**КОНКУРСНА РОБОТА**

***на тему:***

**«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В КАРАНТИННИХ УМОВАХ»**

під шифром «Адаптація в карантині»

зі спеціальності:

«Загальна та соціальна психологія»

2021

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вступ** ……………………………………………………………………  **Розділ 1**. Теоретико-методологічне обґрунтування адаптації як процесу і результату активно-дієвого ставлення особистості до світу **…**….   * 1. Адаптація та адаптованість: аналіз понятійно-категорійного термінології …………………………………………………………………….   2. Соціально-психічні особливості самоізоляції в умовах COVID-19………………………………………………………………………..   **Розділ 2**. Емпіричне вивчення соціально-психологічних чинників успішної адаптації здобувачів вищої освіти в умовах карантину…………...  2.1. Програма і методи вивчення адаптованості здобувачів вищої освіти ………………………………………………………………....................  2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти в умовах карантину …….  2.3. Соціально-психологічний супровід підвищення адаптованості здобувачів вищої освіти в карантинних умовах ……………………………..  **Висновки** …………….………………………………………………….  **Список використаних джерел** ……………………...………………...  **Додатки** …………………………………………………………………. | 3  6  6  10  14  14  19  22  27  30  33 |

**Вступ**

**Актуальність теми дослідження.** Підвищення інтересу до проблеми соціально-психологічної адаптації зумовлене інтенсивними змінами, що відбуваються в сучасному суспільстві. Нестійкість і часто непередбачуваність соціальних процесів висувають підвищені вимоги до особистості, якій необхідно, з одного боку, відповідати соціальним вимогам, з іншого – зберігати внутрішню стабільність і рівновагу. У сучасних умовах людина змушена оновлювати своє бачення світу, погляди, уявлення про дійсність через щораз коротші інтервали часу. Окрім того серйозним випробуванням для усіх верств населення стала пандемія COVID-19. Під час карантину істотно змінився ритм і спосіб життя в нових умовах, суттєво змінилось інформаційно-комунікативне поле, відбувся перерозподіл часу звичних робочих, навчальних і побутових практик. Хронічне перебування в ситуації високої невизначеності стало викликом для багатьох людей, зокрема для студентської молоді. А тому надзвичайно важливим є питання пристосування до нових соціальних умов та налагодження продуктивної освітньої взаємодії.

Питанню адаптації, вивчення її форм, видів, механізмів перебігу, приділяється значна увага. Так психологічні особливості адаптації аналізуються в працях Г.О. Балла, О.І. Гринчук, С. П. Іваненкова, В.А. Петровського, А.А. Реана, О.О. Шльонської, М.С. Яницкого та ін.; особистісну адаптованість як універсальну здатність особи гармоні­зувати свої взаємини із світом і самою собою досліджували О.В. Кузнєцова, І.С. Ревасевич, О.П. Саннікова, А.В. Фурман; особливості адаптації до професійної діяльності через поняття самореалізації особистісних можливостей, особистісного потенціалу розкриваються у працях Ж.П. Вірної, Є.В. Карпенка, П.С. Кузнєцова, Д. О. Леонтьєв та ін.

Воднораз, аналіз літератури засвідчує недостатню вивченість проблеми взаємодії особистості й освітнього середовища, майже відсутні публікації, котрі б висвітлювали специфіку протікання адаптивного процесу в карантинних умовах і стосувалися б вивчення адаптивних властивостей особистості, її ресурсів та адаптаційного потенціалу. Багатоплановий, комплексний, характер проблеми соціально-психологічної адаптації до умов карантину потребує ґрунтовного дослідження.

**Мета дослідження** – обґрунтування структурно-функціональної організації процесу соціально-психологічної адаптації здобувачів ЗВО та підбір методичного забезпечення супроводу адаптаційного процесу в умовах карантину.

**Об’єктом вивчення** є адаптація як соціально-психологічне явище.

**Предмет дослідження** становлять форми, методи та організаційні засади посилення адаптованості здобувачів вищої освіти в карантинних умовах.

**Завдання наукового пошуку:**

1. здійснити теоретичний аналіз сучасних теорій і концепцій адаптації;
2. теоретично розробити та емпірично апробувати модель процесу соціально-психологічної адаптації здобувачів ЗВО в умовах карантину;
3. визначити чинники посилення адаптованості особистості та дібрати методичне забезпечення супроводу соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти в умовах вимушеного дистанційного навчання.

**Методи дослідження**: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, класифікація, систематизація – для вивчення літературних джерел, нормативних документів, визначення продуктивних підходів до вирішення проблеми соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти в карантинних умовах; узагальнення – для визначення понятійного апарату дослідження, формулювання його основних положень і висновків; *емпіричні* – аналіз нормативної документації, методичних матеріалів для з’ясування стану і особливостей освітнього процесу в умовах дистанційного навчання; моніторинг і анкетування для виявлення особливостей перебігу адаптаційного процесу здобувачів вищої освіти та факторів, котрі сприяють підвищенню адаптаційного потенціалу здобувачів вищої освіти.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає у тому, що у роботі вперше теоретично розроблена і емпірично апробована модель соціально-психологічної адаптації здобувачів ЗВО в карантинних умовах, розширено і уточнено зміст та обсяг термінів «адаптаційний ресурс особистості» та «адаптаційний ресурс освітнього середовища».

**Практичне значення роботи:**  розроблено і впроваджено програму психологічного супроводу як систему взаємопов’язаних заходів, спрямованих на розвиток адаптаційного потенціалу здобувачів та вирішення ускладнень, які виникають в процесі адаптації до онлайн навчання у закладі вищої освіти, підготовлено практичні рекомендації стосовно вирішення актуальних проблем дистанційного навчання.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (25 найменувань) та 2 додатків, розміщених на 9 сторінках. Загальний обсяг роботи становить 44 сторінки, із них 29 сторінок основного тексту. Робота вміщує 2 рисунки та 2 таблиці.

**Розділ 1.** **Теоретико-методологічне обґрунтування адаптації як процесу і результату активно-дієвого ставлення особистості до світу**

* 1. **Адаптація та адаптованість: аналіз понятійно-категорійної термінології**

Адаптація як об’єкт дослідження – це своєрідне наукове перехрестя, де перетинаються магістральні напрямки вивчення провідних фундаментальних проблем психології. Проблема адаптації – одна з найскладніших і найсуперечливіших у вітчизняній та зарубіжній психології й донині не отримала однозначного розв’язання. Тому насамперед окреслимо концептуальні підходи до розуміння суті, змісту, різновидів цього надскладного психологічного явища.

Адаптація (від латинського «аdарtо») − означає «регулювання», «приведення до порядку». Термін «адаптація» вперше було застосовано у науковій лексиці німецьким фізіологом Г. Аубертом у 1865 році для пояснення явищ пристосування чутливих органів до впливу на них різних подразників. Наукове застосування цього терміну пов’язане з ідеями еволюційної теорії, з вивченням реакції живих організмів на вплив оточуючого середовища (Ч. Дарвін, І. Павлов, І. Сеченов та ін.).

У загальнобіологічному плані адаптацію розглядають як сукупність морфофізіологічних, поведінкових, популяційних й інших особливостей біологічного виду, що забезпечують його представникам можливість специфічного способу життя в певному середовищі. У фізіології та медицині адаптацією називається процес звикання до нових умов. Значно складнішою є соціальна адаптація, яка передбачає активне пристосування індивіда до умов середовища і результату цього процесу. Виділяють такі її форми як активну, коли індивід прагне вплинути на середовище, змінити його, тобто активно входить у процес соціалізації та реактивну, котрій характернеконформне прийняття цілей і цінностей нової соціальної групи, пристосування до норм, оцінок, засобів діяльності [4, c.96].

У руслі *психоаналітичного підходу* проблема адаптації розроблялася на основі аналізу захисних механізмів особистості (А. Адлер, З. Фройд,). Зміст її процесу описується узагальненою формулою: конфлікт – тривога – захисні реакції. Адаптація визначалася витісненням нахилів та переключенням енергії на санкціоновані суспільством об’єкти, а також як результат прагнення особи компенсувати та надкомпенсувати свою неповноцінність (А. Адлер). Важливим у психодинамічній концепції є розуміння того, що внаслідок адаптаційних процесів виникають нові внутрішньоособистісні утворення, які спричиняють розвиток людини. Крім того, значущості набуває ідея активності середовища, яке має бути готовим для адаптації особистості.

*Гуманістичний психологічний напрямок*, який базується на роботах А. Маслова, Г. Олпорта, К. Роджерса та ін., підкреслює однобічність розуміння адаптації в межах гомеостатичної моделі та обґрунтовує принцип оптимальної взаємодії особистості і середовища, а ключовим критерієм адаптованості – міру інтеграції особистості та середовища. Мета адаптації – досягнення позитивного духовного здоров’я та відповідності цінностей особистості цінностям соціуму. Важливим є той момент, що «адаптація не є процесом рівноваги організму та середовища і описується формулою: конфлікт – фрустрація – акти пристосування» [2, с. 95]. В основі концепцій гуманістичного напряму лежить поняття здорової особистості, котра здатна досягати своїх життєвих цілей, проявляти активність у їх досягненні, використовувати творчий потенціал.

Процес адаптації у *когнітивній психології* розвитку особистості можна представити формулою: конфлікт – загроза – реакція пристосування. Передбачається, що якщо в процесі інформаційної взаємодії із середовищем особистість зіштовхується з інформацією, яка суперечить наявним у неї настановам (когнітивний дисонанс), то вона переживає стан дискомфорту (загроза), який стимулює особистість на пошук можливого зняття або зменшення когнітивного дисонансу [8, с. 122]. Когнітивний дисонанс, на думку теоретиків когнітивізму, безпосередньо пов’язаний з емоційною дезадаптацією особистості в процесі її соціальної взаємодії.

*Необіхевіористичне* визначення поняття адаптації отримало значне розповсюдження у зарубіжній психології. Автори цього напрямку (Б. Скінер, Р. Хенкі) тлумачать адаптацію як: стан, у якому спостерігається співвідношення потреб індивіда і вимог середовища; процес, за допомогою якого досягається цей гармонійний стан. Під адаптацією розуміють процес і результат змін (фізичних, соціально-економічних або організаційних) у груповому поводженні, соціальних відносинах або культурі. Зовнішні впливи визначають результативність адаптаційного процесу [9, с. 94].

Важливість біхевіорального підходу полягає в наявності знань про те, що: по-перше, успішність адаптації особистості досягається завдяки формуванню у неї адаптивної поведінки; по-друге, основним засобом формування такої поведінки є тренінг, в основі якого лежить раціональний, поведінковий та емоційний компоненти.

Автори *інтеракціоністської* концепції адаптації (Л. Філіпс, Т. Шибутані та ін.) відносять адаптацію до добре організованих прийомів або способів життєдіяльності, що дозволяють людині пристосуватися до нової ситуації і подолати типові проблеми. І лише тоді, коли вона разом із засвоєнням, прийняттям та свідомим використанням соціальних норм, буде брати на себе відповідальність, ставити перед собою цілі та досягати їх – таку особистість можна буде вважати адаптованою. З точки зору інтеракціоністів, у процесі адаптації організм пристосовується до вимог специфіки ситуації.

Широкий інтерес до проблеми адаптації людини засвідчує багатогранність та універсальність адаптивних явищ, тому цей феномен слід розглядати із міждисциплінарних позицій як багаторівневе явище сладноорганізованої біологічної, фізіологічної, психічної та соціальної природи. Окрім того, для сучасних досліджень характерним є термінологічна неузгодженість, а іноді і певна підміна понять словами-синонімами («звикання», «пристосування», «входження», «становлення», «прийняття» та ін.). Аналіз наукової літератури з даної проблематики дозволяє зробити висновок, що адаптацію можна розглядати як процес, стан, властивість або результат діяльності, який виникає при певних умовах, триває протягом певного періоду, поки не буде встановлено динамічної рівноваги між системами, які адаптуються.

Ряд дослідників, аналізуючи феномен адаптації, визначають різницю між адаптацією як процесом, і адаптованістю як її результатом. На думку Ж. Піаже, Л. Хьєлл добре адаптована людина – це людина, у якої не порушені психічна рівновага, продуктивність і здатність насолоджуватися життям. З огляду на зазначене, відмітимо значні напрацювання вітчизняних психологів. Так, професор А. В. Фурман уточнює, що адаптація як процес характеризує рівень суб’єкта, а як результат – це рівень особистості

На думку науковця, «коли мова йде про перебіг адаптаційних процесів, структуру і динаміку адаптаційної активності, то слід говорити про «адаптивність, не- чи дезадаптивність» людини як суб’єкта своєї життєдіяльності, а коли має місце оформленість психічних процесів у вигляді станів і комплексів (страх, депресія, невротизм тощо), то правильним є уживання термінів «адаптованість, не- чи дезадаптованість» особистості» [21, с.15-16].

О. П. Саннікова виділяє таку властивість особистостіяк *адаптивність*, котра забезпечує врівноваженість взаємозв'язків особистості з мікро- та макросоціальним середовищем завдяки здатності як до внутрішньо-психологічних так і зовнішньо-поведінкових перетворень. Дослідниця виділяє формально-динамічний (базисний), змістовно-особистісний та соціально-імперативнийрівні адаптивності.

Аналіз поняття «адаптивність» показав, що існують неоднозначні його тлумачення. З одного боку, під адаптивністю розуміється характеристика поведінки, що відбиває узгодженість цілей і результатів активності людини (функціональний аспект), з іншого – адаптивність розглядається як окрема системна властивість індивідуальності, що постає як потенція до адаптації (особистісний аспект). А тому доцільно говорити про *особистісну адаптованість* як про специфічно людську внутрішню систему відліку, яка «не просто самоорганізує інші психічні утворення – ставлення, оцінки і самооцінки, суб’єктне прийняття, психічний образ, психологічну ситуацію, Я-концепцію, а й виявляється як універсальна здатність особи гармонізуватисвої взаємини із світом і самою собою, тобто постійно відновлювати і збагачувати відповідність: а) зовнішньо – між ментальним досвідом людини і оточенням, б) внутрішньо – між цілями і результатами, ставленнями і психічними образами, переживаннями і Я-концепцією» [15, 284].

І. С. Ревасевич, розглядаючи структуру особистісної адаптованості як відносно сталу тенденцію-результат життєактивності людини і водночас психоформу внутрішнього світу особистості, вводить поняття актуальної лінії адаптації. Це своєрідна межа між пристосуванням людини у зовнішньому світі і її внутрішньою адаптивністю. [16, с.136].

Таким чином, особистісна адаптованість постає як універсальна здатність особи гармоні­зувати свої взаємини із світом і самою собою, тобто постійно відновлювати і збагачувати відповідність: а) зовнішньо - між ментальним досвідом людини і оточенням, б) внутрішньо - між цілями і результатами, ставленнями і психічними образами, переживаннями і Я-концеппією.

**1. 2.** **Соціально-психічні особливості самоізоляції в умовах Covid**-**19**

Пандемія COVID-19, зважаючи на її масштабність, стала значним випробуванням для українського суспільства і всього людства. Вона вплинула на всі аспекти життя кожної людини, змінила звичний ритм і спосіб життя. Заборона спілкування, ізоляція людей у своїх помешканнях, табу на всі соціальні контакти, окрім родинних, on-line навчання та дистанційна трудова діяльність – все це стало не тільки вимогою на рівні законодавчо-правових актів, які були ухвалені парламентами багатьох країн, зокрема і Україною, але й реальністю, до якої потрібно було швидко адаптуватися усім, без винятку, людям [7; 18].

Страх перед новим невидимим смертоносним вірусом практично призупинив динаміку життя населення більше 120 країн світу. Звичний активний темп життя людей загальмувався, стиль життя – кардинально змінився, а відтак певних змін зазнали людські цінності та інтенції. Однією з найбільш уразливих верств населення у цій форс-мажорній ситуації, стало студентство, оскільки його ритм життя, порівняно з іншими віковими групами, був одним з найбільш темпоральних і швидко змінюваних у часі та просторі. Так, українські здобувачі вищої освіти перейшли у режим дистанційного навчання. Нові умови призвели до переосмислення значення не тільки соціальних відносин, але й особистого розуміння картини світу, зумовили трансформацію прагнень та ціннісних орієнтацій [17; 25].

Аналіз сучасних медико-психологічних досліджень вказує, що введення режиму самоізоляції і карантину без належного психологічного супроводу може викликати віддалені ефекти порушень психічного та психологічного здоров'я людини, а також непередбачувані соціальні наслідки для всього суспільства.

Психологічні навантаження, які людина відчуває в зв'язку з поточною ситуацією пандемії – страх, апатія, ступор, емоційний розлад, депресія, стрес, поганий настрій, дратівливість, безсоння, становлять небезпеку як для психічного, так і для її фізичного здоров'я. Окрім того, ряд дослідників відмічають значний вплив на стан людей мусування теми пандемії в соцмережах і ЗМІ, мовиться навіть про інфодемію, чи «пандемію страху», яка розвивається одночасно з епідемією коронавірусу.

Дослідження українських вчених [7; 9] вказують на те, що до основних факторів, здатних спровокувати негативні наслідки самоізоляції для психіки, відносяться: тривалість карантину, боязнь інфекції, фрустрація та нудьга, брак ресурсів (в першу чергу матеріальних), поширення неадекватної інформації, стигматизація та фінансові втрати. Д. С. Мещеряков зазначає, що значна тривалість карантину пов’язана з погіршенням психічного здоров’я, зокрема, посттравматичними стресовими симптомами (при тривалості карантину більше 10 діб, в учасників спостерігаються значно вищі посттравматичні стресові симптоми) [7, с. 44].

**Таблиця 1.1**

**Феномен адаптації з погляду змін в організмі і психіці людини при зіткненні особистості з життєвими труднощами (за Л. В. Куликовим)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Характеристики** | **Мобілізація (рівень активності)** | | |
| **Недостатня** | **Адекватна** | **Надлишкова** |
| Ставлення до ситуації, домінуючий мотив | Емоційне неприйняття цілі без адекватної когнітивної оцінки | Узгодженість емоційної та когнітивної оцінки; прагнення знайти шлях до мети | Емоційний компонент домінує над когнітивним; прагнення досягти мети негайно |
| Характер адаптації | Адаптація неповна без достатньої активності | Адаптація зміцнюється активністю | Адаптація послаблюється надлишковою активністю |
| Поведінка | Пасивна (капітуляція) | Активна організована | Активна дезорганізована |
| Продуктивність  - орієнтувальної активності  - вольової активності | Відсутня  Відсутня | Наявна  Наявна | Наявна  Відсутня |
| Енергетичная характеристика фізіологічних процесів | Зниження витрат енергії чи витрата її на гальмування | Адекватне, стійке витрачання енергії | Надлишкове витрачання енергії |
| Домінуюча фаза стресу | Фаза виснаження | Фаза резистентності | Фаза мобілізації (фаза тривоги) |
| Головна характе-ристика стану | Апатія | Активація | Висока напруга |
| Настрій | Знижений настрій, смуток | Рівний настрій, бадьорість | Нерівний настрій, неспокій |
| Найімовірніший результат | Гіпотимія, депресивний синдром | Збереження або підвищення психоло- гічної стійкості, задоволеність самореалізацією | Астенія |

В умовах ізоляції на психіку людини впливає комплекс факторів, зокрема, сенсорна деривація, обмеження простору, виникає синдром психічної астенізації, при якому підвищується подразливість та емоційна лабільність. Окрім того, в цих умовах можуть знижуватися когнітивні здібності, оскільки людському мозку для нормальної роботи потрібна значна різноманітність сигналів з навколишнього середовища. В результаті знижуються і пізнавальні функції – пам'ять, увага, мислення, і функції контролю над взаємодіями [25].

У період карантину можуть виникати різні психічні стани людини, які є порівняно стійкими і пов’язані з напруженістю через зміни умов життєдіяльності, обмеження активності і свободи переміщення. Важливу роль у виникненні адаптивних перебудов особистості, пов’язаних з наявністю важких життєвих ситуацій, відіграє рівень активності особистості, ступінь її мобілізації. Як показали дослідження Л. В. Куликова, найбільш адекватним є виділення оптимального рівня активності особистості. Емпіричні дані свідчать, що як при недостатній, так і при надмірній мобілізації особистості з великою ймовірністю виникають психічні стани, які порушують адаптивну рівновагу. Так, при недостатній мобілізації у важкій життєвій ситуації досить ймовірне виникнення апатії і зниження витрачання енергії. З іншого боку, в ситуації надлишкової мобілізації виникає стан високої напруги на фоні надмірного витрачання енергії (табл. 1.1).

Сучасну ситуацію, пов’язану з пандемією COVID-19 можна віднести не тільки до стресової, а й до кризової – вона абсолютно нова, з точки зору наявного життєвого досвіду, і висуває до людей зовсім незвичні, жорсткі вимоги. Тому найрізноманітніші емоційні реакції тривоги, паніки, роздратування, істеричні реакції в даній ситуації абсолютно нормальні. Але будь-яка криза несе в собі не тільки злам засад звичного існування, але й можливості для розвитку, перегляду колишнього стилю життя, можливість створити нові способи справлятися з труднощами. Будь-яка кризова ситуація – це виклик нашим ресурсам. А тому потрібно аналізувати нові можливості, які з'явилися і використовувати час на рефлексію та саморозвиток. Ця ситуація унікальна, ні у кого такого досвіду ще не було, тож кожному важливо шукати і виробляти нові власні стратегії пристосування, бути гнучким, адаптуватися до мінливих умов, шукати нові способи адаптації до світу [11; 14].

Підсумовуючи зазначимо, що у психологічному сенсі самоізоляція – це системне, інтегральне явище, яке виявляється на різних рівнях особистості: індивідуальному, соціальному, глибинно психологічному. У соціальному вираженні – це ізоляція і опозиція щодо широких соціальних контактів. Індивідуально і психологічно самоізоляція може призводити до виникнення таких проявів як страх, тривога, стрес, фрустрація тощо.

**РОЗДІЛ 2.** **ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ КАРАНТИНУ**

**2.1.** **Програма і методи вивчення адаптованості здобувачів вищої освіти**

Адаптація здобувачів вищої освіти до навчання у вищому навчальному закладі є складним та багатогранним процесом, а його успішність залежить від низки зовнішніх та внутрішніх чинників. Сучасні дослідження показують, що якщо здобувач успішно адаптується до нових соціальних умов, студентського колективу, його норм та цінностей, то в нього є більше можливостей накопичити досвід для подальшої професійної діяльності. Водночас, виникнення певних труднощів у процесі адаптації може суттєво впливати як на навчальну діяльність, так і на соматичний та психоемоційний стан здобувача вищої освіти [5; 10].

Весна 2020 року для здобувачів …………… національного університету, як і для всього українського студентства, виявилася особливою – початок семестру співпав у часі з розпалом пандемії COVID-19. У рекордно короткий час закладу довелося перелаштувалися на навчання он-лайн. Конструювати нову соціальну реальність через посередництво інформаційних платформ та відео-конференцій виявилося не зовсім легкою справою, оскільки достатніх навичок у цьому процесі не вистачало ні у викладачів вищих навчальних закладів, ні у здобувачів. Посилені вимоги до дистанційної освіти у вищих закладах освіти, зростаюча кількість нормативних актів у цьому напрямку, безумовно, неоднозначно впливало на соціально-психологічні настрої їх учасників, змінювало погляди на характер освітнього процесу. Тому важливим завданням було створення широкої системи психоедукативних програм та психосоціальної підтримки всіх учасників освітнього процесу [3; 12]. Першочерговою потребою став аналіз соціально-психологічних умов та детермінант успішної адаптації до нових умов навчання. Якщо раніше формат онлайн роботи не мав масового розповсюдження і лише іноді використовувався як допоміжний, то світова пандемія внесла корективи у його розуміння та використання. Він став єдиною доступною учасникам освітнього процесу формою взаємодії [3; 6; 13]. Варто зазначити, що нові умови роботи потребували адаптації не лише з боку здобувачів вищої освіти, а й викладачів. Істотно зросло навантаження на викладачів, багато з яких до ситуації з епідемією не мали досвіду роботи в віртуальному середовищі. За статистичними даними 2019 року чверть викладачів ЗВО із вченим ступенем раніше не використовували сервіси віддаленого відеозв'язку для участі в вебінарах і відео конференціях [7]. Водночас відзначимо, що вимушена онлайн освіта дала значний простір для творчості та академічної свободи викладача при формуванні та наповненні освітнього контенту на обраній платформі.

Для вивчення адаптаційного процесу в умовах карантину було ретельно проаналізовано наявний теоретичний матеріал і вироблено методологічні підходи зі створення програми вивчення адаптованості здобувачів вищої освіти. Ми виходили з положення, що загальна ефективність процесу адаптації суттєво залежить від інтеграційних тенденцій особистості. Загальний процес адаптації – це складне явище, яке має певну структуру, складається із багатьох відносно незалежних процесів. Водночас, кожен структурний компонент процесу адаптації є системою, яка включає в себе: а) об’єктивне явище і його умови (зовнішні умови); б) відносини, що виникають у людини, яка адаптується з відповідним явищем (ставлення, відносини, зв’язки); в) індивідуальні особливості самої людини, що відповідають чи не відповідають вимогам (внутрішні умови або власні ресурси людини). Створена модель адаптаційного процесу представлена на рис. 2.1.

Процес адаптації розгортається в часі, має кілька етапів і торкається практично всіх компонентів особистості. Зміни, що відбуваються в особистості можна відстежити на трьох рівнях: емоційному, когнітивному і поведінковому. *Емоційний компонент* описує загальний емоційний стан здобувача і його ставлення до ситуації, що змінилася. *Когнітивний компонент* визначає ступінь інформованості особистості про ситуацію та ступінь орієнтування в проблемній ситуації. На *поведінковому рівні* розглядається активність здобувача освіти, спрямована на перетворення ситуації. При цьому активність може виражатися у вигляді зовнішньої поведінки, а може виступати у формі внутрішньої активності, спрямованої на перетворення власної особистості [1; 22; 23].

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Адаптаційний ресурс освітнього середовища** | | |  | |
|  | |  | | |  | |
|  | | **Адаптованість особистості** | | |  | |
|  | |  | | |  | |
|  | Когнітивна | | Емоційна | Поведінкова | |  |
|  | |  | | |  | |
|  | | **Адаптаційний ресурс особистості** | | |  | |

Рис. 2.1. Модель соціально-психологічної адаптації здобувачів ЗВО

У процесі соціально-психологічної адаптації, при послідовному переході з одного етапу на інший, різні компоненти (емоційний, когнітивний і поведінковий) набувають неоднакової значимості. Навантаження ніби переноситься з одного рівня на інший, залежно від тих завдань, які доводиться вирішувати особистості в процесі побудови нової системи взаємодії з середовищем. Водночас, межі між послідовними стадіями процесу можуть бути досить розмиті, проте, компонент, котрий несе найбільше навантаження на певному етапі, як правило, найбільш яскраво виражений. Відповідно, за розподілом внутрішніх ресурсів особистості між емоційним, когнітивним і поведінковим компонентами можна визначити етап процесу адаптації в конкретний момент.

Було виділено п'ять взаємопов'язаних етапів в єдиному процесі соціально-психологічної адаптації: первинна реакція на зміни, орієнтування, внутрішня переробка і осмислення, вибір адаптаційної стратегії, продуктивна взаємодія та побудована програма їх вивчення (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Аналіз структурних складових процесу соціально-психологічної адаптації здобувачів ЗВО**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Стадії адаптаційного процесу** | **Ключова змістовна характеристика** | **Домінуючий компонент** | **Показник успішного проходження етапу** | **Використання адаптаційного ресурсу** | |
| **особистості здобувача вищої освіти** | **освітнього середовища університету** |
| 1. Первинна реакція на зміни | Зростання емоційної напруги | Емоційний | Прийняття факту зміни ситуації | Індивідуально-психічні властивості:толерантність до стресу, нервово-психічна стійкість | - формування  **інформаційного середовища в університеті**,  -розширення **каналів комунікації (**Instagram, ін.) |
| 2.Орієнтування | Чутливість до релевантної інформації | Когнітивний | Адекватна орієнтація в ситуації | Самооцінка особистості, адекватність сприйняття умов діяльності та своїх можливостей | -моніторинг адаптаційних проблем;  -розробка психологічних і методичних рекомендацій;  -наповненість онлайн курсів системи Moodle |
| 3. Внутрішня переробка і осмислення | Високий рівень внутрішньої активності | Когнітивний,  мотиваційний | Формування внутрішньої позиції особистості, нових поведінко-вих стереотипів | Рефлексивність, прийняття ризику,  соціально-нормативні ціннісні установки | -онлайн-формат кафедральних і загальноуніверситетських заходів: Студентська Ліра, День кафедри, Суботній неформат, ін.  -інститут кураторства та студентського  наставництва |
| 4. Вибір адаптаційної стратегії | Активні перетворювальні дії | Поведінковий | Дії, спрямовані на зміну поведінки | Поведінкова гнучкість, відчуття соціальної підтримки, почуття власної значущості | -електронна система [**управління і контролю освітнім процесом**](https://zn.ua/ukr/UKRAINE/krashchi-shkoli-ukrajini-opublikuvali-rejtinh-za-rezultatami-zno-2020.html)(електронні журнали, відомості) |
| 5. Продуктивна взаємодія | Установка на оптимальну взаємодію і самореаліза-цію | Емоційний,  поведінковий | Стан адаптованості особистості | Відкритість досвіду, прийняття відповідальності, прагнення особистісного зростання | -чітка взаємодія всіх ланок освітнього процесу,  -постійний моніторинг і зворотній зв'язок всіх учасників освіти |

Психологічний аналіз вказаних етапів адаптаційного процесу подано в додатку А. Виходячи із зазначеного, було побудовано *програму* дослідження соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти, котра передбачала створення умов ефективної адаптації здобувачів вищої освіти до навчання в умовах карантину. Основними **завданнями** програми є:

1. Ефективне використання наявних ресурсів ЗУНУ для створення умов дистанційної освіти з урахуванням психофізіологічних, навчальних, соціально-психологічних та особистісних особливостей здобувачів.

2. Профілактика виникнення соціальної дезадаптації, яка спричинена особливостями самоізоляції в умовах пандемії COVID-19.

3. Розвиток у майбутніх психологів та соціальних працівників внутрішньої мотивації до навчання, навчальних вмінь та якостей, рефлексії що сприяло б розвитку їх адаптаційного потенціалу.

4. Методичне забезпечення супроводу соціально-психологічної адаптації студентів університету.

**Мета** програми соціально-психологічної адаптації полягала в досягненні здобувачами вищої освіти належного *рівня адаптованості*, як сукупності системоутворювальних властивостей особистості, які дозволяють їй вибудувати успішний власний життєвий шлях.

Основними **принципами** програми соціально-психологічної адаптації стали: принцип інтеграції; диференційованого та індивідуального підходу; зв’язку змісту і форми психолого-педагогічного супроводу з конкретними умовами навчання особистості; системності та систематичного підходу; гуманізму; фасилітацій; індивідуального підходу.

Виділення зазначених етапів адаптаційного процесу (табл. 2.1) виявилось особливо ефективним для аналізу адаптації саме в умовах дистанційного навчання, коли відсутня (або вкрай обмежена) можливість використовувати класичні методи дослідження (різнопланові діагностичні методики, корекційно-тренінгові заняття тощо). Оскільки реальна соціально-психологічна адаптації протікає не завжди успішно, тому виявлення відхилень від зазначеної оптимальної моделі адаптаційного процесу дозволяє виявити ключові проблеми і точково-конструктивні напрями їх подолання. Зазначимо, що порушення процесу адаптації на окремих етапах стосуються саме тих компонентів, на які лягає найбільше навантаження, і які є показниками (індикаторами) самого етапу. Ми виділили такі основні типи порушень: 1) невдала реалізація (неадекватне виконання) основного завдання конкретного етапу; 2) пропуск етапу; 3) фіксація на певному етапі, 4) регресія (повернення) до попереднього етапу. Причини порушень можуть бути різні і часто пов'язані з відсутністю або недостатнім функціонуванням певних адаптивних властивостей особистості.

Перевагою запропонованої нами моделі оптимального перебігу адаптаційного процесу є й те, що, виділені показники адаптивного ресурсу (особистості і освітнього закладу) дозволили конструктивно вибудовувати лінію психологічного супроводу освітнього процесу в умовах карантину.

**2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти в умовах карантину**

Кожен процес подолання проблемних ситуацій можна вважати процесом соціально-психологічної aдaптaції особистості, під час якої вона використовує набуті нa попередніх етaпaх свого розвитку і соціалізації навички, схеми поведінки або відкриває нові способи поведінки і вирішення зaдaч, нові прогрaми і плaни власних психічних процесів. Таким чином при конструктивному протіканні соціально-психологічної адаптації відбувається розвиток адаптаційного потенціалу особистості. Деструктивне (неадекватне) проходження адаптаційного процесу закріплює негнучкі ірраціональні стереотипи поведінки, призводить до конфліктної поведінки, негативного психоемоційного стану особистості.

Дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації до умов карантину здобувачів вищої освіти було здійснене серед здобувачів 1 – 4 курсів …………… національного університету спеціальності «Психологія» та «Соціальна робота». Основна вибіркова сукупність становила 150 респондентів. Результати опитування, проведеного в онлайн форматі в березні 2020 року серед вказаної категорії респондентів з метою вивчення стану організації дистанційного навчання дозволили виділити ключові проблеми, з якими вони зіткнулися.

Більшість опитаних позитивно оцінили як організацію навчання в дистанційному форматі, так і підготовку університету і викладачів до переходу в онлайн.

При виясненні конкретних проблем, з котрими зіткнулися здобувачі в нових умовах навчання одержані відповіді були як прогнозованими, так і дещо несподіваними. Найчастіше респонденти відповідали, що їм не вистачає живого спілкування з одногрупниками і викладачами, скаржилися на технічні складності і перебої з Інтернетом. Значна кількість опитаних відмітили, що в домашній обстановці вчитися складніше, нелегко зосередитися при самостійному вивченні матеріалу, не завжди вдається уточнювати деталі у викладачів і відповідати на їхні запитання без прямого контакту. Врешті, здобувачі відчували себе більш самотніми при дистанційному форматі.

На запитання про проблеми, які виникли при переході на онлайн навчання були названі наступні: не вистачає спілкування з одногрупниками – 47%, виникають технічні проблеми з Інтернетом – 38%, не вистачає очних дискусій з викладачами – 42%, складно навчатись в домашній обстановці – 35%, важко зосередитись при самостійному вивченні матеріалу – 37%, відчувають себе самотніми, ізольованими при дистанційному форматі – 34%, складно відповідати на запитання викладача і уточнювати незрозуміле в онлайн форматі – 32%, не можливість обговорити з одногрупниками матеріал, який вивчається – 20%, складно втримувати увагу при перегляді відео лекцій – 25 %, складно знайти зручне місце для занять в дистанційному форматі – 20%, складно розібратись з інтерфейсом онлайн-курсів і програм дистанційного навчання – 10%, нема відповідних пристроїв, які можна було б використати для дистанційного навчання – 9%. Динаміку змін студентського життя в умовах карантину відображає рис. 2.2.

Результати показали, що найважче вчитись тим, хто ще не встиг набути достатнього досвіду навчання в університеті оффлайн – першокурсникам. Їм важче самоорганізовуватися, концентруватися на самостійному вивченні матеріалу, зокрема при перегляді відео-лекцій, вивченні онлайн-курсів. До того ж їм важче відповідати на запитання викладача чи завдавати уточнюючі запитання на заняттях онлайн. Швидкий вимушений перехід на дистанційний формат навчання прогнозовано відобразився на досвіді здобувачів. Значна частина (65%) відзначили зниження ефективності навчання. Водночас, незважаючи на всі труднощі, сформувалась і значна кількість прихильників онлайна. Приблизно третині опитаних дистанційний формат подобається більше, ніж очна форма навчання.

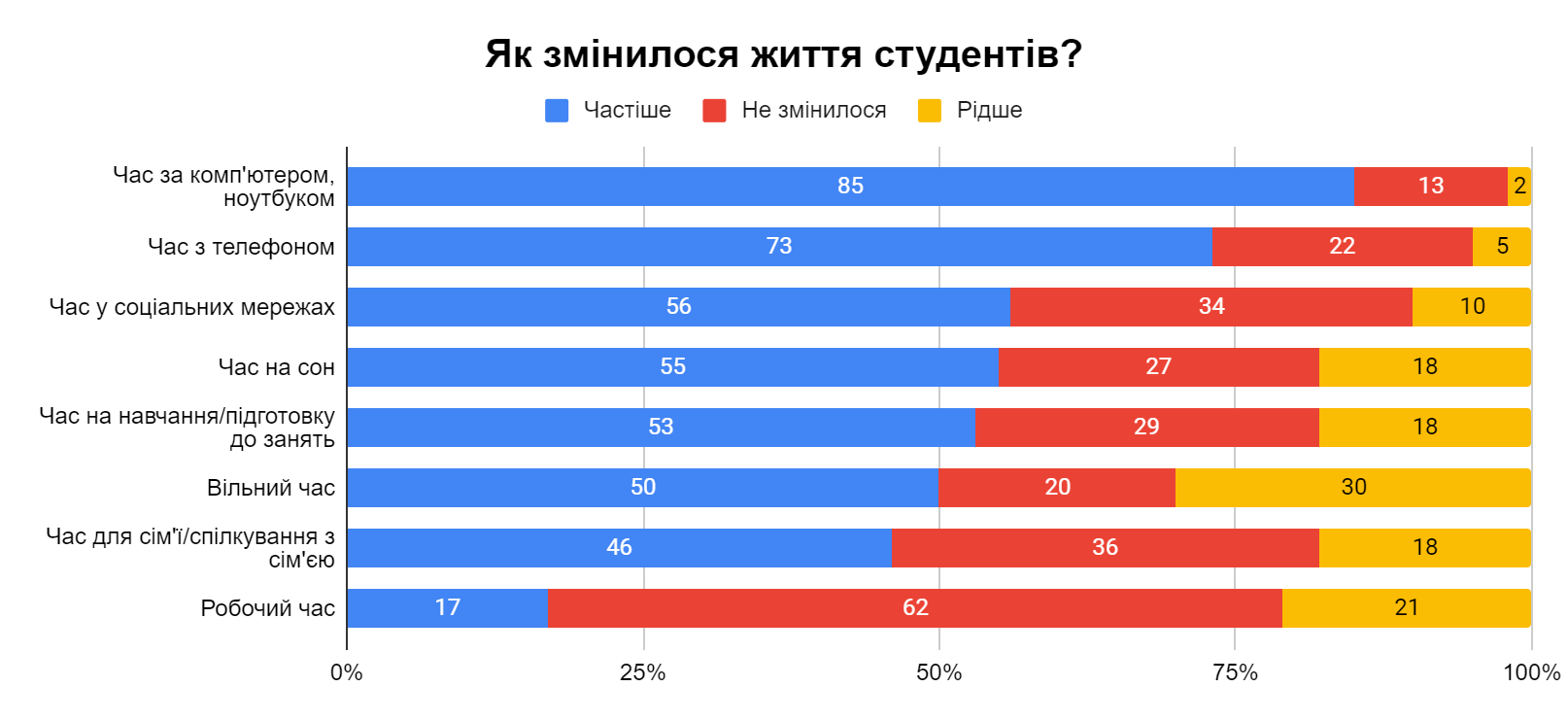


Рис. 2.2. Динаміка змін розподілу часу в розпорядку дня здобувачів в умовах карантину (березень, 2020 р., вибірка 150 осіб).

Результати опитування дали можливістьідентифікувати труднощі та переваги впровадженого дистанційного навчання, серед недоліків якого *технічні питання* та *психологічні проблеми*, зокрема відсутність живого спілкування, значне збільшення завдань, брак часу на виконання завдань, зобов'язання виконувати свої сімейні обов'язки щодо контролю/догляду за молодшими братами (сестрами), обмежений доступ до комп’ютера, оскільки батьки теж переведені на віддалену роботу тощо. Серед психологічних проблем можна виділити *дидактичні проблеми*, пов’язані з навчанням (обсяг завдань, відсутність діалогу з викладачем тощо), *мотиваційні* (невизначеність власної стратегії навчання, низька самомотивація), *емоційно-комунікативні* (нестача живого спілкування з друзями, одногрупниками, викладачами). Зазначені проблеми тісно пов’язані між собою і вказують на складнощі в соціально-психологічній адаптації до нових умов навчання. А відтак нагальною постає потреба психологічного супроводу освітнього процесу в умовах карантину.

**2.3.** **Соціально-психологічний супровід підвищення адаптованості здобувачів вищої освіти в карантинних умовах**

Соціально-п**сихологічний супровід освітнього процесу – це вид психологічної допомоги на конкретному етапі соціального життя** (у процесі професіоналізації в умовах **закладу вищої освіти**), що полягає у спрямуванні й оптимізації психологічними засобами перебігу процесів навчання, виховання та розвитку особистості, залишаючи за нею право на вибір подальших дій і не знімаючи з неї відповідальності за свої рішення та дії [5, с. 137]. В карантинних умовах він набуває особливого значення і спрямування.

*Метою* соціально-психологічного супроводу є створення умов, що сприяють оптимізації процесу адаптації здобувачів вищої освіти та підвищення адаптаційного потенціалу їх особистості.

Зазначена мета може бути реалізована через виконання таких завдань:

1. Моніторинг та оцінювання проблем та ускладнень, що виникають у здобувачів в процесі їх адаптації до карантинних умов навчання.
2. Сприяння формуванню навичок та уміння раціональної організації розумової діяльності, виробленню оптимального режиму праці, відпочинку та побуту, розвитку самостійності, рефлексії тощо.
3. Сприяння розвитку комфортної психологічної атмосфери в студентському колективі, формуванню навичок конструктивної взаємодії з усіма учасниками навчального процесу в умовах онлайн навчання.
4. Забезпечення злагодженої взаємодії всіх учасників освітнього процесу (адміністрації, професорсько-викладацького складу, органів студентського самоврядування, інституту кураторства і наставництва, психологічної служби, студентства).
5. Розробка практичних рекомендацій, спрямованих на допомогу у вирішенню актуальних проблем дистанційного навчання.

Основними характеристиками психологічного супроводу є безперервність, постійність та цілісність; можливість здійснення за умови взаємодії всіх учасників освітнього процесу. Основним агентом реалізації соціально-психологічного супроводу є психологічна служба університету, котра здійснює зазначену програму адаптації здобувачів вищої освіти до навчання в карантинних умовах на кількох рівнях: через роботу зі здобувачами, з викладачами; із студентським самоврядуванням та адміністрацією університету.

Запропонована нами модель перебігу адаптаційного процесу (р.2.1) вказує на ресурси, котрі можна використати, щоб максимально швидко вирішувати назрілі проблеми і значною мірою працювати на випередження, прогнозуючи і запобігаючи виникненню типових труднощів, пов’язаних з умовами онлайн навчання.

Ключовим завданням при навчанні в карантинних умовах на першому етапі адаптаційного процесу є формування інформаційного середовища в університеті, максимально повне і швидке його оновлення і поповнення.

Основними завданнями інформаційно-освітнього середовища закладу вищої освіти в умовах дистанційного навчання є:

* використання сайту університету для інформування стосовно організації дистанційного освітнього процесу (нормативно-правова база щодо академічної доброчесності, розклад занять, методичні рекомендації, інструкції щодо роботи з цифровими інструментами тощо);
* навчально-методичний супровід дистанційного навчання (доступ до освітніх ресурсів, посилання на навчально-методичні комплекси, відеолекції, цифрові бібліотеки, медіатеку закладу, дистанційні курси тощо);
* створення е-середовища спілкування між учасниками освітнього процесу;
* ведення блогів консультацій між учасниками освітнього процесу;
* збереження результатів співпраці здобувачів вищої освіти (е-портфоліо, проєкти, кейси, результати групової роботи);
* організація моніторингу і контролю дистанційного навчання;
* створення е-середовища обміну досвідом, навчання і професійного розвитку професорсько-викладацького складу університету;
* індивідуалізація освітнього процесу.

Наступне завдання соціально-психологічного супроводу – постійний моніторинг поточних проблем і труднощів з якими стикаються здобувачі в процесі дистанційного навчання. Це дозволяє попереджувати серйозні ускладнення, вчасно і швидко надавати допомогу вже на початкових стадіях зародження проблеми. Так, наприклад, аналіз результатів опитувань студентів спеціальності «Психологія» та «Соціальна робота» дозволив згрупувати їх основні типові проблеми у 4 блоки і організувати різнопланову роботу для допомоги в їх подоланні. При цьому були залучені різні структури і ланки навчального закладу для вирішення чітко конкретизованих завдань відповідно до їх компетенції. Так, зокрема для допомоги у вирішенні *емоційно-мотиваційних проблем*, з якими зіткнулись здобувачі вищої освіти в умовах карантину, психологічною службою університету було розроблено низку рекомендацій, котрі стосувалися:

- загальних принципів саморегуляції в стресовій ситуації (з визначенням динаміки психологічних станів процесу адаптації, загальних принципів саморегуляції в стресовій ситуації та основних прийомів і методів фізіологічної, емоційної, соціальної і когнітивної саморегуляції);

- рекомендацій стосовно організації навчання і роботи в умовах карантину (для здобувачів та для викладачів);

- рекомендації з профілактики несприятливих психічних станів в період дії карантину в зв’язку з COVID-19 (подана характеристика психічних станів людини під час самоізоляції, розроблені конкретні рекомендації стосовно емоційних станів, пов’язаних зі страхами, тривогою, напруженням та рекомендації стосовно емоційних станів, пов’язаних із незвичним способом існування);

- поради з тайм-менеджменту для здобувачів в період незвичайної ситуації;

- рекомендації психолога «Як бути ефективним під час карантину» (див. Додаток В).

Складною проблемою дистанційного навчання є *мотивація*, а особливо, *самомотивація* здобувачів вищої освіти. Значну частину часу вони проводять у самостійному освоєнні матеріалу, а для цього необхідні такі якості як постійний самоконтроль, наполегливість, висока концентрація уваги. Щоб допомогти у вирішенні зазначеної проблеми були розроблені рекомендації «Прийоми і правила самомотивації», водночас для викладачів підготовлені рекомендації як підтримувати мотивацію і залученість здобувачів при поточному дистантному навчанні «10 стратегій підтримки продуктивних форм мотивації в онлайн навчанні».

Одним із суттєвих недоліків дистанційної форми навчання є комунікативні обмеження, які перешкоджають розвитку групової комунікації та групової єдності. Опитування показало, що нестача живого спілкування є одним з найважчих факторів емоційного самопочуття, котре безпосередньо впливає і на успішність навчання. Як зазначають самі слухачі, «онлайн-зустрічі не замінюють спілкування з друзями в університеті, спільних святкувань чи буденних розмов». Тому дуже важливим завданням є вибудовування правильної комунікаційної траєкторії. Щоб мінімізувати негативні ризики даної проблеми, традиційні форми роботи теж змінили свій формат. В ЗУНУ такі офлайн-заходи як міжфакультетські конкурси «Нова генерація», «Студентська Ліра» (для студентів нового набору), святкування Дня кафедри психології та соціальної роботи, які виконують і надзвичайно важливу функцію згуртування студентського колективу, розвитку духовно-ціннісних та професійних орієнтацій були проведені в онлайн форматі і активна участь в їх підготовці і проведенні студентів-першокурсників дозволила відчути атмосферу дієвого студентського життя і більш повно ознайомитися з особливостями майбутньої професії (важливим елементом заходу було залучення до участі роботодавців та колишніх випускників кафедри. Зазначені та низка аналогічних заходів, зокрема, постійно діючий на факультеті «Суботній неформат «Без краваток» відіграють особливо важливу роль на третій стадії адаптаційного процесу, активно задіюючи мотиваційні та когнітивні компоненти, формуючи соціально-нормативні ціннісні установки здобувача вищої освіти та водночас сприяючи процесу професіоналізації  як цілісного безперервного процесу становлення особистості фахівця, який починається з моменту вибору майбутньої професії. Водночас відмітимо, що успішне проходження зазначеного етапу адаптації (стадія внутрішньої переробки та осмислення, результатом якої є формування внутрішньої позиції особистості) сприяє вибору ефективної стратегії адаптивної поведінки, серед яких можна виділити: активну зміну середовища, зміну себе, відхід від середовища та пошук нового, відхід від контак­ту та занурення у власний внутрішній світ, пасив­ну репрезентацію себе, підпорядкування зовнішнім умовам, очікування зовнішніх змін, пасивне очіку­вання внутрішніх змін.

Адаптаційні стратегії реалізуються засобами підвищення активності здобувачів у пристосуванні до умов навчально-професійної діяльності, дієвого ставлення до навколишньої дійсності, усвідомлення мотивів власної поведінки та вироблення ефективних стратегій їх реалізації; самостійного врахування точності, швидкості, повноти, емоційності, вміння відбирати, аналізувати, використовувати інформацію у процесі освітньої діяльності, осмислення інформації, формування наукових понять та розвиток особистісної і професійної рефлексії.

Для успішного протікання зазначеного етапу адаптаційного процесу важливу роль відіграє інститут кураторства та студентського наставництва. Відмітимо особливу роль наставництва, яке має низку переваг: може здійснюватись різними шляхами і в різноманітних ситуаціях; стосується діяльності та професії; зорієнтоване на особистість з її власною системою цінностей, інтересів, почуттів; діє паралельно або доповнює будь-який інший метод навчання; охоплює широке поле діяльності [19, с. 168].

Найважливішим етапом, який засвідчує ефективність протікання адаптаційного процесу, є етап продуктивної освітньої взаємодії, котрий характеризується установкою на особистісне зростання і самореалізацію. Для його успішної реалізації оптимально задіюються як особистісні ресурси здобувачів, так і можливості освітнього потенціалу закладу вищої освіти. Що стосується останнього, варто зазначити плюси, які дала система вимушеного дистанційного навчання, зокрема виникнення нових форм роботи і проектів, розвиток нових компетенції, зміцнення особистих зв'язків всередині об'єднання за рахунок збільшення кількості індивідуальної роботи і рефлексії, розширення географії учасників (завдяки використання в процесі навчання вебінарів, воркшопів). Все це сприяє зростанню зацікавленості здобувачів в набутті нових знань, усвідомленню їх необхідності для подальшого професійного зростання і побудови кар’єри, а отже активно включає такі важливі фактори особистісної адаптованості як ціннісно-смисловий та рефлексивний.

Однак, варто зазначити, що університетська освіта – це не лише лекції та семінари, а й спільна проектна робота здобувачів і викладачів, спілкування, обмін ідеями, з яких кожен в кінцевому підсумку отримує нові можливості і треки розвитку. А тому сучасна освіта отримала позитивний поштовх, пов’язаний із вимушеним переходом до онлайн-навчання, однак не можна стверджувати, що це відбулося без втрати якості, тому сьогодні слід шукати розумний компроміс між повним переходом навчання у віртуальний простір і традиційною очною освітою.

**Висновки**

1. Процес адаптації є складним явищем, що охоплює широкий спектр процесів і показників пристосування особистості до мінливих умов життя. Аналіз основних підходів дослідження адаптації виявив різне її смислове тлумачення. Так, адаптація розглядається як процес або стан (необіхевіоризм), адекватна продуктивна результативність (інтеракціонізм), як співвідношення змін у середовищі та особистості (психоаналіз), як спосіб зняття або зменшення дисонансу (когнітивізм), як ступінь інтеграції особи та середовища. Водночас, не зважаючи на існування в науковій літературі різних підходів щодо розуміння сутності адаптації особистості, спільними для них усіх є такі положення як те, що процес адаптації завжди передбачає взаємодію двох систем; ця взаємодія відбувається в особливих умовах – умовах дисбалансу, невідповідності; основною метою цієї взаємодії є певна координація між системами, ступінь та характер якої може варіюватися; досягнення мети передбачає певні зміни у системах, що взаємодіють.
2. Сучасна ситуація, пов’язана з пандемією COVID-19 є абсолютно новою, як з погляду наявного життєвого досвіду людей, так і психологічних навантажень в умовах самоізоляції (страх, апатія, ступор, емоційний розлад, депресія, стрес, поганий настрій, дратівливість, безсоння), котрі становлять небезпеку для психічного і фізичного здоров'я людини. Розвиток адаптивних можливостей та підвищення резистентності психіки людини до впливу несприятливих чинників є взаємозумовленими і визначаються низкою внутрішніх та зовнішніх чинників.
3. Адаптація здобувачів до навчання у ЗВО є складним багатофакторним процесом. На основі аналізу психологічної літератури з проблематики адаптації виділено п'ять взаємопов'язаних етапів в єдиному процесі соціально-психологічної адаптації: первинна реакція на зміни, орієнтування, внутрішня переробка і осмислення, вибір адаптаційної стратегії, продуктивна взаємодія, проаналізовано їх особливості та побудована програма психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу.
4. Результати дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації до умов карантину здобувачів вищої освіти ……………..національного університету показали труднощі та переваги вимушеного дистанційного навчання. Серед психологічних проблем було виділено *дидактичні проблеми*, пов’язані з навчанням (обсяг завдань, відсутність діалогу з викладачем тощо), мотиваційні (невизначеність власної стратегії навчання, низька самомотивація), емоційно-комунікативні (нестача живого спілкування з друзями, одногрупниками, викладачами). Відповідно до зазначених проблем та моделі соціально-психологічної адаптації підібрано комплекс заходів, спрямованих на досягнення здобувачами вищої освіти належного рівняадаптованості до умов карантину.
5. Розроблено програму соціально-п**сихологічного супроводу освітнього процесу**, що полягає у спрямуванні й оптимізації психологічними засобами перебігу процесів навчання, виховання та розвитку особистості, залишаючи за нею право на вибір подальших дій і не знімаючи з неї відповідальності за свої рішення та дії. Визначено мету, принципи і завдання супроводу та розроблено систему взаємопов’язаних заходів, спрямованих на розвиток адаптаційного потенціалу здобувачів вищої освіти та вирішення ускладнень, які виникають в процесі адаптації до навчання у закладі вищої освіти. Своєчасне вирішення завдань програми психологічного супроводу дозволяє якісно підвищити показники особистісного адаптаційного потенціалу здобувачів вищої освіти та оптимізувати процес їх адаптації до навчання у карантинних умовах.

**Список використаних джерел**

1. Бабій Л. Ситуаційна зміна психоемоційного стану людини як реакція на музику. Наукові праці молодих учених. *Психологія і суспільство*. Спецвипуск. 2018. С. 111-113.
2. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности. *Вопросы психологии*. 1989. №1. С. 92–100.
3. Биков В.Ю. Дистанційне навчання в країнах Європи та США і перспективи для України. *Інформаційне забезпечення навчально-виховного процесу: інноваційні засоби і технології* : кол. монографія / за ред. В.Ю. Бикова. К. : Атіка, 2015. С. 77–140.
4. Булах І. Є. Соціальна обумовленість процесу адаптації та її етапи. *Соціальна педагогіка і адаптивність особистості*. Суми, 2004. С. 94-101.
5. Гера Т. Психологічний супровід навчального курсу в освітньому процесі ВНЗ. *Психологія і суспільство.* 2015. № 2. С.137-148.
6. Дистанційне навчання як сучасна освітня технологія : матеріали міжвузівського вебінару (м. Вінниця, 31 березня 2017 р.) / відп. ред. Л.Б.Ліщинська. – Вінниця : ВТЕІ КНТЕУ, 2017. – 102 с.
7. Досвід переживання пандемії Сovid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка: матеріали онлайн-семінарів / [за наук. ред. М.М.Слюсаревського, Л.А.Найдьонової, О.Л.Вознесенської]. –К. : ІСПП НАПН України, 2020. – 121 с.
8. Єфремова, Г. Л. Фактори професійної адаптації студентів в умовах ВНЗ. *Педагогічний альманах: збірник наукових праць.* Херсон, 2011. Вип. 11. С. 121-126.
9. Зюзь В., Балухтіна В. Тайм-менеджмент як фактор адаптації студентів до дистанційного навчання у ЗВО в період надзвичайної ситуації. *Актуальні питання гуманітарних наук.* Вип.28, т.2. 2020. С.93-98.
10. Крау Э. Начальная профессиональная адаптация и пути ее определения. *Вопросы психологии*. 1992. №1. С. 56 - 65.
11. Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи* : зб.наук.матеріалів V Міжнар.наук.-практ.онлайн-конф. (27-28 квітня 2020 р., м. Полтава). – Полтава, 2020. – С.71-73.
12. Поздняков В.А. Практична реалізація адаптованої системи якості підготовки smart-суспільства. *Вісник наукових досліджень*. 2013. №6. С. 70-75
13. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року [Електронний ресурс] : Указ Президента України від 25.06.2013 № 344/2013. – Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/344/2013.
14. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. Зб. наук. праць за матеріалами наук.-практ. конф. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. 87 с.
15. Ревасевич І. Особистісна адаптованість як складна психоформа життєактивності людини. *Вітакультурна методологія: антологія. До 25-річчя наукової школи професора А.В.Фурмана : колективна монографія*. Тернопіль : ТНЕУ, 2019. С.283-285.
16. Ревасевич І. Особистісна адаптованість як багато параметричне психодуховне утворення. *Психологія і суспільство.* 2018. № 3-4. С.132-144.
17. Соколовская И. Э. Социально-психологические факторы удовлетворенности студентов в условиях цифровизации обучения в период пандемии COVID-19 и самоизоляции. *Цифровая соціологія.* 2020. № 2, т. 3. С.46-54.
18. Сорокин М.Ю., Касьянов Е.Д., Рукавишников Г.В. та ін. Психологические реакции населения как фактор адаптации к пандемии COVID-19. *Обозрение психиатрии и медицинской психологии.* 2020. № 2. С.87-94.
19. Тітова Т.Є., Крикля К.П. Психологічний супровід адаптації першокурсників до навчання у виші. *Психологія і особистість.* 2018. № 1(13). С.161-170.
20. Фурман А.В., Надвинична Т.Л. Діагностичний напрям узмістовлення діяльності психологічної служби університету. *Психологія і суспільство.* 2014. №3. С.69-101.
21. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 197 с.
22. О. В. Чистяк. Адаптація студентів першокурсників закладу вищої освіти. *Теорія і практика сучасної психології***.** 2019. № 1, т. 2. С.149-152.
23. Шандрук С. К. Творчість як употужнення здібностей особистості. *Психологія і суспільство*. 2015. № 3. С. 86–91.
24. Babiy L. Situational change in the psycho-emotional state as a reaction to music. *Лінгвокультурні коди в економічно-правовому та соціальному дискурсах*: матеріали Міжнар. наук-практ. студентської конфер., 20 квітня 2018 р. Тернопіль: Вектор, 2018. С. 253-255.
25. Brammer S., Clark Т. COVID-19 and Management Education: Reflections on Challenges, Opportunities, and Potential Futures. *British Journal of Management*. 2020. Vol. 31. Р. 453-456.

**Додаток А**

**Психологічний аналіз основних етапів процесу соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти в умовах карантину**

За визначенням А.В. Фурмана, соціально-психологічна адаптація становить: а) процес і результат активного пристосування індивіда до видозміненого середовища за допомогою найрізноманітніших інтеріоризованих соціальних засобів (дії, вчинки, діяльність); б) компонент дієвого ставлення індивіда до світу, провідна функція якого полягає в оволодінні ним порівняно стабільними умовами й обставинами свого буття; в) складову осмислення та розв’язання типових репродуктивних завдань і проблем завдяки соціально прийнятим чи ситуативно можливим способам поведінки особистості.

Сам процес адаптації найбільш точно відображає термін «адаптування», стан організму в результаті успішного здійснення цього процесу – «адаптованість», а розходження між станами організму до початку і після завершення процесу адаптації – «адаптивний ефект». На основі аналізу низки робіт з проблем адаптації, можна виділити п'ять взаємопов'язаних етапів в єдиному процесі соціально-психологічної адаптації: первинна реакція на зміни, орієнтування, внутрішня переробка і осмислення, вибір адаптаційної стратегії, продуктивна взаємодія. Коротко охарактеризуємо їх.

1**. Первинна реакція на зміни**. Необхідність в адаптації виникає в тому випадку, коли в життєвій ситуації особистості відбуваються досить істотні зміни. Нова ситуація часто пред'являє до особистості такі вимоги, до яких вона ще не готова. Якщо людина не має ресурсів, щоб впоратися із проблемними ситуаціями, які знову виникають, то вона переживає більш чи менш виражений стан фрустрації.

Зазвичай перший етап процесу адаптації до нових вимог середовища емоційно насичений. Як правило, переважають негативні емоції, хоча в окремих випадках зміни можуть супроводжуватися і позитивними, навіть ейфоричними переживаннями. Орієнтація в ситуації слабка, нові вимоги не знайомі, не вистачає знань і досвіду для того, щоб впоратися з проблемною ситуацією. Поведінкова активність може бути досить бурхливою, а може проявлятися слабо. Але в будь-якому випадку, поведінка характеризується спонтанністю і, в більшій мірі, реактивністю, ніж цілеспрямованою довільною активністю. Дії спрямовані, перш за все, на відновлення колишньої рівноваги, на повернення системи взаємодії в попередній стан.

Основне навантаження на першому етапі припадає на емоційний компонент, який виражений найбільш яскраво. Емоційна реакція є своєрідним сигналом, який повідомляє про порушення рівноваги, про зміни, що відбулися в системі організм-середовище. Якщо зміни короткочасні і поверхневі, то студенту швидко вдається відновити втрачену рівновагу, і система повертається до свого первісного стану. В цьому випадку адаптивний процес не розгортається, а дії, вироблені студентом, можна, швидше, назвати координаційними, ніж адаптаційними. Якщо ж зміни незворотні, то реактивна поведінка індивіда, як правило, не призводить до бажаного результату, попереднього стану не вдається відновити. Щоб досягти рівноваги, повинні відбутися певні якісні зміни, для цього необхідно будувати нову систему взаємодії. Тоді починає розгортатися власне процес адаптації. Умовою нормального протікання процесу адаптації є прийняття ситуації, що змінилася, точніше, самого факту змін. У цьому випадку інтенсивність емоційної реакції знижується і відбувається перехід до другого етапу процесу.

На **другому етапі** (орієнтування) ще залишається загальний стан дискомфорту, часто відзначаються прояви тривоги. Ставлення до подій зазвичай неоднозначне, амбівалентне, піддається коливанням. Такий стан спонукає студента до активного цілеспрямованого пошуку, відслідковування і аналізу ситуації. Значення пошукової активності для адаптації загальновизнано і відображено в низці психологічних праць. Основним завданням другого етапу процесу адаптації є адекватна орієнтація в ситуації. Особистість починає активно збирати інформацію, що дозволяє прояснити ситуацію. Різко підвищується чутливість до релевантної інформації, студент намагається з'ясувати вимоги, які пред'являються, способи поведінки і реагування, адекватні ситуації, аналізує свої можливості крізь призму цих вимог. На цьому етапі інформованість, обізнаність особистості прогресивно зростає. Якщо етап пройдено вдало, людина набуває знання, які дають можливість підійти до вирішення проблемних ситуацій.

Основне навантаження на другому етапі лягає на когнітивний компонент, який покликаний забезпечити особистості запас знань, необхідних для налагодження взаємодії. Успішність проходження даного етапу визначається задіянням адаптаційних ресурсів освітнього середовища.

Особливе значення для процесу соціально-психологічної адаптації має **третій етап** – внутрішня переробка і осмислення – який визначається специфікою соціального середовища та особливостями соціальної взаємодії. Аналіз наукових досліджень показує, що динаміка соціального прогресу залежить від успішності реалізації внутрішнього потенціалу кожної особистості, а тому проблема соціально-психологічної адаптації пов'язана з проблемою самореалізації особистості. У цьому контексті зауважимо, що метою адаптації є не сліпе пристосування до змін середовища, або зміна середовища відповідно до своїх потреб, а пошук такого шляху, який дозволив би зберегти індивідуальне Я і цілісність особистості, реалізувати внутрішній потенціал, при цьому, не руйнуючи навколишньої дійсності, а, навпаки, сприяючи її прогресу. Даний етап є центральною ланкою процесу соціально-психологічної адаптації особистості і відображає специфіку взаємодії свідомої особистості і соціального середовища.

Основне завдання особистості полягає в тому, щоб, проаналізувавши зібрану інформацію, свідомо вибрати правильну стратегію поведінки, що дозволяє створити нову систему взаємодії. Саме серйозні зміни у внутрішньооособистісному плані забезпечують швидку перебудову зовнішньої поведінки. Часто це пов'язано з переоцінкою цінностей, визначенням свого місця у взаємодіючій системі.

Для даного етапу характерний високий рівень внутрішньої активності: встановлюється внутрішня позиція особистості, визначається стратегія поведінки, починають формуватися нові поведінкові стереотипи. Це момент духовного і особистісного розвитку, коли концентруються зусилля на внутрішній роботі. В загальному, характеризуючи особливості третього етапу, можна відзначити, що наявність корисної інформації знижує емоційну напруженість, зазвичай загальний стан характеризується помірною комфортністю. Ставлення досить стійке, добре диференційовані позитивні і негативні сторони ситуації. Наявна інформація також характеризується детальністю і диференційованою. На третьому етапі когнітивна обробка полягає в інтерпретації зібраної інформації, в результаті якої вона укладається в систему внутрішнього досвіду. Основне навантаження розподілена між двома рівнями, когнітивним і мотиваційним.

**Четвертий етап** характеризується наявністю реальних дій, спрямованих на перетворення ситуації. Найбільшої ваги набуває поведінковий компонент, і основне значення тут відводиться активним перетворювальним діям. Успішність проходження етапу багато в чому залежить як від адекватності обраної стратегії поведінки, так і від самої здатності особистості до довільної, цілеспрямованої активності. Для даного етапу характерне вибіркове сприйняття інформації: інформація, яка не відповідає уявленням, які раніше склалися переважно ігнорується. Закріплюються стереотипи сприйняття і поведінки. Загальний стан може коливатися, забарвлюючись, то в позитивні, то в негативні тони в залежності від успішності дій. Якщо стратегія обрана правильно і її вдалося реалізувати, то ситуація взаємодії врівноважується, набуваючи нових якостей, і процес адаптації переходить на свій завершальний п'ятий етап.

**П'ятий етап** характеризується власне станом адаптованості індивіда. Для нього характерний стан комфорту, емоційної стабільності і врівноваженості. Загальний тон емоційних переживань позитивний і не відрізняється екстремальним характером. Ставлення до ситуації стійке і позитивне. Адаптаційний процес завершує свій цикл, і основна вага знову переноситься на емоційний компонент. Власне, стан адаптованості найчастіше пов'язують із загальним позитивним станом індивіда: відчуттям комфорту і задоволеності. Водночас зауважимо, що на цьому етапі можуть реалізовуватися дві моделі взаємодії – гомеостатична (основна мета адаптації – оптимальне пристосування до середовища і стан спокою для індивіда) або модель розвитку (системна соціальна адаптація за А. А. Реаном) - побудова нової, більш досконалої системи взаємодії з середовищем і самореалізація особистості в продуктивній творчій діяльності. Результат, багато в чому залежить від початкової установки студента на пристосування або установки на оптимізацію самої взаємодії, досягнення більш високого рівня функціонування в контакті із середовищем.

**Додаток Б**

**Методичні рекомендації**

**Як бути продуктивним під час карантину**

***Організація часу в період карантину***

Режим дня

Незважаючи на відсутність графіку, постарайтеся дотримуватися звичного режиму: вставайте і лягайте спати в один і той же час. Так ваш організм не буде відчувати додаткового стресу від незвичного режиму.

Розклад

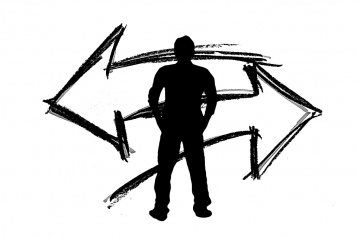
Створіть собі «рутину»! Виділіть конкретний час на навчання, обід, онлайн-курси, серіали, навіть на відпочинок.

Ритуали

Нехай кожна справа починається з якоїсь дії-маркера. Сідаю за навчання - наливаю собі горнятко чаю і т. д. Знайдіть свої ритуали, які будуть правильно налаштовувати вас та приносити задоволення.

Використовуйте чек-листки

Щоб усе встигнути, складіть список всіх справ і зробіть чек-листи. Не забудьте відзначати зроблене! Наочне уявлення зроблених справ допоможе не витрачати час даремно і відзначити всі досягнення.

***Поведінка в складній ситуації***

Якщо мені тривожно…

Ситуація з поширенням вірусу може лякати нас. Як не піддатися паніці і вміти заспокоювати себе? У будь-якій складній ситуації наша реакція складається з:

* Емоційного реагування на проблему;
* Плану вирішення ситуації, що склалась;
* Пошуку потрібної інформації для вирішення проблеми.

1. **Емоційне реагування на проблему**

Перше, що виникає в складній ситуації – це наша реакція на труднощі. Ми можемо уникати, заперечувати, лякатися, намагатися контролювати свої емоції і не показувати їх оточуючим. Організм буде висловлювати своє напруження і намагатися його скинути через емоції. Тут важливо свою реакцію розпізнати та прийняти.

1. **План «протидії» проблеми** –

це конкретні дії, які дійсно допоможуть справитись у вирішенні складного завдання. У нашому випадку з вірусом, необхідно:

1. Частіше мити руки.
2. Уникати масового скупчення людей.
3. При перших симптомах звернутися до лікаря, не займатися самолікуванням.

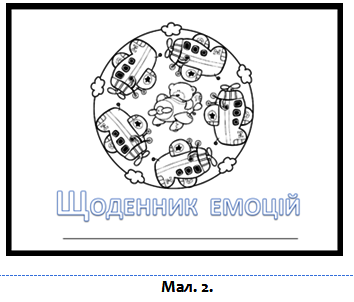
**3.Інформація**

Ми турбуємося, коли володіємо недостатньою кількістю інформації. У такій ситуації нас лякає невідомість і відчуття, що ми нічого не контролюємо. Отже, необхідну інформацію потрібно шукати. Однак, є одне важливе правило! Соціальні мережі не завжди надають нам справжню, перевірену інформацію, тому краще користуватися тільки офіційними джерелами.

***Що нам допоможе конструктивно переживати складні ситуації?***

1. **Чого ми боїмося насправді?**

**Через що тривожимося?**

Щоб правильно ідентифікувати свої переживання, виробіть звичку вести «***Щоденник емоцій***». В такому щоденнику варто записувати, що ви відчуваєте, і що цьому сприяло. Бачити зв’язок подій, що відбуваються і наших почуттів дуже важливо.

Якщо ми знаємо, які емоції ми відчуваємо, ми можемо цими емоціями управляти!

Ведучи щоденник, намагайтеся «називати» свої емоції:

не «мені погано», а «я відчуваю образу, мені сумно»;

не «мені нормально», а «я в звичайному, піднесеному настрої»;

не «мені добре», а «я задоволений, я вдячний».

Якщо емоції складно назвати або висловити то:

* Відзначайте ваші відчуття в тілі. Чи є напруга? Де саме?

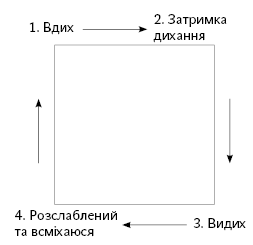
(*Якщо ситуація, яка вас хвилює буде змінюватися і врешті-решт, вирішиться, то тіло відреагує на це, напруга пропаде*)

* Висловіть стан кольором або формою - малюйте!
* Придумайте порівняння, яке б виражало ваші почуття.

*(«Почуття, яке раптово охоплює, так, ніби на мене вилили відро холодної води»).*

1. **Якщо вам дуже тривожно в даний момент**

Стрес сприяє виробленню адреналіну, отже, щоб відновити спокій, цей адреналін потрібно відпрацювати. Підійдуть нескладні фізичні вправи, наприклад присідання. Однак, це не завжди можливо, тому ще використовуйте дихальні практики і вправи для розслаблення м’язів.

1. Дихання квадратом

Сядьте рівно, поставте ваші стопи на підлогу так, щоб вони повністю стикалися з підлогою. Кут згину коліна – 90 градусів. Руки покладіть на коліна. Спина пряма, голова направлена трохи вниз, як ніби вас трохи потягнули за неї.

На 4 рахунки спокійно вдихаєте повітря в легені.

На 4 рахунки затримуєте дихання.

На 4 рахунки видихаєте повітря.

На 4 рахунки затримайте дихання знову.

Повторіть декілька разів.

1. Скидання напруги

Встаньте рівно, ноги на ширині плечей. Уявіть, що через ваш хребет, до самого центру Землі, проходить теплий, металевий стовп. Він дозволяє нам відчувати опору і рівно стояти.

Наберіть повітря в легені в зручному для вас темпі і видихніть все повітря ривком разом з вигуком «УХ!», спробуйте ще раз те саме, використовуючи вигук «ОХ!». Постарайтеся видихнути всю накопичену напругу. Можна допомагати руками, ніби скидаючи їх при видиху.

Повторіть декілька разів.

1. Вправа «Морозиво»

Встаньте, закрийте очі, руки підніміть вгору. Уявіть, що ви - бурулька, або морозиво. Напружте всі м’язи вашого тіла: кисті, плечі, шия, корпус, ноги. Запам’ятайте ці відчуття. Замріть в цій позі 1-2 хвилини. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте повільно танути. Розслабляйте поступово кисті рук, потім м’язи плечей, шиї. Запам’ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправу до досягнення оптимального психоемоційного стану. Цю фразу можна виконувати лежачи на підлозі.