

Харченко Н. А. кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології Уманський державний
педагогічний університет імені Павла Тичини
<https://orcid.org/0000-0001-6571-0976>

Науменко Л. П. магістрантка кафедри психології
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

Стаття присвячена аналізу особливостей адаптації студентів до дистанційного навчання в умовах пандемії. Зазначено, що дана тема є актуальною, але малодослідженою, через різноманіття наукових підходів щодо поняття «адаптація». Обґрунтовано, що ефективна адаптація виникає коли індивід ефективно реагує на ті вимоги і соціальні експектації, які ставить доквілля відповідно до його статі, віку та соціального статусу; при зустрічі з новими і екстремальними впливами індивід здатен обрати найбільш доцільні стратегії реагування для досягнення своїх цілей. Таке розуміння соціально-психологічної адаптації містить в собі ідею активності індивіда і його здатності здійснювати перетворювальну діяльність. Проаналізовано особливості адаптації студентів різних курсів до дистанційного навчання, охарактеризовано можливості психологічної допомоги студентам задля уникнення психотравмуючих ситуацій.

Ключові слова: адаптація; дистанційне навчання; COVID-19; психологічна допомога; посттравматичне зростання.

Вступ. Актуальність теми. Тенденції розвитку сучасної професійної освіти ставлять перед вітчизняною системою вищої освіти нові завдання, одним із яких є якісна підготовка висококваліфікованих фахівців. В умовах зростання складності структури сучасної соціально-економічної ситуації в умовах пандемії COVID-19 зростає необхідність у підготовці психологів, здатних відповідально та компетентно здійснювати свою професійну діяльність. На сьогоднішній день актуальною проблемою є пошук ефективних засобів психологічної допомоги людям, які так чи інакше зіткнулися з проблемою пандемії COVID-19, не в останню чергу це стосується студентів, змушених перейти на дистанційне навчання. У зв'язку з несприятливою епідемічною ситуацією та з метою запобігання захворюваності на COVID-19 в Україні ухвалено рішення щодо вжиття запобіжних карантинних заходів, введення в країні надзвичайної ситуації, в тому числі тимчасове закриття навчальних закладів (Постанова України від 11.03.2020 року 211 Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої

коронавірусом, відповідно до Наказу МОН України від 16.04.2020 р. № 406 Про організаційні заходи для запобігання поширенню коронавірусу COVID-19). Перехід на дистанційну форму навчання передбачав не лише широке впровадження в освітній процес новітніх інформаційно-комунікаційних технологій, а й необхідність адаптації студентів до нових умов навчання, особливо це стосувалося студентів перших курсів спеціальностей, пов'язаних із комунікацією, зокрема, студентів-психологів.

Дистанційне навчання – це форма навчання з використанням комп'ютерних і телекомунікаційних технологій, навчальних платформ, он-лайн курсів, що забезпечують інтерактивну взаємодію викладачів та студентів на різних етапах навчання і самостійну роботу з матеріалами інформаційної мережі. При цьому ефективна адаптація виникає коли індивід ефективно реагує на ті вимоги і соціальні експектації, які ставить доквілля відповідно до його статі, віку та соціального статусу; при зустрічі з новими і екстремальними впливами індивід здатен обрати найбільш

доцільні стратегії реагування для досягнення своїх цілей.

Ми припускаємо, що у студентів виникають психологічні труднощі в адаптації до онлайн навчання, а саме: зміна соціального статусу; адаптація до нового формату навчання, соціальна адаптація до викладачів та до групи в цілому; великий обсяг самостійної роботи; труднощі з тайм-менеджментом та розподілом часу; труднощі оволодіння новими видами діяльності, професійними вміннями, знаннями та навичками.

Метою цієї статті є опис адаптації студентів до дистанційного навчання в умовах пандемії. Акцентовано на чинниках адаптації, зокрема на психологічному благополуччі і посттравматичному зростанні.

Завданнями статті є визначення адаптації до дистанційного навчання, її специфіки у студентів різних курсів, аналіз пандемії як травмівної події, вираженості психологічного благополуччя і посттравматичного зростання студентів, окреслення шляхів надання їм психологічної допомоги в контексті адаптації до пандемічних і постпандемічних умов.

Теоретичне підґрунтя. Адаптивні здібності являють собою інтегральну категорію, що є надбудовою над усіма іншими здібностями. Вони включають шерег різноманітних здібностей, як наприклад, загальні (розумові, фізичні, здібності до навчання) та спеціальні (лідерські, комунікативні, артистичні, образотворчі та ін.), що забезпечують успіх у виконанні різноманітних діяльностей і як наслідок – успішну адаптацію [1]. Можна виділити два способи існування людини у світі: перший – життя у межах безпосередніх, усталених зв'язків (в системі відносин домінує ставлення людини до окремих явищ дійсності, а не до життя в цілому) та другий, що виводить людину за межі повсякденності й насамперед пов'язаний зі зміною ціннісно-смыслових категорій.

Реалізація психологічного підходу до адаптації передбачає зосередження на розгляді процесу взаємодії людини з малою групою. З точки зору соціальної психології

адаптацією є процес входження особистості у малу групу, засвоєння нею усталених норм, відповідно, за соціально-психологічним підходом, біологічний, фізіологічний, психологічний і соціальний розвиток людини взаємозумовлені і взаємопов'язані, постійно збагачуються та змінюються шляхом активної діяльності людини, при цьому першочергове значення надається процесу вибору дій самим індивідом та їх зв'язок із соціальною практикою. В контексті діяльнісного підходу адаптація пов'язана із включенням до інших видів діяльності і в інші колективи, при цьому виділено два провідні компоненти адаптації: професійний і соціально-психологічний. Прихильники цього напрямку намагалися виявити специфіку впливу одного компонента на інший, що особливо важливо в умовах обмежених можливостей доступу до реальної, а не віртуальної комунікації. К. Абульханова-Славська, розглядаючи проблему соціальної адаптації в масштабах життєвої стратегії, вказує на наявність двох утворень в структурі життєвої позиції особистості: 1) сукупність суб'єктивно-значимих відносин людини (передусім до соціального оточення, предметного світу, самого себе); 2) сукупність способів реалізації цих відносин (так званий «спосіб організації життя») [2].

Основу адаптації становлять її базові компоненти, зокрема психологічне благополуччя та посттравматичне зростання, останнє особливо актуальне в умовах пандемії, яка по праву вважається травмівною подією.

Загалом у світовій психології переважають дослідження суб'єктивного благополуччя (E. Diener, K. Ріфф, P.T. Costa, R. R. McCrae, G. V. Ostir, K. S. Markides, S. A. Black, J. S. Goodwin, R. A. Emmons, M. E. McCullough), емоційне благополуччя зазвичай вважається компонентом суб'єктивного благополуччя (E. Diener, S. Oishi, R. E. Lucas) [3], але іноді визначається як окремий конструкт (D. Kahneman, A. Deaton) [4]. Загальним корелятом як суб'єктивного, так і психологічного благополуччя є задоволеність життям.

Серед чинників психологічного благополуччя в контексті нашого дослідження слід виділити оптимізм як відчуття впевненості щодо досягнення життєвих цілей (M. F. Scheier, C. S. Carver, M. W. Bridges) [5], коли людина впевнена в результативності своєї діяльності, вона продовжує діяти попри численні труднощі і перешкоди. Оптимізм як захисна реакція відноситься до проблемно-фокусованого копіngu, однак при неможливості сконцентруватися на досягненні цілей і безпосередньому вирішенні проблем, особи, у яких домінує стратегія оптимізму, звертаються до таких емоційно-фокусованих копіngів як гумор та позитивний рефреймінг ситуації. Оптимізм, на відміну від песимізму, є стабільною копіngовою тенденцією, яка виявляється, насамперед, у кризових умовах, а не при повсякденних неприємностях, де частіше виникають песимістичні реакції. Оптимізм також сприяє розвитку соціальних ресурсів, що дозволяє зменшити негативний вплив подій (наприклад, шляхом соціальної підтримки) або сприяти позитивним подіям (на кшталт формування міцних дружніх стосунків).

Натомість, посттравматичне зростання – позитивні зміни, що відбуваються з людиною внаслідок зіткнення з кризовими життєвими ситуаціями, вони виражаються у усвідомленні цінності життя, відкритті нових перспектив та можливостей, зміні життєвих пріоритетів. Теоретичним підґрунтям посттравматичного зростання є функціонально-описова модель (FDM; R. Tedeschi, L. Calhoun), згідно з якою зростання можливе лише тоді, коли людина намагається надати негативним подіям іншого, позитивного сенсу. Відповідно, каталізатором зростання є не власне психотравма, а емоційні реакції на них, тобто посттравматичне зростання залежить від виду психотравмуючої події, лише від суб'єктивного ставлення людини щодо неї [6]. Посттравматичне зростання є і процесом, і результатом одночасно. Зокрема, позитивна переоцінка травми є процесом посттравматичного зростання, водночас, розуміння того, що завдяки травмі

життя людини змінилося на краще – його результатом.

На якість і стійкість психічного здоров'я впливають стреси, накопичення яких з часом можуть спричинити появу синдрому емоційного або професійного вигорання. Людина з часом може втрачати мотивацію до діяльності, якою займається наданий момент, з'являється емоційне виснаження, фізична та розумова втоми, зниження рівня задоволеності, неефективності власних досягнень [7, с. 111]. Масовий психічний стан громадян України в період карантину можна вважати станом масової паніки різного ступеня інтенсивності, тому люди фізично не спілкувалися, не збиралися натовпом, взаємодіяли лише за допомогою засобів зв'язку [8, с. 3149].

Методи дослідження. Процедура емпіричного дослідження проходила у три етапи: підготовчий, діагностичний та аналітичний. На підготовчому етапі здійснено підбір психодіагностичного інструментарію та визначення експериментальної бази дослідження. Діагностичний етап передбачав збір психодіагностичного матеріалу та його статистичну обробку. На третьому етапі – аналітичному – проаналізовано отримані результати та намічено можливості їх подальшого використання у роботі з учасниками бойових дій. В даному дослідженні використані наступні методики: опитувальник посттравматичного зростання (Р. Тадеші та Л. Калхаун, в адаптації М. Магомед-Емінова); Шкали психологічного благополуччя (К. Ріфф, в адаптації Т. Шевеленкова та П. Фесенко), опитувальник ОСАДА (С.І. Яковенко). Отримані дані піддавалися статистичному аналізу (кореляційний r -критерій Пірсона, t -критерій Стьюдента, U -критерій Манна-Уїтні) з подальшою їхньою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистична обробка даних та графічна презентація результатів здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм SPSS 21.0. Всього у дослідженні взяли участь 96 студентів 1-5 курсів спеціальності «Психологія».

Питання психології

Результати і обговорення. На початку дослідження ми провели опитування студентів щодо впливу дистанційного навчання на їх особистість. На запитання «Які недоліки містить дистанційне навчання?» (82 особи – 85,42%) відповіли: «відсутність живого спілкування»; (28 осіб – 29,17%) – «відсутність мотивації до навчання»; (63 особи – 65,63%) – «обмеження у доступі до навчальних ресурсів». На запитання «Що для вас стало досягненням під час дистанційного навчання?» студенти зазначили «відчуття

свободи» (68 осіб – 70,83%), «можливість самостійно планувати свій розпорядок дня та час для виконання завдань» (71 особа – 73,96%); «здобув досвід користування різними ресурсами, про які раніше не знав» (69 осіб – 71,88%); «познайомився зі студентами із різних країн, які також перебувають на дистанційному навчанні» (52 особи – 51,17%). Загалом соціально-психологічну адаптацію студентів до умов дистанційного навчання можна назвати успішною, відносно успішною та іноді – квазіадаптацією (табл. 1).

Таблиця 1

Особливості адаптації студентів різних курсів за методикою С. Яковенка

Види адаптованості	1 курс (n=24)	2-3 курси (n=38)	4-5 курси (n=34)
Квазіадаптація	6 (25,0%)	1 (2,63%)	2 (5,88%)
Успішна адаптація	8 (33,3%)	27 (71,05%)	29 (85,29%)
Відносно успішна адаптація	9 (37,5%)	8 (21,05%)	3 (8,82%)
Субекстремальна адаптація	1 (4,16%)	0	0
Екстремальна адаптація	0	0	0

Отже, що переважна більшість досліджуваних характеризуються успішною та відносно успішною адаптацією, у 9 осіб (9,38% загальної вибірки) виявлено квазіадаптацію, яка часто є проявом дисимуляції як копінг-стратегії, що дозволяє відносно успішно адаптуватися до травмівних, кризових умов життя. Тобто усі досліджувані студенти у переважній більшості потребують психологічних консультацій за конкретними запитами.

За результатами статистичного аналізу відмінностей середніх значень з використанням U-критерію Манна-Вітні для незалежних виборок, було встановлено, що рівень адаптивності студентів перших і 2-3 та 4-5 курсів статистично значуще

відрізняється ($U=14,031$, $p=0,001$ і $U=14,334$, $p=0,002$ відповідно), тобто першокурсники характеризуються значно нижчим рівнем адаптивності ніж студенти із досвідом очного навчання до умов пандемії. Найвищий рівень дезадаптованості спостерігається у першокурсників, відповідно вони мають найвищі показники неприйняття себе та інших, емоційного дискомфорту, зовнішнього контролю та найбільше схильні до ескапізму, а відповідно й частіше потребують психологічної допомоги.

Одним із основних чинників адаптації є психологічне благополуччя, результати діагностики представлено у табл. 2.

Таблиця 2

Особливості психологічного благополуччя студентів (середні значення і стандартні відхилення)

Складові психологічного благополуччя	1 курс	2-3 курси	4-5 курси
Позитивні стосунки	53,8±2,26	78,2±2,22	76,7±3,14
Автономія	88,4±2,07	87,5±2,08	59,3±2,41
Управління оточуючими	84,1±1,84	86,4±1,03	62,4±1,49
Особистісний ріст	48,6±2,08	57,3±2,90	81,5±2,16
Цілі у житті	54,3±1,06	59,3±1,04	58,1±1,07
Самоприйняття	54,3±2,43	59,4±2,38	58,5±2,56
Психологічне благополуччя	316,9±4,50	421,5±3,77	414,2±3,58

Отже, найвищий рівень психологічного благополуччя виявлено у студентів 2-3 курсів, натомість відносно нижчий – у першокурсників. Студенти 2-5 курсів характеризуються позитивним ставленням до інших людей тобто їм властиві вміння будувати довірливі стосунки, відкритість, здатність іти на компроміс задля підтримання відносин, виражена потреба в аффіліації, натомість у першокурсників частіше спостерігається ізольованість і соціальна фрустрація.

Усі досліджувані студенти мають позитивний копінговий ресурс, що сприяє їх успішній адаптації, а саме – оптимізм (впевненість у можливості знайти вихід із будь-яких ситуацій) як адаптивний емоційний копінг.

Щодо посттравматичного зростання, то COVID-19 травмівною подією вважають 16 осіб (16,6%), переважно (11 осіб – 11,46%) це студенти перших курсів. Це дозволяє припустити, що хоча статистично значущі кореляції благополуччя із травмівною подією відсутні, умови дистанційного навчання, досвід подолання зумовленим ним проблем все ж позначаються на суб'єктивному благополуччі і нерідко зумовлюють посттравматичне зростання.

Встановлено, що студенти мають високі показники за шкалою «Нові можливості» (58,5 %), решта шкал методики посттравматичного зростання виражені у них на середньому рівні. Індекс посттравматичного зростання досить високий (50,5% досліджуваних мають високий загальний показник методики). Тобто, у студентів в умовах дистанційного навчання з'явилися нові інтереси, вони стали впевненішими у собі, у власних можливостях позитивно впливати на своє життя, змінювати те, що можна змінити, і сприймати як даність те, що змінити неможливо. Вони підвищили сприйняття цінності власного життя; зрозуміли, що значно сильніші, ніж вважали досі, і можуть долати навіть, на перший погляд, безвихідь. Тобто студенти (особливо старших курсів) отримують більше задоволення від своєї діяльності (навчальної та часто й професійної), усвідомлюють суспільну значущість майбутньої професії,

акцентуючи увагу не лише на результаті, а й на процесі виконання роботи.

На запитання «Що, на вашу думку, сприятиме успішній адаптації студентів до умов дистанційного навчання?» студенти відповіли: «застосування під час проведення занять навчальних ресурсів: відео роликів, фільмів, пакетів програмного забезпечення тощо (83 особи – 86,46%); «розвиток здатності студентів до самоорганізації» (75 осіб – 78,13%); «висока мотивація до здобуття спеціальності» (72 особи – 75,01%).

В контексті практичної психологічної допомоги студентам, кризу, зумовлену необхідністю адаптації до дистанційного навчання, корисно розглядати як певний поворотний момент в житті людини, коли в результаті страждань і болю народжується щось нове. Згідно із функціонально-описовою моделлю, інтрузивні думки відображають ступінь, з яким людина опрацьовує свою психотравму. Пов'язані із посиленням стражданням, психологічним дистресом, інтрузії необхідні для усвідомлення сенсу подій, що сталися, психотравма не витісняється зі свідомості, а отриманий досвід стає ресурсом посттравматичного зростання.

Висновки. Сучасне суспільство перебуває на етапі соціальних, економічних і політичних змін. Будь-які зміни супроводжуються зростанням психологічної і соціальної напруженості в зв'язку зі зміною ставлення як до ситуації в цілому, так і до окремих її ключових компонентів. На даний момент таким ключовим компонентом є пандемія коронавірусу. Відповідаючи на глобальні виклики пандемії COVID-19, важливим є зворотній зв'язок між студентом і викладачем у системі дистанційного навчання. Він повинен надавати майбутньому фахівцю психологічний комфорт. Особливої уваги заслуговує проблема адаптації студентів першого курсу, які не встигли адаптуватися до умов студентського життя, навчання в університетській аудиторії, роботи з деканатом та студентським самоврядуванням. Студентам перешкоджає здобувати дистанційну освіту невміння точно й зрозуміло висловлювати свої думки,

Питання психології

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.

Отримані результати свідчать, що, попри негативний вплив умов локдауну,

студенти виявились достатньо мобілізованими для подолання викликів адаптації до незвичних умов навчання. В свою чергу умови дистанційного навчання спільно з викликами пандемії створили підґрунтя для активізації процесів саморегуляції студентів і набуття ними суб'єктивного досвіду, зокрема й посттравматичного, особливо якщо студенти стикнулися зі смертю рідних від COVID-19, самі або їхні рідні важко переохворіли.

Список використаних джерел

1. Біла І.М. Формування адаптивних здібностей дітей в умовах сім'ї. Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2017. Вип. 15. С. 17-29
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. Москва: Мысль, 1991. 299 с.
3. Diener E., Oishi S., Lucas R. E. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*. 2003. Vol. 54(1). P. 403-425.
4. Kahneman D., Deaton A. High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the national academy of sciences*. 2010. № 107(38). P. 16489–16493.
5. Scheier M. F., Carver C. S., Bridges M. W. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of personality and social psychology*. 1994. Vol. 67(6). P. 1063-1078.
6. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol.15. P.1–18.
7. Перепелюк Т.Д., Гриньова Н.В. Особливості стану психічного здоров'я студентів в умовах пандемії. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Том 32 (71) №1. С. 110-114.
8. Osadchenko I., Perepeliuk T., Baldyniuk O., Masliuk R., Semenov A. The Essence and Causes of Mass Panic: An Analysis of Data on the Beginning of Quarantine in Ukraine (Сутність та причини виникнення масової паніки: аналіз даних початку карантину в Україні). *International Journal of Criminology and Sociology*, 2020, 9, 3146–3156. <https://www.lifescienceglobal.com/independent-journals/international-journal-of-criminology-and-sociology>.
9. Perepeliuk Tetiana, Hrynova Nataliia Studying the influence of the pandemic on mental health of students. *Innovative Ansätze zur persönlichen Entwicklung und Verbesserung der Gesundheit. Monografische Reihe «Europäische Wissenschaft»*. Buch 4. Teil 10. 2021. 105-113.

References

1. Bila I.M. Formuvannya adaptivnykh zdbnostey ditey v umovakh sim'yi [Formation of adaptive abilities of children in the family environment]. Aktual'ni problemy psykholohiyi: Zb. nauk. prats' Instytutu psykholohiyi imeni H.S.Kostyuka NAPN Ukrayiny. Kyuyi, 2017. Vyp. 15. S. 17-29 (in Ukrainian)
2. Abul'khanova-Slavskaya K.A. Strategiya zhizni [Life strategy]. Moskva: Mysl', 1991. 299 s. (in Russian)
3. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
4. Kahneman, D., Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the national academy of sciences*, 107(38), S. 16489–16493.
5. Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing Optimism From Neuroticism (And Trait Anxiety, Self-Mastery, and Self-Esteem): A Reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of personality and social psychology*, 67(6), 1063-1078.
6. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). " Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry*, 15(1), S.1-18.
7. Perepeliuk T.D., Hrynova N.V. Osoblyvosti stanu psykhiichnoho zdorovia studentiv v umovakh pandemii. Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia. 2021. Tom 32 (71) №1. S. 110-114.

8. Osadchenko I., Perepeliuk T., Baldyniuk O., Masliuk R., Semenov A. The Essence and Causes of Mass Panic: An Analysis of Data on the Beginning of Quarantine in Ukraine (Сутність та причини виникнення масової паніки: аналіз даних початку карантину в Україні). *International Journal of Criminology and Sociology*, 2020, 9, 3146–3156.

9. Perepeliuk Tetiana, Hrynova Nataliia Studying the influence of the pandemic on mental health of students. *Innovative Ansätze zur persönlichen Entwicklung und Verbesserung der Gesundheit. Monografische Reihe «Europäische Wissenschaft»*. Buch 4. Teil 10. 2021. 105-113.

Summary

Kharchenko N. PhD in psychological sciences, associated professor, an associated professor at the chair of psychology Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University

Naumenko L. Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University

FEATURES OF STUDENTS' ADAPTATION TO DISTANCE LEARNING UNDER PANDEMIC CONDITIONS

Introduction. Trends in the development of modern vocational education pose new challenges to the domestic higher education system, one of which is the quality training of highly qualified specialists. The transition to distance learning involved not only the widespread introduction of the latest information and communication technologies in the educational process, but also the need to adapt students to new learning conditions, especially first-year students majoring in communication, including psychologists.

Purpose. The purpose of this article is to describe students' adaptation to distance learning in a pandemic. Emphasis is placed on adaptation factors, in particular psychological well-being and post-traumatic growth. The objectives of the article are to determine the adaptation to distance learning, its specifics in students of different courses, analysis of the pandemic as a traumatic event, the severity of psychological well-being and post-traumatic growth of students, outlining ways to provide them with psychological assistance

Methods. The following methods were used in this study: E. Heim's coping technique, post-traumatic growth questionnaire (R. Tadeshi and L. Calhaun, adapted by M. Magomed-Eminov); the Scale of psychological well-being (K. Ryff, in the adaptation of T. Shevelenkov and P. Fesenko), the OSADA questionnaire (S. Yakovenko).

Originality. The basis of adaptation is its basic components, including psychological well-being and post-traumatic growth, the latter being especially relevant in a pandemic, which is rightly considered a traumatic event. We state that students have psychological difficulties in adapting to online learning, namely: change of social status; adaptation to the new format of education, social adaptation to teachers and the group as a whole; large amount of independent work; difficulties with time management and time management; difficulties in mastering new activities, professional skills, knowledge and skills.

Conclusion. The results show that, despite the negative impact of lockdown conditions, students were sufficiently mobilized to overcome the challenges of adapting to unusual learning conditions. In turn, the conditions of distance learning together with the challenges of the pandemic created the basis for intensifying the processes of self-regulation of students and their subjective experience, including post-traumatic, especially if students faced death from COVID-19, themselves or their relatives became seriously ill. A promising area of research is to determine the peculiarities of student adaptation after the transition from distance to full-time study.

Key words: adaptation; distance learning; COVID-19; psychological care; post-traumatic growth.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.
Received/Поступила: 22.01.22.