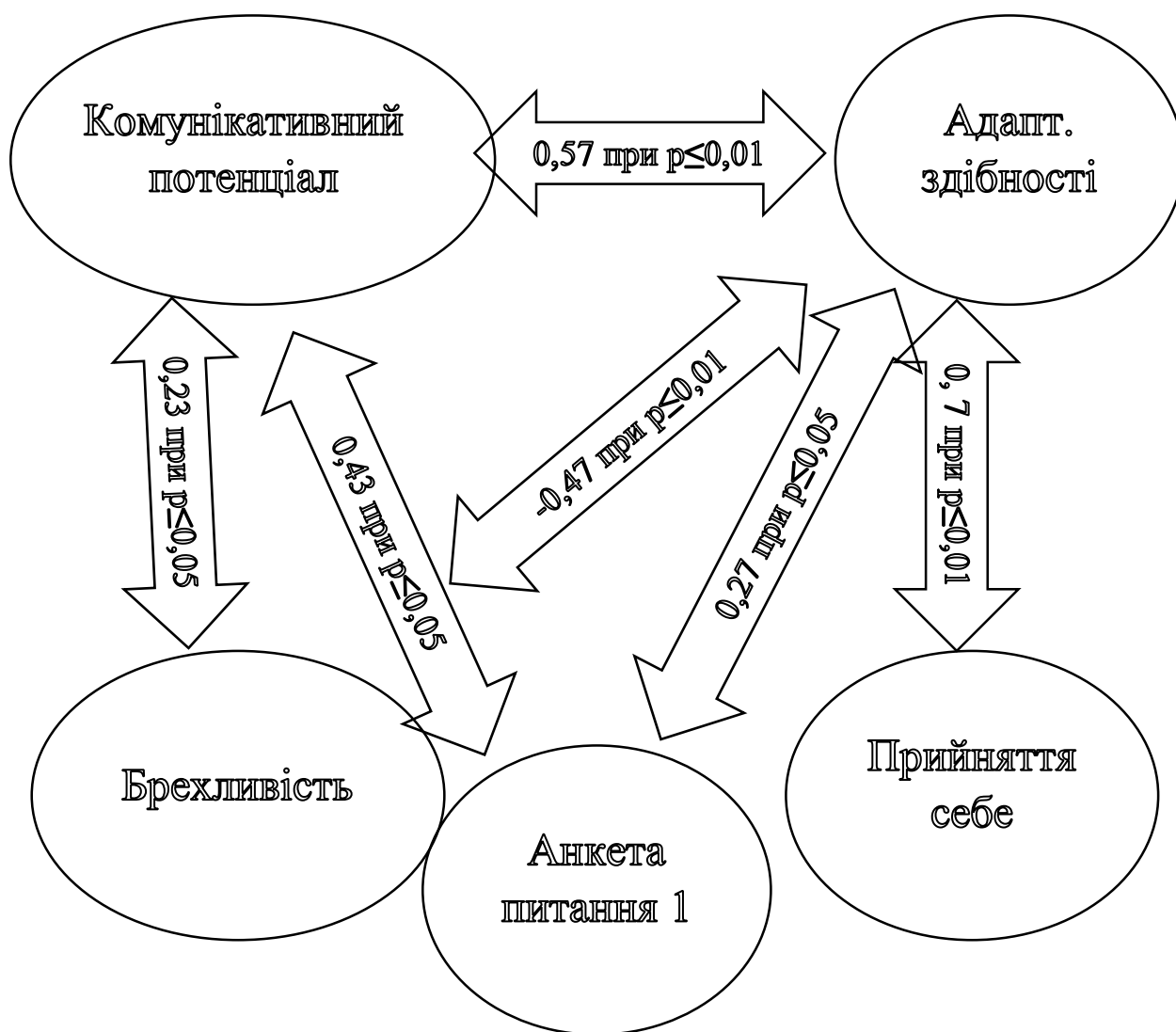


Рис. 2.1 Кореляційна плеяда за гуртуючою шкалою «Адаптаційні здібності»

З кореляційної плеяди можемо бачити те, що адаптаційні здібності здобувачів вищої освіти перебувають в якості гуртуючої шкали й навколо неї поєднано низку шкал з методик цього дослідження з прямими кореляціями (комунікативний потенціал, прийняття себе та позитивне результат переходу на дистанційне навчання), а також оберненими (брехливість). При цьому, іншою шкалою, що може також бути гуртуючою є комунікативний потенціал. Однак, брехливість з даною шкалою має хоча й малу, але пряму кореляцію. Фактично можна казати про те, що такий варіант кореляцій частково характеризує психотип здобувача вищої освіти, що найкраща здатен

адаптуватися. Його характерною ознакою є ще те, що в ньому позитивно представлено таку шкалу як прийняття себе.

На наступному рисунку 2.2 представлено іншу згуртовану групу кореляцій, де маємо трохи іншу, але досить демонстративну картину щодо адаптації до навчального процесу.

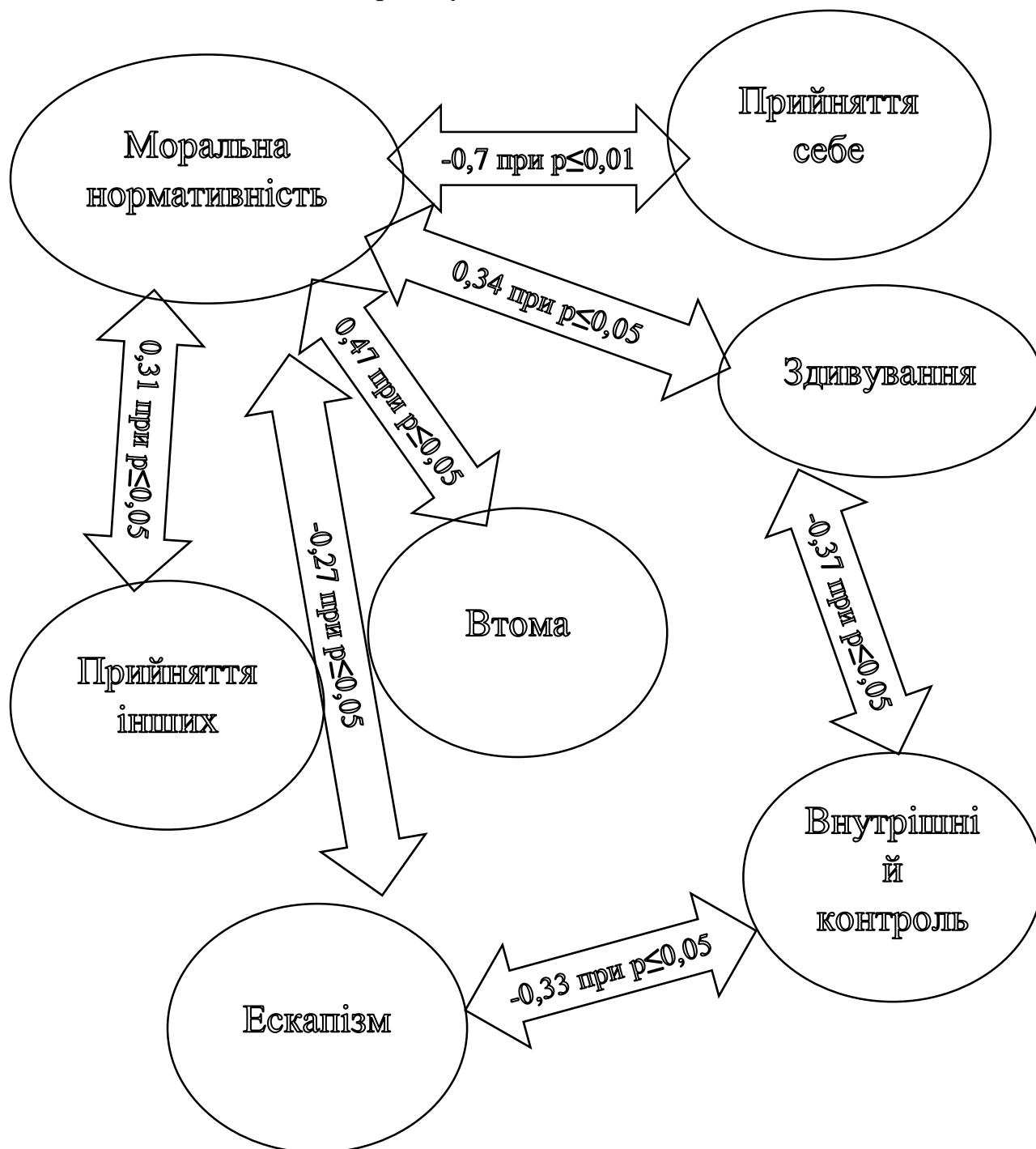


Рис. 2.2 Кореляційна плеяда за гуртуючою шкалою «Моральна нормативність»

Наступна кореляційна плеяда не містить прямої інформації щодо рівня чи особливостей адаптованості до навчального процесу. Однак, сукупність всіх плеяд може свідчити про те, що надмірна моральна нормативність досить суттєво у непрямий спосіб може сприяти зниженню адаптаційного потенціалу. Так, такий психотип здобувача має сильну частину в своїй особистості, яка сформована під впливом соціального оточення щодо моральної складової її існування. Така особа сприймає інших й вкрай погано орієнтована на себе. Зазвичай такі люди добре розуміють слово «повинен», але дуже тяжко можуть пояснити хоча б щось про таке позиціонування. В них все має бути на своїх місцях й при потраплянні в інше середовище його відмінності зі звичним спочатку дивують, а потім це може трансформуватися у втому. Звісно, що в такому стані складно говорити про нормальний процес адаптації.

### **Висновки до другого розділу.**

Таким чином, проведене дослідження встановило низку особливостей адаптації здобувачів вищої освіти до навчального процесу. Так, встановлено, що більшість посередньо здатні протистояти невдачам та певним ситуаціям, які хоча б в якійсь мірі не є сприятливими для виконання певних завдань, а особливо бажаних для особи результатів; наявний середній та високий рівні здатності до комунікації; мають схильність підпорядковуватися соціальним та моральним настановам, що свідчить про закомплексованість та ригідність особистості на фоні засвоєних стандартів, що формують стереотипи та очікування; в цілому наявний адаптаційний потенціал в соціально-психологічних ситуаціях; наявний внутрішній особистісний конфлікт за аспектом відповідності ідеального власного наповнення; незначна частина здобувачів є безкомпромісними по відношенню до соціального оточення; значна кількість схильна надмірно переживати в афектах певні соціально-психологічні важливі ситуації та події; більше серед здобувачів існує все ж схильність відходити від проблем, уникати їх через ігнорування, небажання їх вирішувати з очікуванням того, що вони самі якось зникнуть або будуть

вирішені. Високий показник також має досить значна частина, що не є домінантною за кількістю, але може у значній мірі вказувати на наявність у здобувачів надмірної стурбованості всіма питаннями, що виникають. Однак, переважна більшість мають середній рівень й каже про те, що у здобувачів не має досить сформованої звички уникати абсолютну більшість ситуацій, де можуть виникнути проблеми.

За питаннями анкети встановлено, що позитивно оцінили початковий етап навчання 96,73% студентів, переважаючою емоцією у навчальному процесі є інтерес (67,39%), втома (51,08 %), задоволення (38,59 %), радість (38,04%), оптимізм (35,33%), занепокоєння (33,69%), 80,98% відзначили, що їх повністю влаштовує навчання у дистанційному форматі, 83,69% відповіли ствердно про адаптацію до дистанційного навчання, 85,35% повністю адаптувалися до навчальної групи?» Труднощі навчання у дистанційному форматі були викликані «недостатністю навичок роботи в цифровому форматі» як у викладачів (16,84%), так і самих студентів (9,23%); «відсутністю необхідного технічного забезпечення» (11,95%). Не зазнали жодних труднощів при навчанні в дистанційному форматі лише 10,32 % студентів із 185 опитаних. Студенти досить високо оцінили підтримку, яку їм надає університет у процесі адаптації до нових умов навчання у ЗВО, так вважають 84,78% здобувачів; 15,21% відзначають її недостатність; 3,26% опитаних важко відповісти.

У ході дослідження студентам було поставлено питання на виявлення основних недоліків у підтримці з боку університету в адаптаційний період. Було отримано такі відповіді:

«зробити більше зручним графік відвідування навчальних занять» – 58,15%;

"більшою мірою надавати методичну підтримку у виконанні самостійних завдань та робіт» – 55,97 %;

«необхідність в організації консультування та надання психологічної допомоги у період підготовки до сесій» - 47,82%;



«сприяти тіснішій взаємодії та згуртованню студентських колективів» - 33,15%;

«сприяти комфортним контактам та співпраці між викладачами та студентами» – 29,89 %;

«збільшити доступність психолого-педагогічного консультування» – 22,82%;

«надавати допомогу та підтримку у вирішенні побутових проблем» - 14,67%.

Застосування непараметричного критерій кореляційного аналізу Спірмена встановило, що адаптаційні здібності здобувачів вищої освіти перебувають в якості гуртуючої шкали й навколо неї поєднано низку шкал з методик цього дослідження з прямими кореляціями (комунікативний потенціал, прийняття себе та позитивне результат переходу на дистанційне навчання), а також оберненими (брехливість). При цьому, іншою шкалою, що може також бути гуртуючою є комунікативний потенціал. Однак, брехливість з даною шкалою має хоча й малу, але пряму кореляцію. Фактично можна казати про те, що такий варіант кореляцій частково характеризує психотип здобувача вищої освіти, що найкраща здатен адаптуватися. Його характерною ознакою є ще те, що в ньому позитивно представлено таку шкалу як прийняття себе. Наступна кореляційна плеяда не містить прямої інформації щодо рівня чи особливостей адаптованості до навчального процесу. Однак, кореляцій свідчить про те, що надмірна моральна нормативність досить суттєво у непрямий спосіб може сприяти зниженню адаптаційного потенціалу. Так, такий психотип здобувача має сильну частину в своїй особистості, яка сформована під впливом соціального оточення щодо моральної складової її існування. Така особа сприймає інших й вкрай погано орієнтована на себе. В них все має бути на своїх місцях й при потраплянні в інше середовище його відмінності зі звичним спочатку дивують, а потім це може трансформуватися у втому. Звісно, що в такому стані складно говорити про нормальний процес адаптації.

## ВИСНОВКИ

Адаптація до навчання у ЗВО є процесом входження особистості в сукупність ролей і форм діяльності, пристосування індивіда до специфіки обраної професії, що тягне за собою вироблення оптимального режиму функціонування особистості в навчальному середовищі. Дослідники виділяють зовнішні та внутрішні чинники, що впливають на процес адаптації студентів. Високий рівень адаптованості впливає на позитивні результати навчальної діяльності. При цьому, нові труднощі, з якими зіткнулася система освіти, виявилися не лише об'єктивними проблемами дистанційного навчання, але також проблемами виходу студентів із «дистанту». У зв'язку з цим використання психологічно продуманих та добре розроблених заходів принесе ЗВО вагомі результати за рахунок підвищення внутрішньої мотивації до освоєння знань та зміцнення самооцінки студентів.

Позитивний настрій студентів на навчальну діяльність забезпечить добре організована культурно-просвітницька діяльність та збільшення кількості спортивних заходів. Спілкування з психологом ЗВО необхідно в особливих випадках, коли допомоги викладачів недостатньо. Необхідно створювати навчальні співтовариства, що складаються зі студентів, викладачів та включають базу навчальних ресурсів – книги, аудіо, відео та графічні дисплеї, які дозволять у будь-який зручний час отримати доступ до змісту навчання; активному просуванню цієї ідеї сприяють соціальні мережі.

Встановлено, що більшість посередньо здатні протистояти невдачам та певним ситуаціям, які хоча б в якійсь мірі не є сприятливими для виконання певних завдань, а особливо бажаних для особи результатів; наявний середній та високий рівні здатності до комунікації; мають схильність підпорядковуватися соціальним та моральним настановам, що свідчить про закомплексованість та ригідність особистості на фоні засвоєних стандартів, що формують стереотипи та очікування; в цілому наявний адаптаційний потенціал в соціально-психологічних ситуаціях; наявний внутрішній

особистісний конфлікт за аспектом відповідності ідеального власного наповнення; значна кількість схильна надмірно переживати в афектах певні соціально-психологічні важливі ситуації та події; більше серед здобувачів існує все ж схильність відходити від проблем, уникати їх через ігнорування, небажання їх вирішувати з очікуванням того, що вони самі якось зникнуть або будуть вирішені.

За питаннями анкети встановлено, що позитивно оцінили початковий етап навчання, переважаючою емоцією у навчальному процесі є інтерес, втома, задоволення, радість, оптимізм, занепокоєння. Не зазнали жодних труднощів при навчанні в дистанційному форматі лише 10,32 % студентів із 185 опитаних. Студенти досить високо оцінили підтримку, яку їм надає університет у процесі адаптації до нових умов навчання у ЗВО. На питання про основні недоліки у підтримці з боку університету в адаптаційний період отримано відповіді про те, щоб «зробити більше зручним графік відвідування навчальних занять»; «більшою мірою надавати методичну підтримку у виконанні самостійних завдань та робіт»; «необхідність в організації консультування та надання психологічної допомоги у підготовці до сесій»; «сприяти тіснішій взаємодії та згуртованню студентських колективів»; «сприяти контактам та співпраці між викладачами та студентами».

Застосування непараметричного критерій кореляційного аналізу Спірмена встановило, що адаптаційні здібності здобувачів вищої освіти перебувають в якості гуртуючої шкали й навколо неї поєднано низку шкал з методик цього дослідження з прямими кореляціями (комунікативний потенціал, прийняття себе та позитивне результат переходу на дистанційне навчання), а також оберненими (брехливість). Фактично можна казати про те, що такий варіант кореляцій частково характеризує психотип здобувача вищої освіти, що найкраща здатен адаптуватися. Його характерною ознакою є ще те, що в ньому позитивно представлено таку шкалу як прийняття себе. Наступна кореляційна плеяда не містить прямої інформації щодо рівня чи особливостей адаптованості до навчального процесу. Однак, кореляцій свідчить про те, що

надмірна моральна нормативність досить суттєво у непрямий спосіб може сприяти зниженню адаптаційного потенціалу. Так, такий психотип здобувача має сильну частину в своїй особистості, яка сформована під впливом соціального оточення щодо моральної складової її існування. Така особа сприймає інших й вкрай погано орієнтована на себе. В них все має бути на своїх місцях й при потраплянні в інше середовище його відмінності зі звичним спочатку дивують, а потім це може трансформуватися у втому. Звісно, що в такому стані складно говорити про нормальний процес адаптації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева Т. В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у ВНЗ. Київ: Київ нац. ун-т ім. Т. Шевченка., 2004. 20 с.
2. Банах В.А., Банах Л.С. Трансформація ціннісних орієнтацій молоді в умовах кризового суспільства / Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. Запоріжжя. 2016. с. 13 – 21.
3. Бех І. Д. Виховні акценти вищої школи. Виховання особистості: підручник. Київ: Либідь, 2008. С. 405–418.
4. Бойко І. І. Психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання. Психологія: зб. наук. праць. Вип. 2. Київ: НПУ. 1999. С. 92–96.
5. Взаємозв'язок психологічних особливостей переживання часу та особистісних характеристик в студентів / М. А. Кузнєцов, А. В. Поденко, Т. К. Білоусова. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2013. С. 133–153.
6. Василенко Л. М. Компонентна структура задоволеності студентів навчальною діяльністю. Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). Бердянськ : БДПУ, 2012. № 2. С 19-20.
7. Войтович Н. В. Відмінності шкільного та студентського колективів як аспект проблеми адаптації першокурсників до умов ВНЗ. Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у ВЗО: зб. наук. ст. Луцьк: Держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. С. 57–65.
8. Галян О. І., Галян І.М. Експериментальна психологія: Альма- матір. 2012. 402 с.
9. Гречуха І. А. Адаптаційний тренінг як засіб ціннісної підтримки студентів першокурсників. Матеріали II Міжрегіонального семінару з впровадження програми ціннісної підтримки розвитку здібностей та обдарованості «Три кроки». Житомир, 2009. С. 24–26.

10. Жигайло Н. І. Психологічні особливості соціальної адаптації студентів-першокурсників. Молодь і ринок. 2012. № 3 (86). С. 26–32.

11. Закатнов Д. О. Технології підготовки учнівської молоді до професійного самовизначення : монографія / Д. О. Закатнов ; НАПН України. Ін-т проф.-техн. освіти. К. : Педагогічна думка, 2012. 158с.

12. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей учнів та студентів: методичні рекомендації. Київ: Міленіум, 2004. 54 с.

Кондрашова Л. В. Моральна психологічна готовність студента до вчительської діяльності. Київ: Вища школа, 1987. 56 с.

13. Максимова Н. Ю. Тренінгові технології як засіб формування духовності особистості студентів. Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. К.:ГНОЗІС, 2007. Т.10, Ч. 4. С. 334–342.

14. Ничкало Н. Г. Педагогіка вищої школи: крок у майбутнє. Сучасна вища школа: психологопедагогічний аспект: монографія / за ред. Н. Г. Ничкало. Київ: ВІПОЛ. 1999. 450 с.

Психологія вищої школи: підруч. для студентів ВНЗ / О. І. Власова, В. А. Семиченко та ін.; за ред. О. І. Власової. Київ : Київський університет, 2015. 405 с.

15. Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Павлова Ірина Георгіївна О., 2005. 212 с.

16. Положення про порядок підготовки кваліфікаційних робіт у Львівському державному університеті внутрішніх справ. Затверджено ухвалою Вченої ради Львівського державного університету внутрішніх справ від 06.07.2022Львів: ЛьвДУВС. 2022. 16 с. URL: <https://www1.lvduvs.edu.ua/uk/lvsuia/legal-framework/provisions-orders.html>.  
Дата звернення: 28.02.2023.

17. Посацький О.В. Особливості образу майбутнього в юнацькому віці // Проблеми загальної, вікової та педагогічної психології. Зб.наук.праць

Інституту психології ім.Г.С.Костюка АПН України. Том VI. Випуск 3. К., 2004. С. 264-272.

18. Семиченко В. А. Теоретичні та методичні основи професійного самовиховання студентів вузу: навч.-метод. посіб.; заг. ред. В. А. Семиченко. Хмельницький: ХГПІ, 2001. 255 с.

19. Солодухова О. Г. Становлення особистості вчителя у процесі професійної адаптації : монографія. Донецьк: ТОВ «Либідь». 1996. 176 с.

20. Столярчук О. А. Життєве задоволення як феномен емоційної сфери юнацтва / О.А. Столярчук / Міжнародні Челпанівські психологопедагогічні читання : тематичний випуск Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т імені Григорія Сковороди» : зб. наук. пр. Дод. 1 до Вип. 29. К. : Гнозис, 2013. Т. 4. С. 287–291.

21. Стрельцова В. Ю. Соціально-педагогічний супровід процесу соціальної адаптації студентів творчих спеціальностей до умов культурно-освітнього середовища. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2008. № 3. С. 27–32.

22. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. К. : Либідь, 2003. 376 с.

23. Туріщева Л. В. Психологічні тренінги для школярів: посібник. Харків: Вид. група Основа. 2009. 124 с.

24. Фальова О.Є. Психологічні проблеми та кризи в розвитку особистості студента. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / О.Є. Фальова. 2008.№ 7. С.138-141.

25. Хоменко-Семенова Л., Алпатова О., Прохоренко Я. Адаптація студентів гуманітарних спеціальностей до дистанційного навчання як проблема сучасної педагогіки в умовах пандемії. Репозитарій Національного Авіаційного Університету. URL: [https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/46559/1/%d0%a5%d0%be%d0%bc%d0%b5%d0%bd%d0%ba%d0%be\\_%d0%a1%d0%b5%d0%bc%d0%b5%d0%bd%d0%be%d0%b2%d0%b0%2c\\_%d0%90%d0%bb%d0%bf%d0%b0%d1%82%d0%be%d0](https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/46559/1/%d0%a5%d0%be%d0%bc%d0%b5%d0%bd%d0%ba%d0%be_%d0%a1%d0%b5%d0%bc%d0%b5%d0%bd%d0%be%d0%b2%d0%b0%2c_%d0%90%d0%bb%d0%bf%d0%b0%d1%82%d0%be%d0)

%b2%d0%b0%2c\_%d0%9f%d1%80%d0%be%d1%85%d0%be%d1%80%d0%b5  
%d0%bd%d0%ba%d0%be.pdf

26. Цимбалюк І. М. Психологія: навч. посібник. 2-ге вид., випр. і доп. Київ: ВД «Професіонал». 2006. 576 с.

27. Щербина В. А. Навчально-прикладна психофізична підготовка та здоров'я студентів: навч.-метод. посіб. Київ: КМУЦА, 1998. 160 с.

28. Casella F. TechCHAT: Education World [Electronic resource]. Electron dan. URL: [http://www.educationworld.com/a\\_tech/tech-chat-classroom-integration-fabiana-casella.shtml](http://www.educationworld.com/a_tech/tech-chat-classroom-integration-fabiana-casella.shtml) (date of access: 25.03.2023).

29. Davis M. R. E-Learning seeks a custom fit [Electronic resource] // Education week. 2010. Electron dan. URL: <http://www.edweek.org/teaching-learning/e-learning-seeks-a-custom-fit/2010/01> (date of access: 25.03.2023).

30. Dyson R., Renk K. Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress, and coping [Electronic resource] // Clinical Psychology. 2006. № 62 (10). P. 1231–1244. Electron dan. URL: <http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16810671/> (date of access: 25.03.2023).

31. Elliot D. L., Kobayashi S. How can PhD supervisors play a role in bridging academic cultures? [Electronic resource] // Teaching in Higher Education. 2019. № 24(8). P. 911–929. Electron dan. URL: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13562517.2018.1517305?journalCode=cthe20>(date of access: 25.03.2023).

32. Hoare S. Universities adapt to a shrinking world [Electronic resource] // The Guardian. 2006. Electron dan. URL: <http://www.theguardian.com/education/2006/mar/07/elearning.technology14-> (date of access: 25.03.2023).

33. Kituyi G. M., Tusubira P., Nyeko S. How can e-learning integration be realized? An exploratory study in Higher Education Institutions. Journal of Computer Science and Technology. December. 2013. <https://www.researchgate.net/publication/259757639>



34. Liu H.-Y., Chao C.-Y., Kain V. J., Sung S.-C. The relationship of personal competencies, social adaptation, and job adaptation on job satisfaction [Electronic resource] // Nurse Education Today. 2019. № 83. P. 104–199. Electron dan. URL: <http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31683113/> (date of access: 25.03.2023).

35. Rodríguez M.S., Tinajero C., Póramo M. F. Pre-entry characteristics, perceived social support, adjustment and academic achievement in first-year Spanish university students: A path model [Electronic resource] // Psychology: Interdisciplinary and Applied. 2017. № 151 (8). P. 722 – 738. Electron dan. URL: <http://doi.org/10.1080/00223980.2017.1372351> (date of access: 25.03.2023).

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ)**

Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ) розроблений А.Г.Маклаковим і С.В.Чермяніним. Він призначений для оцінки адаптаційних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних та деяких психофізіологічних характеристик, що відображають узагальнені особливості нервово-психічно-го та соціального розвитку.

В основу методики покладено уявлення про адаптацію, як про безперервному процесі активного пристосування людини до постійно мінливих умов соціального середовища і професійної діяльності. Ефективність адаптації багато в чому залежить від того, наскільки реально людина сприймає себе і свої соціальні зв'язки, точно порівнює свої потреби з наявними можливостями і усвідомлює мотиви своєї поведінки. Спотворене або недостатньо розвинене уявлення про себе веде до порушення адаптації, що може супроводжуватися підвищеною конфліктністю, порушенням взаємин, зниженням працездатності і погіршенням стану здоров'я. Випадки глибокого порушення адаптації можуть призводити до грубих порушень військової дисципліни, правопорядку, суїцидальним вчинків, зриву професійної діяльності та розвитку хвороб.

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 обстежуваним.

"Зараз вам буде запропоновано відповісти на ряд питань, що стосуються деяких особливостей вашого самопочуття, поведінки, характеру. Будьте відверті, довго не роздумуйте над змістом питань, давайте природний відповідь, який першим прийде вам в голову. Пам'ятайте, що немає "хороших" або "поганих" відповідей. Якщо ви відповідаєте на питання "Так", поставте у відповідній клітині реєстраційного бланка знак "+" (плюс), якщо ви обрали відповідь "Ні", поставте знак "-" (мінус). Уважно стежте за тим, щоб номер питання анкети і номер клітини реєстраційного бланка збігалися. Відповідати потрібно на всі питання поспіль, нічого не пропускаючи. Якщо у вас виникнуть питання - підніміть руку".

Текст опитувальника.

1. Буває, що я серджуся.

2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочив.
3. Зараз я, приблизно, так само працездатний, як і завжди.
4. Доля безумовно не справедлива до мене.
5. Запори у мене бувають рідко.
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій будинок.
7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що, якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.
10. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати.
11. Мені буває важко зосередитися на якій-небудь завданні чи роботі.
12. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.
13. У мене були відсутні неприємності через мої поведінки.
14. У дитинстві я один час робив дрібні крадіжки.
15. Іноді у мене з'являється бажання ламати або троцяти все навколо.
16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, бо ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.
17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18. Моя сім'я ставиться з несхваленням до тієї роботи, яку я вибрав.
19. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
20. Голова у мене болить часто.
21. Раз на тиждень або частіше я без всякої видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.

22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.
23. Стан мого здоров'я майже таке ж, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я віддаю перевагу проходити повз, якщо вони зі мною не заговорюють першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Велику частину часу настрій у мене пригнічений.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.
30. У мене мало впевненості в собі.
31. Іноді я говорю неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя - що стоїть штука.
33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі.
34. Я охоче беру участь у зборах та інших гро-ських заходах.
35. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.
36. Іноді я сильно відчуваю бажання порушити правила пристойності чи кому-небудь нашкодити.
37. Сама важка боротьба для мене - це боротьба з самим собою.
38. М'язові судоми або посмикування в мене бувають вкрай рідко (або майже не бувають).
39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
40. Іноді, коли я себе неважливо відчуваю, я буваю дратівливим.

41. Велику частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть погане.
42. Деякі люди до того люблять командувати, що мене так і тягне робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони праві.
43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що знаходжу справедливим.
44. Моя мова зараз така ж, як завжди (не швидше і не повільний-неї), немає ні хрипоти, ні невиразності.
45. Я вважаю, що моє сімейне життя така ж хороша, як і більшості моїх знайомих.
46. Мене страшенно зачіпає, коли мене критикують або лають.
47. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести пошкодження собі або кому-небудь іншому.
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.
49. У дитинстві у мене була така компанія, де всі намагалися стояти один за одного.
50. Іноді мене так і підмиває з ким-небудь затіяти бійку.
51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розбираюся.
52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.
53. Останні кілька років я відчуваю себе добре.
54. У мене ніколи не було ні випадків, ні судом.
55. Зараз маса мого тіла постійна (я не худну і не повнію).
56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.
57. Я легко можу заплакати.
58. Я мало втомлююся.

59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї родини були неприємності через порушення закону.
60. З моїм розумом діється щось недобре.
61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться витратити великі зусилля.
62. Напади запаморочення в мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
66. Руки в мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
67. Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений, я сильно потію, і мене це дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, що мені було важко втриматися від того, щоб що-небудь не поцупити у кого-небудь або де-небудь, наприклад в магазині.
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про що-небудь тривожуся.
74. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків чи товариств.
75. Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильних серцебиття.
76. Все своє життя я суворо дотримуюся принципам, заснованим на почутті обов'язку.

77. Траплялося, що я перешкоджав чи надходив наперекір людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важливим.
78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де хочеться, а не там, де належить.
79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку родини.
80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг всидіти на місці.
81. Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачили.
82. Мої батьки і (або) інші члени моєї родини чіпляються до мене більше, ніж треба.
83. Хтось керує моїми думками.
84. Люди байдужі і байдужі до того, що з тобою станеться.
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.
87. Я цілком впевнений у собі.
88. Нікому не довіряти - найбезпечніше.
89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.
90. Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти підходящу тему для розмови.
91. Мені легко змусити інших людей боятися мене і, іноді, я це роблю заради забави.
92. У грі я віддаю перевагу вигравати.
93. Нерозумно засуджувати людину, обманула того, хто сам дозволяє себе обманювати.
94. Хтось намагається впливати на мої думки.
95. Я щодня випиваю незвично багато води.

96. Найщасливіше я буваю, коли залишаюся один.
97. Я обурююся кожен раз, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.
98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.
99. Я дуже рідко заговорюю з людьми першим.
100. У мене ніколи не було зіткнень з законом.
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені ваги у власних очах.
102. Іноді без усякої причини у мене раптом настають періоди незвичайної веселості.
103. Життя для мене майже завжди пов'язана з напругою.
104. У школі мені було дуже важко говорити перед класом.
105. Люди проявляють по відношенню до мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.
106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому, що це в мене погано виходить.
107. Мені здається, що я заводжу друзів з такою ж легкістю як і інші.
108. Мені неприємно, коли навколо мене люди.
109. Як правило, мені не щастить.
110. Мене легко привести в замішання.
111. Деякі з членів моєї родини робили вчинки, які мене лякали.
112. Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими ніяк не можу впоратися.
113. Мені буває важко приступити до виконання нового завдання чи почати нову справу.



114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досяг би в житті набагато більшого.
115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
118. Часто в новій обстановці я відчуваю почуття тривоги.
119. Часто мені хочеться померти.
120. Іноді я буваю так збуджений, що мені буває важко заснути.
121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.
122. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не впораюся з ним.
123. Майже кожен день трапляється щось, що лякає мене.
124. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.
125. Я переконаний, що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу життя.
126. В гостях я частіше сиджу десь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.
127. Мені часто кажуть, що я запальний.
128. Буває, що я з ким-небудь попліткувати.
129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.
130. Я часто звертаюся до людей за порадою.
131. Часто, навіть тоді, коли для мене складається все добре, я відчуваю, що для мене все байдуже.
132. Мене досить важко вивести з себе.

133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.
134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.
135. Я заслуговую суворого покарання за свої вчинки.
136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, то я не можу змусити себе не думати про них.
137. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.
138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.
139. Мене вельми турбують всілякі нещастя.
140. Мої переконання і погляди непохитні.
141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.
142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони отримують наганяй за що-небудь.
143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
144. Я відвідую всілякі громадські заходи, тому що це дозволяє мені бути серед людей.
145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозумними.
146. У мене є погані звички, які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.
147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.
148. Буває, що непристойна або навіть непристойна жарт у мене викликає сміх.
149. Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.
150. Я віддаю перевагу діяти відповідно до власних планів, а слідувати

вказівкам інших.

151. Люблю, щоб оточуючі знали мою точку зору.

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

153. Я людина нервова і легко і збудливий.

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

155. Майбутнє мені здається безнадійним.

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

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

158. Велику частину часу я відчуваю себе втомленим.

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

160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів і скрутних положень.

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

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

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

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

165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

Обробку результатів проводять за чотирма "ключам", відповідних шкалами: "достовірність", "нервово-психічна стійкість", комунікативні здібності", "моральна нормативність", особистісний адаптивний потенціал". На кожне питання тесту обстежуваний може відповідати "так" або "ні". Тому при обробці результатів враховується кількість відповідей, що співпали з "ключем". Кожне збіг з ключем "оцінюється в один" сирий "бал.

Шкала достовірності оцінює ступінь об'єктивності відповідей. У разі, якщо загальна кількість "сирих" балів перевищує 10, то отримані дані слід вважати недостовірними внаслідок прагнення військовослужбовця відповідати соціально бажаного типу особистості.

При масовому обстеженні, а також при дефіциті часу процес визначення соціально-психологічної адаптації військовослужбовців може бути прискорений. Для цього достатньо мати два "ключа". Для шкали достовірності та шкали особистісного адаптивного потенціалу. Шкала ЛАП є більш високого рівня. Вона включає в себе шкали "нервово-психічна стійкість", "комунікативні здібності", моральна нормативність "і дає уявлення в цілому про адаптивних можливостях особистості, але не дозволяє отримати додаткову інформацію про психологічні особливості обстежуваних.

Таблиця № 1

**Ключі до багаторівневого особистісного опитувальником Адаптивність "(МЛЮ-АМ).**

Наименование шкалы	Номера вопросов с ответом "Да "	Номера вопросов с ответом "Нет "
Достоверность (Д)		1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148
Личностный адаптивный потенциал (ЛАП)	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.	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
Нервно-психическая устойчивость (НПУ)	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	2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140
Коммуникатив-ные способности	9, 24, 27, 33, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152	26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159
Моральная нормативность (МН)	14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165	13, 76, 97, 100, 160, 163

Таблиця № 2

**Переклад в Стен результатів, отриманих за шкалами методики "Адаптивність"**

Наименование шкал и количество ответов, совпавших с ключом				Стэны
ЛАП	НПУ	КС	МН	
62->	46->	27-31	18->	1
51-16	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

Підсумкову оцінку за шкалою "Особистісний адаптивний потенціал" можна отримати шляхом простого підсумовування сирих балів за трьома шкалами "нервово-психічна стійкість", "комунікативні здібності", "моральна нормативність" з подальшим переведенням отриманої суми

## Додаток Б

### Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.

Запропонована в 1954 р К. Роджерсом і Р. Даймондом. Методика апробована і стандартизована на різних вибірках учнів у вітчизняних школах і вузах. Шкала як вимірювальний інструмент виявила високу дифференцію здатність в діагностиці не тільки станів адаптації і дезадаптації, але і особливостей уявлень про себе, їх перебудови в вікові критичні періоди розвитку і в критичних ситуаціях, які спонукають індивіда до переоцінки себе і своїх можливостей.

Тут представлена ??адаптована А. К. Осницьким форма опитувальника. У таблиці-ключі переробленого їм опитувальника приведені встановлені межі визначення адаптації або дезадаптації, прийняття чи неприйняття себе, інших, емоційного комфорту або дискомфорту, внутрішнього або зовнішнього контролю, домінування або відомості, відходу від вирішення проблем.

В опитувальнику містяться висловлювання про людину, його спосіб життя: переживаннях, думках, звичках, стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя.

Прочитавши або прослухавши чергове висловлювання опитування, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть: якою мірою цей вислів може бути віднесено до Вас. Для того щоб вказати свій відповідь в бланку, виберіть відповідний, на Вашу думку, один з шести варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

«0» - це до мене абсолютно не відноситься; «2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене; «3» - не наважуюся віднести це до себе; «4» - це схоже на мене, але немає впевненості; «5» - це на мене схоже; «6» - це точно про мене.

Обраний Вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей у ??клітинці, відповідної порядковому номеру висловлювання.

#### **Питання:**

1. Чи відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Чи пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, бадьорі відносини з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи в стороні.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, що всі зусилля марні.
14. На багато дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.

16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великої збігу народу буває трошки самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнає.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі - оптиміст, вірить в майбутнє.
30. Людина неподатливий, впертий; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього не заслуговують.
32. Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.
37. Прийнявши рішення, слід йому.
38. Беручи, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість: все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.
46. ??Часто відчуває себе скривдженим.
47. Людина поривчастий, нетерплячий, гарячий.
48. Буває, що бреше.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підбивають його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.

52. Те, що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний напридумувати зайвого ... Словом - не від світу цього.
53. Людина терпимий до людей і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливим як особистість, помітним.
56. Людина сором'язливий, легко ніяковіє.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, в чому б висловив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться того, що думають про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали; в тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.
62. Людина, у якого в даний час багато гідно презирства.
63. Людина діяльний, енергійний, сповнений ініціатив.
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За вдачею ватажок і вміє впливати на інших.
67. Відноситься до себе в цілому добре.
68. Людина наполегливий, наполегливий; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в розгубленості, все сплуталось, все змішалось у нього.
72. Чи задоволений собою.
73. Невдаха.
74. Людина приємний, що розташовує до себе.
75. Особою, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.
76. Нехтує осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.
77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: а раптом не впораюся, а раптом не вийде.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.
79. Вміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що зростає, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість в собі.



86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступливий, податливий, м'який у відносинах з іншими.
88. Людина тлумачний, любить міркувати.
89. Інколи любить похвалитися.
90. Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не виправдовується.
93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.
96. У собі все ясно, добре розуміє.
97. Комунікбельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.
100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.
101. Всі свої звички вважає хорошими.

### Обробка і інтерпретація результатів. інтегральні показники

#### ключі:

№		показники	номери висловлювань	норми
	A B	адаптивність дезадаптивної	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136 (68-170) 68-136
	A B	Лжівість- +	34, 45, 48, 81, 89 8, 82, 92, 101	(18-45) 18-36
	A B	Прийняття себе Неприйняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(22-52) 22-42 (14-35) 14-28
	A B	Прийняття інших Неприйняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(12-30) 12-24 (14-35) 14-28

	А В	Емоційний комфорт емоційний дискомфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28 (14-35) 14-28
	А В	Внутрішній контроль Зовнішній контроль	4,5, 11, 12, 13, 19,27,37,51,63, 68, 79, 91, 98 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(26-65) 26-52 (18-45) 18-36
	А В	домінування Відомість	58, 61, 66 16, 32, 38, 69, 84, 87	(6-15) 6- 12 (12- 30) 12-24
		Ескапізм (відхід від проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Зона невизначеності в інтерпретації результатів по кожній шкалі для підлітків наводиться в дужках, для дорослих - без дужок. Результати «до» зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності - як високі.