

Оксана Мельник,
кандидат педагогічних наук,
заступник директора з виховної роботи,
Житомирський базовий фармацевтичний фаховий коледж
Житомирської обласної ради
ORCID ID 0000-0001-8804-4312
melnyk.ksenia@pharm.zt.ua

Світлана Волкова
психолог, викладач вищої кваліфікаційної категорії,
Житомирський базовий фармацевтичний фаховий коледж
Житомирської обласної ради
ORCID ID 0000-0001-8804-4312
volkova.svitlana@pharm.zt.ua

Олена Шемет,
викладач медико-біологічних дисциплін,
Житомирський базовий фармацевтичний фаховий коледж
Житомирської обласної ради
ORCID ID 0000-0001-8804-4312
kozlova.olena@pharm.zt.ua

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

У статті, на основі аналізу сучасних наукових праць та проведених власних досліджень, висвітлено проблему адаптації студентів першого курсу коледжу. Встановлено, що в умовах дистанційного навчання, зумовленого розповсюдженням COVID-19, система нових міжособистісних стосунків істотно трансформується. Цю проблему досить широко висвітлено в сучасних дослідженнях. Мета роботи – виявлення та аналіз деяких аспектів психологічної адаптації студентів першого курсу під час дистанційного процесу навчання та вироблення стратегій психолого-педагогічної підтримки. З'ясовано потребу отримувати та вивчати інформацію про нові труднощі, які трапляються першокурсникам, і на її основі організувати психолого-педагогічний супровід. Також розкрито деякі психологічні особливості студентів перших курсів; охарактеризовано проблеми та труднощі, що виникають у першокурсників у процесі адаптації; запропоновано досвід роботи з першокурсниками щодо підвищення рівня їхньої соціально-психологічної адаптації; висвітлено напрямки роботи з успішного соціально-психологічної адаптації першокурсників в умовах дистанційної форми навчання. У матеріалах статті представлено дослідження соціально-психологічної адаптації першокурсників у коледжі в умовах дистанційного навчання, проведене на базі Житомирського базового фармацевтичного фахового коледжу, яке виявило, що студентам важко засвоювати деякі дисципліни та не вистачає живого спілкування з викладачами та одногрупникам. Окрім того, у статті наведено результати анкетування студентів, за якими визначено основні тенденції пристосування під час вимушеного переходу на режим дистанційної освіти в умовах пандемії. Визначено основні моменти психологічної адаптації з виявленням факторів, що їм сприяють. Наведено шляхи покращення адаптації студентів першого курсу під час такого виду навчання у професійній освіті. Робота може зацікавити всіх педагогів вищої школи, а також для психологів та дослідників з питань психологічного здоров'я.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, аспекти психологічної адаптації, адаптація першокурсника, дистанційне навчання, психолого-педагогічний супровід, методи психологічного супроводу.

Oksana Melnyk, Svitlana Volkova, Olena Shemet. Psychological and pedagogical aspects of adaptation of freshmen in the conditions of a pandemic

The article, based on the analysis of modern scientific works and own research, highlights the problem of adaptation first-year college students. It is established that in the conditions of distance learning due to the spread of COVID-19, the system of new interpersonal relationships is undergoing significant transformations. This problem has not yet been widely covered in modern research. The purpose of this work was to identify and analyze some aspects of psychological adaptation of first-year students during the distance learning process and to develop strategies for psychological and pedagogical support. It is clarified the need to obtain and study information about new difficulties faced by freshmen and to organize their psychological and pedagogical support on their basis. It is revealed some psychological features of first-year students; it is described problems and difficulties that arise for freshmen in the process of adaptation; it is shared the experience of working with freshmen to increase the level of their socio-psychological adaptation; it is highlighted the areas of work on successful socio-psychological adaptation of freshmen in terms of distance learning. The article presents a study of socio-psychological adaptation of freshmen in college in terms of distance learning, conducted on the basis of Zhytomyr basic pharmaceutical professional college and found that students have difficulties with learning some disciplines and lack of live communication with teachers and classmates. In addition, the article presents the results of a survey of students, which allowed to determine the main trends of adaptation during the forced transition to distance education in a pandemic. It is established the main points of psychological adaptation with the identification of factors that contribute to them. It is presented ways to improve the adaptation of first-year students during this type of education in vocational education. This work is of interest to all higher education teachers who deal with the educational process with students, as well as for psychologists and various researchers who deal with mental health issues.

Key words: *social and psychological adaptation, aspects of adaptation, adaptation of the freshman, distance learning, psychological and pedagogical support, methods of psychological support.*

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями. В сучасних умовах дистанційного навчання зростає потреба переглянути вимоги до системи психологічного супроводу освітнього процесу, спрямованого на створення максимально сприятливих умов для успішної соціально-психологічної адаптації студента в новому середовищі, його повноцінного й гармонійного існування. Адаптація першокурсника у коледжі – це складний процес, що охоплює соціально-психологічну, професійну і дидактичну адаптацію [2]. Тому процес та результат психологічної адаптації першокурсників є важливим аспектом реалізації мети та завдань навчально-виховної роботи [8].

Аналіз основних досліджень і публікацій із зазначеної проблеми свідчить про те, що питання адаптації під час дистанційного навчання місць досить поширене в сучасних дослідженнях, присвячених проблемі адаптації студентів першого року навчання. Власне психологічну адаптацію досліджували такі провідні науковці, як М. М. Тесленко, Я. І. Скороход, Л. В. Литвинова та О. А. Агарков. Адаптацію першокурсників та вплив дистанційного навчання аналізували у своїх працях А. Ю. Міхєєв, В. І. Ільченко, Л. Ключко, Н. М. Федченко, Е. Є. Дергунова. Роль педагогічного супроводу у процесі адаптації висвітлено у праці Н. О. Корчан та ін.

Метою статті є виявлення та аналіз деяких аспектів психологічної адаптації студентів першого курсу під час дистанційного процесу навчання та вироблення стратегій їхньої психолого-педагогічної підтримки.

Виклад основного матеріалу з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Адаптація як пристосування людини до умов існування, що змінюються, є вузловим моментом його життєдіяльності. Зворотним ефектом є дезадаптація, виявом якої відчуття внутрішнього дискомфорту, напруженості, почуття тривоги, зниження почуття самоцінності та впевненості у собі, що блокує можливість людини успішно взаємодіяти з середовищем та особливо заважає ефективно навчатися й здобувати професійні навички [4, с. 16].

Проблема адаптації актуальна й особлива для студентів першого курсу. Успіхи студента залежать від засвоєння нових для нього правил життя та навчання у коледжі. Протягом першого року навчання студент-першокурсник потрапляє до студентського колективу, формує навички та вміння раціонально організувати розумову діяльність, усвідомлює покликання до обраної професії, виробляє оптимальний режим праці, дозвілля та побуту, розвиває та виховує в собі професійно значущі якості [4, с. 17].

Психологічна адаптація до освітнього процесу студентів першого курсу має свої особливості, адже початковий етап навчання охоплює багато аспектів і різних труднощів. Саме тому організація навчально-виховної роботи має враховувати специфіку віку, рівень підготовки студентів і особливості навчального закладу. Адже перехід студентів-новачків від класно-урочної системи до системи закладів фахової передвищої освіти, особливо під час дистанційного навчання, здебільшого має деякі ускладнення.

Не можна не відзначити, що підтримка психічного здоров'я студента на належному рівні була б неможлива без існування спеціальної психологічної та педагогічної роботи для полегшення адаптації. Адже психологічна та соціальна адаптації – це складний процес формування найкращого співвідношення особистості людини та навколишнього середовища та інших людей у процесі її професійної або навчальної діяльності. Це дає змогу людині виконувати задумані потреби та ототоженені з ними найважливіші завдання, зберігаючи певний зв'язок між її поведінкою та психічною діяльністю, дотримуючись певних вимог зовнішнього середовища [6, с. 81]. Тобто психологічна адаптація є безумовно комплексним та складним процесом.

Адаптація в закладі фахової передвищої освіти – це засвоєння чинних норм та правил коледжу, встановлення взаємодії у навчальній групі, у новому колективі, знайомство з викладачами та співробітниками коледжу. Кожному викладачеві з власного досвіду відомо, що спілкування залежить від психофізіологічних і соціальних чинників. Випускники шкіл з перших днів поринають у незнайоме середовище і ми, проаналізувавши труднощі, які трапляються першокурсникам, повинні організувати їхній психолого-педагогічний супровід.

Процес адаптації першокурсника відбувається в декількох напрямках. По-перше, це пристосування до зміни навчального режиму та нової системи навчання, більш до того ж у дистанційному форматі. Крім того, велике значення має входження до нового колективу. Встановлення та налагодження міжособистісних зв'язків між першокурсниками ускладнюється унеможливленням прямого неформального контакту, який завжди є в режимі звичайного навчання. Дистанційне навчання збільшує напруженість студентів першого курсу, особливо коли їм доводиться вперше представляти себе одногрупникам, не маючи прямої реальної взаємодії [5, с. 77-78].

У процесі адаптації студентів-першокурсників до навчання у коледжі виникає декілька основних проблем. Це переживання, пов'язані зі зміною колективу; недостатня мотиваційна готовність до обраної професії; невміння здійснити психологічну саморегуляцію (відсутність навичок самостійної роботи; конспектування, роботи з першоджерелами, словниками, каталогами); пошук оптимального режиму праці та відпочинку у нових умовах; страх публічних виступів перед однокурсниками та авторитетними вузівськими викладачами; соціально-економічні проблеми у студентів з інших міст: забезпечення себе житлом та фінансовими коштами, незнання міста, відсутність емоційної підтримки рідних та близьких.

Успішне розв'язання цих проблем пов'язане із впровадженням форми взаємодії зі студентами, яка сприяла б ефективнішій адаптації першокурсників на різних рівнях. На освітньому рівні – адаптація до навчальної діяльності; психологічному – розвиток мотивації до навчання, впевненості у собі; міжособистісному – забезпечення процесів ефективної міжособистісної взаємодії [9, с. 63].

Одним з головних завдань роботи психолога закладу освіти є комплексний психологічний супровід здобувачів освіти під час усього процесу навчання. І особливо важливим він є на момент вступу і формування соціальних і психологічних позицій вчорашніх школярів у новій ролі студентів.

Також дуже важливе значення в цьому непростому процесі адаптації має викладач. Він повинен усвідомлювати педагогічні завдання та втілювати їх на практиці. Створення оптимальних умов для навчання є одним із таких завдань, особливо для студентів першого курсу. Методична, навчальна, дослідницька та виховна робота є основними складовими педагогічної діяльності, і саме через ці складові викладач поліпшує процес адаптації нових студентів до навчання [3, с. 58].

Взаємодія психолога закладу освіти з викладачами є оптимальною схемою, яка значно покращує процес звикання першокурсників до нових умов. Ця взаємодія може охоплювати роз'яснювальні бесіди з викладачами щодо адаптації першокурсників, індивідуальні та групові консультації з викладачами щодо студентів, у яких виявлено певний рівень дезадаптованості.

Також для посилення ефекту у комплексному підході психологу треба проводити індивідуальні та групові бесіди зі студентами першого курсу, які мають труднощі у навчанні та адаптованості до умов коледжу.

Щоб визначити пріоритетні напрямки роботи та виявити студентів, які відчувають себе менш вільно, ніж інші, існують різноманітні методики, анкетування та опитування. В організації процесу скринінгу та діагностики рівня адаптації першокурсників у Житомирському базовому

фармацевтичному фаховому коледжі використовувались такі методики: тест на визначення стресостійкості особистості (В. А. Семиченко); методика «Визначення особистісної адаптованості» (А. В. Фурман); опитувальник тривожності старших підлітків та юнаків (Ч. Д. Спілберга, модифікований А. Ф. Андрійовою); шкала депресії (Т. Балашова) та інші. Також безумовно важливим аспектом є спостереження під час навчальних занять і поза ними.

Отже, щоб краще організувати психолого-педагогічний супровід першокурсників, були проведені дослідження соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників за умов дистанційного навчання. Діагностика особливостей соціально-психологічної адаптації студентів проводилася восени 2021 року з першокурсниками (73 особи) в умовах дистанційного навчання.

Опитування студентів було анонімним, воно мало на меті виявити ступінь адаптованості до процесу навчання, показати очікування і їхні запити у процесі навчання, з'ясувати загальні тенденції щодо реалізації завдань обраної ними спеціальності. Процедура анкетування передбачала анкетування студентів, які навчаються за денною формою навчання за допомогою Google-форми, де було визначено дату і час її заповнення.

Результати дослідження були інтерпретовані як позитивні. Оскільки 88% студентів зазначили про свій свідомий вибір спеціальності. Вони позитивно оцінюють співпрацю з викладачами, кураторами груп, однолітками. Відзначають з їхнього боку підтримку, допомогу, небайдуже та доброзичливе ставлення. Також 90% студентів були приємно вражені яскравим, дорослим, насиченим життям порівняно зі шкільним. Також порівняно зі шкільним дистанційним навчанням, відзначили дистанційне навчання в коледжі як більш відповідальне. Очікування 16% студентів щодо організації процесу навчання, змісту навчальних занять, якості викладання навчальних дисциплін у цілому є позитивними і відповідали їхнім очікуванням.

Стосовно дистанційного навчання, то як у коледжі, так і у школі, 68% студентів бракувало соціального оточення, тобто відсутність «живого спілкування» пригнічувало психоемоційний стан. Відсутність навичок самостійного опрацювання навчального матеріалу у 8,2% першокурсників сприяла невпевненості та низьким результатам.

Найважчим для 60% студентів було звикнути до нових умов навчання і проживання. Гарні відносини в групі, дружні стосунки і доброзичливе ставлення 93% опитуваних показує на сформованість груп, як колективу. Хоча є студенти, які хотіли б бути більш залученими до колективної праці та відчувати себе в колективі, але цьому завадив карантин. 87,5% першокурсників відзначили, що куратори груп підтримують своїх студентів і допомагають адаптуватися.

Також моніторинг психологічного стану першокурсників коледжу за допомогою перелічених методик показав, що першокурсники мають певні труднощі у навчальній діяльності, пов'язані з дистанційним форматом навчання: брак живого спілкування з викладачами та однокурсниками – 73,4%, складність навчання в домашній обстановці – 34,7%, технічні проблеми – 35,7%, труднощі у засвоєнні деяких дисциплін, незрозуміння матеріалу – 33,7%. Юнаки та дівчата вказують на незадоволеність студентським життям у сформованих умовах – 66,3%, нестачу очного спілкування з одногрупниками – 59,2 %, відсутність друзів у групі – 18,4 %. Зазначимо, що потреба юнаків та дівчат у вільному спілкуванні дуже важлива на цьому етапі вікового розвитку.

Діагностика адаптованості юнаків і дівчат до навчальної групи за методикою «Методика соціальної адаптованості» М. В. Лемак, В. Ю. Петрище показала, що лише 22,7 % респондентів не відчувають у новій групі дискомфорту, легко контактують з однокурсниками, допомагають один одному, проявляють активність, приймають нові правила, що свідчить про високий рівень їхньої адаптації. У 57,1% першокурсників виявлено середній рівень, а у 20,2% молодих людей адаптованість до групи була на низькому рівні, що означає наявність труднощів у комунікації, що відображаються у стриманості у відносинах, ізольованості, незрозумінні, неприйнятті поглядів з боку однокурсників (рис. 1).



Рис. 1. Розподіл за рівнями соціальної адаптації у студентів.

Втрата звичного статусу групи, а це відбувається при дистанційному вступі до нового колективу, часто викликає зміни у сфері самооцінки і самовідносин, що викликає почуття пригніченості, тривожності, неадекватну поведінку, іншими словами, виникає соціально-психологічна дезадаптація.

Також з першокурсниками Житомирського базового фармацевтичного фахового коледжу було проведено тест на самооцінку психологічної адаптивності. Було виявлено, що в 30,9 % студентів високий рівень за цим показником, тобто досить легко сходяться з людьми, швидко освоюються в нових обставинах, в новій діяльності. 49,5% опитаних вирізняються середнім рівнем психологічної адаптивності, а 19,6% – низьким. Треба зазначити, що в минулі роки відсоток студентів з високим рівнем адаптованості був вищим (рис. 2) [2].



Рис. 2. Розподіл за рівнями психологічної адаптованості у студентів.

Припустимо, що отримані нами дані є наслідком дистанційного навчання, на якому першокурсники перебувають в цей час. Юнакам та дівчатам не вистачає «живого» спілкування у групі та з викладачами.

Отже, які повинні бути напрями роботи із соціально-психологічної адаптації першокурсників. Основними напрямками роботи для успішного соціально-психологічного пристосування студента-початківця є психологічний супровід освітнього процесу [10, с. 74], що містить у собі психодіагностику, розвивальну та консультативну діяльність [1; 2]; формування студентського колективу [5; 7] за участю куратора.

Також досвід нашої роботи з першокурсниками показує, що ефективним методом, який дозволяє підвищити рівень соціально-психологічної адаптації, є тренінг. Під час занять, зокрема, у групах, студенти пізнають себе, знайомляться один з одним, здобувають навички безконфліктного спілкування, навчаються вибудовувати взаємини у новій групі. Зазначимо, що це дає змогу не тільки згуртувати колектив, а й формувати загальнокультурні та професійні компетенції.

Особливості організації психологічного супроводу студентів першого курсу за умов дистанційного навчання полягають у тому, що основними форматами роботи з юнаками та дівчатами є: анкетування за допомогою Google-форм; психологічне тестування через мережу Інтернет, за допомогою Інтернет-ресурсів, спрямоване вивчення особистісних особливостей першокурсників та

його адаптованості у коледжі; індивідуальне та групове консультування (з використанням програм Zoom, Google-Meet, Skype; проведення тренінгової роботи, спрямованої на самопізнання та знайомство студентів один з одним; психологічне просвітництво за допомогою створення відеоконтенту, вебінарів, електронних бібліотек. Отже, головна риса психолого-педагогічного супроводу першокурсників у процесі їхнього дистанційного адаптування – це робота в online режимі [8, с. 114].

Отже, в умовах дистанційного навчання психологічна адаптація студентів першого курсу розкривається не повною мірою, і тому її час значно збільшується. Соціально-психологічна адаптація першокурсників – це проблема, від вирішення якої залежить становлення юнаків та дівчат як професіоналів, тому важливо своєчасно виявляти труднощі та фактори дезадаптації студентів, а також проводити роботу зі згуртування студентських груп. Для покращення результатів психолого-педагогічного супроводу першокурсників необхідно створювати актуальний навчальний та позакласний цифровий контент та проводити своєчасний моніторинг психологічного стану студентів. Перелічені методи роботи з юнаками та дівчатами дозволять викладачам вищої школи, кураторам груп організувати психологічний супровід студентів першого курсу в умовах дистанційного навчання, спричиненого поширенням COVID-19.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бобирьова Л.С., Ільченко В.І. Актуальні питання вищої медичної (фармацевтичної) освіти: виклики сьогодення та перспективи їх вирішення. *Якість навчання студентів під час пандемії COVID-19 в умовах дистанційного навчання*: Матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. конф. 20-21 травня 2021 р., м. Тернопіль. Вид-во ТНМУ. С. 114–115.
2. Вірна Ж.Ф. Ключко Л.П. Вплив дистанційного навчання на соціально-психологічну адаптацію студентів-першокурсників. *Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності*: Матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. 14-16 січня 2021 р., м. Луцьк). Луцьк : Вид-во ВНУ ім. Лесі Українки. С. 46–58.
3. Корчан Н.О. Роль викладача у профілактиці втрати студентів-першокурсників під час адаптації до навчання. Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи : матеріали Всеукр. студ. наук.- практ. конф. / за заг. ред. О. О. Момот, Ю. В. Зайцевої, Ю. В. Солохи та ін. Полтава : Сімон, 2019. С. 57–61.
4. Литвинова Л. В. Психологічні механізми подолання дезадаптаційних переживань студентів першокурсників. Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 . Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2004. 117 с.
5. Міхєєв А. та інші. Вплив дистанційного навчання на основні показники соціально-психологічної адаптації вітчизняних та іноземних студентів. *Буковинський медичний вісник*, 2021. Т. 25. №. 1 (97). С. 75–81.
6. Новікова Ж.М. Психологічна адаптація та преадаптація студентів-першокурсників в умовах нестабільного світу. *Молодий вчений*, 2018, №. 2 (1). С. 80–84.
7. Тесленко М.М., Скороход Я.І. Соціально-психологічна адаптація першокурсників в умовах дистанційного навчання, 2021. С. 280.
8. Яворський М.І., Руденко М.В. Дистанційне навчання: моделі, технології, перспективи. Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України, 2019. С. 287.
9. Davis C.R. et al. Distance learning and parental mental health during COVID-19 . *Educational Researcher*, 2021. Т. 50. №. 1. С. 61–64.
10. Fedchenko N.M., Dergunova E. Y. Features of students' adaptation to distance learning. *Perspective research and development*, 2021. С. 73–78.

REFERENCES

1. Bobyrova L. Ye., Ilchenko V.I. Yakist navchannia studentiv pid chas pandemii COVID-9 v umovakh dystantsiinoho navchannia. *Aktualni pytannia vyshchoi medychnoi (farmatsevychnoi) osvity: vyklyky sohodennia ta perspektvyu yikh vyryshennia*: Materialy XVIII Mizhnar. nauk.-prakt. konf. 20-21 travnia 2021 r., m. Ternopil. Vyd-vo TNMU, 2021. [in Ukrainian].
2. Virna Zh. F., Kliuiko L. P. Vplyv dystantsiinoho navchannia na sotsialno-psykholohichnu adaptatsiiu studentiv-pershokursnykiv. *Psykholohichni skladovi staloho rozvytku suspilstva: poshuk psykholohichnoho obgruntuvannia na vyklyky suchasnosti*. Materialy VII Mizhnar. nauk.-prakt. konf. 14-16 sichnia 2021 r., m. Lutsk). Lutsk : Vyd-vo VNU im. Lesi Ukrainky, 2021. [in Ukrainian].
3. Korchan N.O. Rol vykladacha u profilaktytsi v tomy studentiv-pershokursnykiv pid chas adaptatsii do navchannia. *Tekhnolohii zdoroviazberezhuvannia v suchasnykh zakladakh osvity Ukrainy: problemy ta perspektvyu* :

materialy Vseukr. stud. nauk.- prakt. konf. Za zah. red. O.O. Momot, Yu. V. Zaitsevoi, Yu. V. Solokhy ta in. Poltava : Simon, 2019. [in Ukrainian].

4. Lytvynova L.V. Psykholohichni mekhanizmy podolannia dezadaptatsiinykh perezhyvan studentiv pershokursnykiv. Avtoref. dys. kand. psykol. nauk: 19.00.07. In-t psykholohii im. H.S.Kostiuka APN Ukrainy. K., 2004. [in Ukrainian].

5. Mikhieiev A. ta insh. Vplyv dystantsijnoho navchannia na osnovni pokaznyky sotsial'no-psykholohichnoi adaptatsii vitchyznianskykh ta inozemnykh studentiv. Bukovyns'kyj medychnyj visnyk, 2021. T. 25. №. 1 (97). S. 75–81.

6. Novikova Zh. M. Psykholohichna adaptatsiia ta preadaptatsiia studentiv-pershokursnykiv v umovakh nestabilnoho osvitu. *Molodyi vchenyi*, 2018. №. 2 (1). [in Ukrainian].

7. Teslenko M. M., Skorokhod Ya. I. Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia pershokursnykiv v umovakh dystantsiinoho navchannia, 2021. [in Ukrainian].

8. Yavorskyi M.I., Rudenko M.V. Dystantsiine navchannia: modeli, tekhnolohii, perspektyvy. Aktualni problemy osvithnoho protsesu v konteksti yevropeiskoho vyboru Ukrainy. 2019. [in Ukrainian].

9. Davis C.R. et al. Distance learning and parental mental health during COVID-19. *Educational Researcher*, 2021. T. 50. №. 1. S. 61–64. [in English].

10. Fedchenko N.M., Dergunova E.Y. Features of students' adaptation to distance learning. *Perspective research and development*, 2021. S. 73–78. [in English].

Матеріал надійшов до редакції 17.01.2022 р.