

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ ДО ТРАНСФОРМАЦІЇ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

THE PROBLEM OF ADAPTATION TO THE TRANSFORMATION OF STUDENT EDUCATION IN THE CONDITIONS OF WAR

У статті розглядається проблема адаптації до трансформації навчання студентів в умовах війни. Теоретично обґрунтовано та емпіричним шляхом підтверджено низку показників і детермінантів, які спричинили трансформаційні зміни в навчанні та загалом вплинули на адаптацію студентів закладів вищої освіти. Розкрито особливості адаптації студентів до навчання в умовах сьогодення. Актуальність проведеного дослідження зумовлена необхідністю забезпечити швидку й успішну соціально-психологічну адаптованість студентів до нової системи навчання та соціальних відносин, які склалися під час війни. Війна торкнулася всіх без винятку сфер життя, зокрема й освіти. Продовжуючи навчатися дистанційно, студенти зіткнулися з багатьма труднощами, вирішення яких залежить від рівня їх адаптивності, тобто здатності пристосовуватися до життя.

Теоретично проаналізовано проблему адаптації, адаптаційних здібностей, адаптаційного потенціалу, соціально-психологічної адаптації. З'ясовано психологічні особливості адаптаційних здібностей студентів та ознаки порушення соціально-психологічної адаптованості осіб, які постраждали від війни. Методологічно обґрунтовано гіпотези дослідження, підбрано методик, організовано та проведено емпіричне дослідження з метою перевірки гіпотез. Узагальнено результати та встановлено перспективи подальшого дослідження вибраної теми. Теоретична значущість полягає у спробі систематизувати дослідження, на цей час описані в літературі, які збагачують фундаментальні теоретичні уявлення про соціально-психологічну адаптацію, адаптаційні здібності, стратегії долаючої поведінки та ознаки порушення соціально-психологічної адаптації осіб в умовах воєнного стану. Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів системи освіти, сімейних психологів, під час проведення психологічного консультування, психодіагностики, психологічної просвіти та психокорекції.

Ключові слова: адаптація, адаптаційні процеси, адаптаційні здібності, особистісний адаптаційний потенціал, адаптованість.

The article deals with the problem of adaptation to the transformation of students' education in the conditions of war. A number of indicators and determinants that caused transformative changes in education and generally influenced the adaptation of higher education students to education were theoretically substantiated and empirically confirmed. The peculiarities of students' adaptation to study in today's conditions are revealed. The relevance of the conducted research is determined by the need to ensure quick and successful socio-psychological adaptation of students to the new system of education and social relations that developed during the war. The war affected all spheres of life, including education. Continuing to study remotely, students encountered many difficulties, the solution of which depends on the level of their adaptability, that is, the ability to adapt to life. The problem of adaptation, adaptive abilities, adaptive potential, social-psychological adaptation is theoretically analyzed.

The psychological peculiarities of students' adaptive abilities and the signs of impaired social-psychological adaptability of persons who suffered from the war were clarified. The research hypotheses were methodologically substantiated, the methods were selected, an empirical study was organized and conducted with the aim of revising the hypotheses. The results are summarized and perspectives for further research of the given topic are established. The theoretical significance lies in the attempt studies that are currently described in literature and enrich the fundamental theoretical concepts of social and psychological adaptation, adaptive abilities. The practical significance of the obtained results lies in the fact that the results of the study can be used in the practical activities of psychologists of the education system, family psychologists, when conducting psychological counseling, psychodiagnostics, and psychological education.

Key words: adaptation, adaptation processes, adaptation abilities, personal adaptation potential, adaptability.

УДК 373.5.091.33-027.22:001.891.5:5:004
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.13>

Кобрусєва Є.А.

д. юрид. н.,
професор кафедри адміністративного і кримінального права
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет»

Постановка проблеми. Зміни в житті кожного українця в умовах війни призвели до актуалізації проблеми соціально-психологічної адаптації студентів. Війна вплинула на життя кожної людини та спровокувала низку змін у сфері освіти, які торкнулися й студентів, а саме: зміну соціального середовища, зменшення зовнішнього контролю, зміну академічної ситуації та зміну місця проживання. Важливим складником у житті студентів стає досвід соціально-психологічної адаптації, який впливає на майбутню адаптацію у про-

фесійному становленні. Отже, проблема адаптації все ще залишається актуальною та потребує подальшого вивчення її прикладних аспектів, особливо щодо емпіричних аспектів дослідження проблеми адаптації студентської молоді до навчання.

Аналіз досліджень і публікацій. Встановлено, що адаптація у психології досліджується на різних рівнях: на психофізіологічному – як пристосування; на соціально-психологічному – як перебудова взаємодії людини з мінливим соціальним

середовищем; на професійному – як перебудова професійної діяльності відповідно до нових умов. Під адаптацією дослідники розуміють соціально-психологічний процес, унаслідок якого особистість приходить до адаптованості, тобто таких взаємин, за яких особистість без тривалих зовнішніх і внутрішніх конфліктів продуктивно виконує свою провідну діяльність, задовольняє свої основні соціогенні потреби, виправдовує рольові суспільні очікування, переживає стан самоствердження та вільно виражає свої творчі здібності.

Адаптація студентів до освітнього процесу в умовах війни та її особливості становлять теоретичний і практичний інтерес для психології та педагогіки. У процесі діяльності в цьому напрямі заклади вищої освіти прагнуть забезпечити швидко й успішно адаптацію студентів як до нової форми навчання, так і до нової системи соціальних відносин, яка склалася в такий непростий для країни час. В умовах війни організація освітнього процесу в закладах вищої освіти проводиться з огляду на ситуацію в регіоні, у якому вони розташовані.

Проте вирішення багатьох проблем, з якими стикаються студенти, багато в чому залежить від рівня їх адаптивності, тобто здатності пристосовуватися до життя, зокрема й до навчання під час війни.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості адаптаційних процесів щодо трансформації навчання в умовах воєнного стану; проаналізувати проблему адаптації, адаптаційних здібностей, адаптаційного потенціалу, соціально-психологічної адаптації студентів; провести емпіричне дослідження та встановити перспективи подальшого наукового пошуку з вибраної теми.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі дослідження поняття адаптації, адаптаційних здібностей та особливостей дезадаптаційних порушень ми з'ясували, що адаптація – це постійний процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища та результат цього процесу. Є декілька основних її проявів, які дають можливість стверджувати, що адаптація – це, по-перше, властивість організму; по-друге, процес пристосування до умов середовища, що змінюються; по-третє, результат взаємодії в системі «людина – середовище»; по-четверте, мета, досягнення якої прагне організм. Процес адаптації до навчання в закладі вищої освіти – явище досить складне, багатогранне. Перехід від загальної освіти до професійної передбачає низку внутрішніх і поведінкових перебудов. Адаптація сту-

дентів – це процес засвоєння молодого людиною норм студентського життя, включення в систему міжособистісних відносин, освоєння статусу студента та його ролей.

У сучасних дослідженнях підкреслюється значущість особистісних якостей у процесі адаптації (емоційної стійкості, збалансованості властивостей, адекватного реагування, комунікативних, емоційних, вольових та інтелектуальних особливостей, позитивного самоставлення). Основними факторами, що впливають на успішність адаптації студентів, є рівень тривожності, емоційна стійкість, особливості самооцінки й оцінок оточуючих, відносини із сім'єю, соціометричний статус, труднощі в навчанні.

Для проведення емпіричного дослідження ми вважаємо за доцільне вибрати такий набір психодіагностичного інструментарію: шкалу соціально-психологічної пристосованості (адапованості) К. Роджерса, Р. Даймонда (адаптація А. Прихожан); багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) О. Маклакова, С. Чермяніна; методику «Копінг-тест Лазаруса»; методику самооцінки психічних станів за Г. Айзенком; методику діагностики самооцінки тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна; шкалу диференційних емоцій за К. Ізардом (адаптація В. Семиченко).

Наше дослідження відповідає дескриптивній дослідницькій стратегії. Дослідження відмінностей між показниками адаптації студентів здійснювалося за допомогою статистичного U-критерію Манна – Уїтні. Математичну обробку даних було здійснено за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS (версія 22.0). Усі підрахунки виконувалися у програмі Excel.

Перейдемо до аналізу та інтерпретації отриманих результатів емпіричного дослідження.

Згідно з результатами дослідження соціально-психологічної пристосованості (за шкалою соціально-психологічної пристосованості (адапованості)) у студентів виявлено підвищений рівень самоприйняття (Хср. = 79,0 %) порівняно з прийняттям інших (Хср. = 62,0 %), що свідчить про надмірну зосередженість на собі; схильність до екстернальності (Хср. = 58,4 %), що свідчить про прагнення покладатися на інших у вирішенні проблем; знижений рівень емоційної комфортності (Хср. = 64,0 %), що свідчить про тенденцію до емоційного дискомфорту; знижений показник прагнення до домінування (Хср. = 48,0 %), що свідчить про тенденцію до приєднання. Загальний показник адаптованості (Хср. = 63,0 %) перебуває в межах середнього рівня, що свідчить про ресурси та можливість його підвищення.

Статистично значущими виявилися відмінності за такими показниками: 1) самоприйняття: $U_{\text{емп.}} = 102,6$ (Укр. = 105 за $p \leq 0,01$; Укр. = 127 за $p \leq 0,05$); 2) емоційної комфортності: $U_{\text{емп.}} = 100$ (Укр. = 103,5 за $p \leq 0,01$; Укр. = 127 за $p \leq 0,05$); 3) інтернальності: $U_{\text{емп.}} = 101,5$ (Укр. = 105 за $p \leq 0,01$; Укр. = 127 за $p \leq 0,05$); 4) прагнення до домінування: $U_{\text{емп.}} = 86,9$ (Укр. = 105 за $p \leq 0,01$; Укр. = 127 за $p \leq 0,05$). Вони потрапляють у зону значущості за $p \leq 0,01$.

Згідно з результатами вивчення адаптаційних здібностей у досліджуваних студентів показник особистісного адаптаційного потенціалу перебуває в межах низького рівня (Хср. = 2 стени з 10), а у студентів контрольної групи – у межах задовільного рівня (Хср. = 3 стени з 10). Статистично значущих відмінностей не виявлено: $U_{\text{емп.}} = 187,5$ (Укр. = 105 за $p \leq 0,01$; Укр. = 127 за $p \leq 0,05$).

Адаптаційні здібності також є дещо вищими в контрольній групі студентів порівняно з досліджуваними студентами, проте статистично значущих відмінностей також не виявлено: $U_{\text{емп.}} = 171,5$ (Укр. = 105 за $p \leq 0,01$; Укр. = 127 за $p \leq 0,05$).

Отже, отримані результати свідчать про значні ресурси підвищення адаптаційного потенціалу студентів.

Щодо окремих складників адаптаційних здібностей (особистісного адаптаційного потенціалу) можемо констатувати: нерво-психічна стійкість загалом усіх студентів має задовільний рівень (3 стени з 10) – Хср. = 34,5 бала, а у студентів контрольної групи показник дещо вищий (4 стени з 10) – 28,2 бала; комунікативні здібності досліджуваних студентів мають також задовільний рівень (4 стени з 10) – Хср. = 13,3 бала, а студенти контрольної групи мають дещо вищі показники комунікативних здібностей (5 стени з 10) – Хср. = 11,5 бала, що відповідає нормальному рівню (5–7 стени з 10); моральна нормативність у студентів, які взяли участь у нашому дослідженні, має задовільний рівень (4 стени з 10) – Хср. = 10,7 бала, а у студентів контрольної групи відповідний показник вищий (5 стени з 10) – Хср. = 8,6 бала.

Статистично значущі відмінності виявлені між групами студентів у показниках нерво-психічної стійкості ($U_{\text{емп.}} = 96,7$ (Укр. = 105 за $p \leq 0,01$; Укр. = 127 за $p \leq 0,05$), потрапляють у зону значущості за $p \leq 0,01$).

У процесі аналізу рівня прояву всіх складників особистісного адаптаційного потенціалу загалом у студентів можемо говорити, що найвищим є прояв моральної нормативності, дещо нижчий показник має розвиток комунікативних здібностей, а нерво-психічна стійкість має найнижчий показник.

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що студенти, які взяли участь у дослідженні, мають проблеми у сфері нерво-психічної врівноваженості, що необхідно перевірити показниками прояву емоційної сфери.

Згідно з результатами вивчення копінг-стратегій у досліджуваних студентів виявлено, що вони на етапі адаптації до нових умов вибирають переважно такі стратегії поведінки, як планування вирішення проблем (Хср. = 67,77 бала), позитивна переоцінка (Хср. = 66,6 бала), пошук соціальної підтримки (Хср. = 66,06 бала), прийняття відповідальності (Хср. = 58,37 бала), самоконтроль (Хср. = 55,5 бала). Натомість студенти контрольної групи зазвичай вибирають такі стратегії поведінки подолання, як планування вирішення проблем (Хср. = 64,2 бала), самоконтроль (Хср. = 58,2 бала), прийняття відповідальності (Хср. = 57,1 бала), пошук соціальної підтримки (Хср. = 55,5 бала). До того ж у досліджуваних студентів показники стратегій подолання є дещо вищими, ніж у студентів контрольної групи, які перебувають у звичайних для них умовах.

Статистично значущі розбіжності виявлено між показниками таких копінг-стратегій, як пошук соціальної підтримки ($U_{\text{емп.}} = 96,5$ (Укр. = 105 за $p \leq 0,01$)), втеча-уникнення ($U_{\text{емп.}} = 124,9$ (Укр. = 127 за $p \leq 0,05$)), дистанціювання ($U_{\text{емп.}} = 125,6$ (Укр. = 127 за $p \leq 0,05$)), конфронтаційний копінг ($U_{\text{емп.}} = 107,9$ (Укр. = 127 за $p \leq 0,05$)).

Згідно з результатами самооцінки психічних станів досліджувані студенти мають середній рівень прояву агресивності (Хср. = 9,3 бала) і підвищений рівень прояву тривожності (Хср. = 10,1 бала), фрустрованості (Хср. = 12,3 бала) і ригідності (Хср. = 10,2 бала). Натомість у студентів контрольної групи всі показники є середніми: тривожності (Хср. = 7,5 бала), фрустрації (Хср. = 6,6 бала), агресії (Хср. = 7,9 бала), ригідності (Хср. = 7,6 бала).

Статистично значущі відмінності виявлені між групами студентів у показниках тривожності ($U_{\text{емп.}} = 100,5$ (Укр. = 105 за $p \leq 0,01$; Укр. = 127 за $p \leq 0,05$)), фрустрації ($U_{\text{емп.}} = 89,6$ (Укр. = 105 за $p \leq 0,01$; Укр. = 127 за $p \leq 0,05$)), які потрапляють у зону значущості за $p \leq 0,01$, та в показниках ригідності ($U_{\text{емп.}} = 125,2$ (Укр. = 105 за $p \leq 0,01$; Укр. = 127 за $p \leq 0,05$)), які потрапляють у зону значущості за $p \leq 0,05$.

Отже, можемо говорити про те, що з-поміж емоційних станів найсильнішим для студентів-переселенців виявився стан фрустрації – можливо, шоку, ступору, напруження в подоланні перешкод, які виникають

на шляху адаптації до нових умов життя та навчання.

Згідно з результатами самооцінки тривожності в досліджуваних студентів виявлено підвищений рівень ситуативної тривожності (Хср.=46,2 бала) та середній, близький до високого рівень прояву особистісної тривожності (Хср.=42,6 бала). Натомість у студентів контрольної групи виявлено середній рівень ситуативної тривожності (Хср.=38,7 бала) та середній рівень особистісної тривожності (Хср.=35,3 бала).

Статистично значущі відмінності виявлені між групами студентів у показниках і ситуативної тривожності (Uемп.=94,5 (Укр.=105 за $p \leq 0,01$; Укр.=127 за $p \leq 0,05$), потрапляють у зону значущості за $p \leq 0,01$), і особистісної тривожності (Uемп.=100,6 (Укр.=105 за $p \leq 0,01$; Укр.=127 за $p \leq 0,05$), потрапляють у зону значущості за $p \leq 0,01$).

Отже, унаслідок аналізу отриманих результатів можемо говорити про те, що у студентів суттєво підвищений рівень тривожності (і ситуативної, і особистісної), що, напевно, зумовлено перебуванням у нових умовах, а процес адаптації вимагає певного емоційного напруження.

Згідно з результатами вивчення прояву фундаментальних емоцій у досліджуваних студентів провідними виявилися емоції радості (Хср.=8,9 бала), інтересу (Хср.=8,63 бала), які мають підвищений рівень прояву, а емоція подиву (Хср.=5,73 бала), усі інші емоції мають низький рівень прояву, найнижчий – емоція сорому (Хср.=3,3 бала). У студентів контрольної групи найвищими виявилися емоції радості (Хср.=9,4 бала), інтересу (Хср.=8,5 бала), які мають підвищений рівень прояву, а емоції подиву (Хср.=5,2 бала), гніву (Хср.=4,1 бала) мають низький рівень прояву; усі інші емоції мають низький рівень, найнижчий – емоція презирства (Хср.=3,5 бала). Коефіцієнт самопочуття є дещо вищим у студентів контрольної групи (Хср.=1,81 бала) порівняно з досліджуваними студентами (Хср.=1,73 бала).

Статистично значущих відмінностей між групами студентів не виявлено, проте емоції інтересу, подиву, горя, презирства, страху є дещо вищими в досліджуваних студентів, а самопочуття – дещо кращим у студентів контрольної групи.

За шкалою «позитивні відносини з іншими» встановлено, що 16,7 % мають високий рівень виявлення відповідного показника, 60 % – середній рівень, 14 % – низький рівень.

Студенти, які мають високий рівень за цією шкалою, характеризуються наявністю

задовільних, довірчих відносин з оточуючими; вони піклуються про благополуччя інших, уміють співпереживати, розуміють, що відносини між людьми будуються на взаємних поступках.

Досліджувані, які набрали найменший бал, демонструють наявність обмеженої кількості довірчих відносин з оточуючими: їм складно бути відкритими, проявляти теплоту та піклуватися про інших.

За шкалою «автономія» 13,3 % досліджуваних мають низький рівень. Ці студенти демонструють наявність залежності від думок та оцінок оточуючих, у прийнятті важливого рішення, як правило, покладаються на думку інших. Високий рівень спостерігається в 16,7 % студентів, що характеризує їх як самостійних і незалежних, здатних протистояти спробам суспільства змусити думати й діяти певним чином. Переважає середній рівень – 70 % студентів.

За шкалою «керування середовищем» лише 15 % досліджуваних мають високий рівень, що свідчить про те, що ці студенти мають владу в управлінні оточенням, ефективно використовують можливості, які надаються. Середній рівень показали 18,3 % студентів, низький – 68,3 %.

За шкалою «особистісне зростання» 26,7 % студентів показали високий рівень, 61,7 % – середній рівень, 11,7 % – низький.

За шкалою «мета в житті» 66,7 % студентів набрали середній бал і тільки 13,3 % студентів показали високий рівень, що свідчить про те, що досліджувані мають мету в житті й почуття спрямованості, вважають, що минуле та сьогодення має сенс, дотримуються переконань, які є джерелами мети в житті.

За шкалою «самоприйняття» 23,3 % студентів показали високий рівень, що характеризує їх як людей, які позитивно ставляться до себе, знають і приймають різні свої сторони, зокрема позитивні та негативні якості, позитивно оцінюють своє минуле. 16,7 % студентів показали низький рівень за цією шкалою, що свідчить про те, що ці досліджувані не задоволені собою, розчаровані через події свого минулого, відчувають занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажають бути не тим, ким він/вона є.

Згідно з результатами бачимо, що за всіма шкалами переважає середній рівень. Загалом 13,3 % студентів мають низький рівень психічного благополуччя, 61,7 % – середній, 25 % – високий.

Отримані результати показали, що найбільш значимими виявилися потреби в самоактуалізації (23,77 бала) і безпеці (23,0 бали), менш значимими – потреба

в самоповазі й визнанні (21,53 бала) та матеріальні потреби (21,53 бала); на останніх позиціях виявилася потреба в соціальних (міжособистісних) стосунках (15,3 бала). Для респондентів потреби за значимістю класифіковані в порядку зниження так: потреба в самоповазі та визнанні (27,5 бала), потреба в самоактуалізації (23,0 бала), потреба в безпеці (20,17 бала), матеріальні потреби (20,0 бала), потреба в соціальних (міжособистісних) стосунках (13,43 бала).

Статистично значущі відмінності виявлені між групами в потребах у безпеці (Uем. = 313,6 на 5 % рівні значущості) із суттєво вищим рівнем у потребі в соціальних (міжособистісних) стосунках (Uем. = 325,3 на 5 % рівні значущості), потребі в повазі й визнанні (Uем. = 232,3 на 1 % рівні значущості).

Отримані результати показали високий рівень потреби в уникненні невдач, а у групі досліджуваних, де показник становить 14,86 бала, тобто свідчить про середній рівень потреби в уникненні невдач, – прагнення до самозахисту. Виявлено статистично значущі відмінності між показниками обох груп (Uем. = 221,7 на 1 % рівні значущості). Це повністю підтверджує третю емпіричну гіпотезу.

Статистично значущими виявилися відмінності в показниках потреби в досягненнях (Uем. = 321,5 на 5 % рівні значущості) із суттєво вищим рівнем у групі досліджуваних, схильності до ризику (Uем. = 313,6 на 5 % рівні значущості) із суттєво вищим рівнем у студентів із показниками цілеспрямованості й рішучості (Uем. = 325,7 на 5 % рівні значущості).

Під час дослідження нами здійснено кластерний аналіз за вибраними методами, унаслідок чого всі досліджувані були розподілені на два кластери.

До першого кластеру увійшли респонденти з високим рівнем за шкалами «Фактор М» (незалежність), «Фактор Н» (контроль), «ТМД мотивація до уникнення невдач», «Бар'єри» та із середнім рівнем за шкалами «Фактор А» (відкритість), «Фактор В» (логічність мислення), «Фактор С» (емоційна стійкість), «Фактор Д» (життєрадісність) «Фактор К» (чутливість), «Мотивація до успіху».

До другого кластеру увійшли респонденти з високим рівнем за шкалами «Фактор М», «ТМД мотивація до успіху».

Отримані результати емпіричного дослідження дають можливість констатувати, що студенти, які взяли участь у дослідженні, мають підвищений рівень самоприйняття, що свідчить про надмірну зосередженість

на собі, схильність до екстернальності, що своєю чергою вказує на прагнення поклатися на інших у вирішенні проблем; знижений рівень емоційної комфортності, що свідчить про тенденцію до емоційного дискомфорту; знижений рівень прагнення до домінування, що свідчить про тенденцію до приєднання. Загальний показник адаптованості перебуває в межах середнього рівня, що свідчить про ресурси та можливість його підвищення. У контрольній групі студентів найвищими виявилися показники емоційної комфортності, самоприйняття, схильності до інтернальності, дещо вищим виявився загальний показник адаптованості. Статистично значущими виявилися відмінності за показниками самоприйняття, емоційної комфортності, інтернальності, прагнення до домінування на рівні значущості $p \leq 0,01$.

У досліджуваних студентів показник особистісного адаптаційного потенціалу перебуває в межах низького рівня, а у студентів контрольної групи – у межах задовільного рівня. Адаптаційні здібності також є дещо вищими в контрольній групі студентів, проте статистично значущі відмінності не виявлено.

Щодо прояву всіх складників особистісного адаптаційного потенціалу загалом у студентів можемо говорити, що найвищим є прояв моральної нормативності, дещо нижчий показник має розвиток комунікативних здібностей, найнижчий – нервово-психічна стійкість. Статистично відрізняються між групами студентів показники нервово-психічної стійкості.

За результатами дослідження копінг-стратегій у студентів-переселенців можемо стверджувати, що студенти на етапі адаптації до нових умов вибирають переважно такі стратегії поведінки, як планування вирішення проблем, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, самоконтроль. Натомість студенти контрольної групи зазвичай вибирають стратегії поведінки подолання: планування вирішення проблем, самоконтроль, прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки. До того ж у досліджуваних студентів показники стратегій подолання є дещо вищими, ніж у студентів контрольної групи, які перебувають у звичних для них умовах. Статистично значущі розбіжності виявлено між показниками таких копінг-стратегій, як пошук соціальної підтримки, втеча-уникнення, дистанціювання, конфронтаційний копінг.

Що ж до самооцінки психічних станів, то досліджувані студенти мають середній рівень прояву агресивності, підвищений рівень прояву тривожності, фрустровано-

сті, ригідності; а у студентів контрольної групи всі показники (тривожності, фрустрації, агресії, ригідності) є середніми. Статистично значущі відмінності виявлені між групами студентів у показниках тривожності, фрустрації, ригідності.

У студентів, які брали участь у дослідженні, виявлено підвищений рівень ситуативної тривожності та середній, близький до високого рівень прояву особистісної тривожності; натомість у студентів контрольної групи виявлено середній рівень ситуативної тривожності та середній рівень особистісної тривожності. Статистично значущі відмінності виявлені між групами студентів і в показниках ситуативної тривожності, і в показниках особистісної тривожності.

У досліджуваних студентів переважними виявилися емоції радості, інтересу, які мають підвищений рівень прояву; емоція подиву має середній рівень прояву, усі інші емоції – низький рівень прояву, найнижчий рівень має емоція сорому. У студентів контрольної групи найвищими виявилися емоції радості, інтересу, які мають підвищений рівень прояву, а емоції подиву, гніву мають середній рівень прояву; усі інші емоції мають низький рівень, найнижчий – емоція презирства.

Отже, можемо говорити про те, що з емоційних станів найсильнішим для студентів виявився стан фрустрації – можливо, шоку, ступору, напруження в подоланні перешкод, які виникають на шляху адаптації до нових умов життя та навчання.

Отримані результати свідчать про необхідність надання психологічної допомоги студентам у процесі їх адаптації до нових умов життя й навчання, що, напевно, загалом підвищить показники їх загальної адаптованості в умовах закладу вищої освіти.

Висновки дослідження та перспективи подальших пошуків у цьому напрямі. Результати дослідження показали, що серед загальних важливих чинників ефективної адаптації студентів, які позитивно впливають на їх активність і навчальну успішність, виокремлюються доцільний обсяг навчального й позааудиторного навантаження,

висока успішність першокурсників упродовж навчального дня та тижня, задовільний стан здоров'я, прояв різних ознак утоми під час навчання, висока навчальна самоєфективність студентів, високий рівень навчання, їх мотивація до навчання, дружні стосунки з однокурсниками та викладачами. Відповідно, низька самооцінка, надмірна самовпевненість, конфлікти, погані стосунки з однокурсниками, високий рівень тривожності й стресу, незадоволеність навчанням негативно впливають на навчальну діяльність та успішність студентів.

Перспективою подальшого дослідження проблеми адаптації може бути виділення груп студентів, які мають високі показники дезадаптації, а також більш поглиблене емпіричне дослідження ознак дезадаптації та розроблення й упровадження програм надання кваліфікованої психологічної допомоги.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Лазаренко В., Бабич Р. Партнерська підтримка студентської молоді з числа переселенців в умовах вищого навчального закладу. *Соціалізація і ресоціалізація в умовах сучасного суспільства* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 7–9 листопада 2014 р. Київ : КНУ, 2014. С. 111–114.
2. Левківська Г., Сорочинська В., Штифурак В. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2001. 128 с.
3. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Труднощі навчання у вищому навчальному закладі та шляхи прискорення адаптації студентів до них. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору: тематичний випуск*. Київ, 2010. Т. VII (25). Додаток 4. С. 288–294.
4. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навчально-методичний посібник / упор.: Н. Бочкор, Н. Лунченко ; заг. ред.: К. Левченко, В. Панок, І. Трубавіна. Київ : Агентство «Україна», 2015. 174 с.
5. Шулигіна Р. Спілкування як вагома складова соціальної адаптації особистості. *Наукові записки КУТЕП: щорічник* / ред. кол.: В. Пазенок (гол.) та ін. Київ : Знання України, 2018. Вип. 3. С. 499–507.