

ОБ'ЄКТИВНІ І СУБ'ЄКТИВНІ ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО СКЛАДАННЯ ЗНО

Штомпель Л. М.

аспірантка факультету психології

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

вул. Пирогова, 9, Київ, Україна

orcid.org/0000-0003-3144-159X

shtonpel_L@ukr.net

Ключові слова: *адаптація, психологічна адаптація учнів, адаптивна поведінка, стресогенна ситуація, адаптаційний потенціал, особистість.*

У статті здійснено аналіз об'єктивних і суб'єктивних чинників психологічної адаптації учнів до складання ЗНО. Процедура проходження учнями ЗНО визначено як стресогенну ситуацію в житті учнів-випускників, оскільки проходження ними тестування супроводжується такими виявами: емоційна збіднілість, самодепривація, дезорганізованість, відчуття зупинки або нестачі часу, самозаглибленість. Обґрунтовано, що це пов'язано із динамічністю подій, необхідністю швидкого прийняття правильних рішень, внутрішнім дисонансом у свідомості учнів між «хочу» і «можу».

Доведено, що суперечність між бажаним, наявним і належним спричиняє появу стійких негативних емоцій, зокрема почуття безпорадності, безсилля і розпачу. Успішність же адаптаційного процесу підтверджується конструктивними психічними змінами, переходом випускників на вищий рівень особистісного розвитку, набуттям впевненості і віри у себе, власні можливості, підвищенням самооцінки молодого людини.

Адаптацію учнів до складання ЗНО визначено як процес пристосування психічної, фізичної і функціональної організації особистості учня до нових умов і методів визначення рівня навчальних досягнень. Адаптацію як процес і адаптивність як здатність (вроджену і набуту) особистості до адаптації розглянуто як надзвичайно важливі передумови проходження тестування без негативних відчуттів дискомфорту, тривожності, напруженості і стресу. Обґрунтовано, що формування відповідної адаптивної поведінки учнів залежить від низки чинників як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру. Основним завданням психологічної адаптації учнів до складання ЗНО визначено формування у них стійкої психологічної і фізичної готовності застосувати усі свої ресурси й продемонструвати за короткий термін часу максимально високий рівень відповідних знань, умінь і навичок у нових незвичних умовах.

Під час емпіричного дослідження було встановлено, що статистично значимими суб'єктивними чинниками процесу психологічної адаптації школярів до складання ЗНО є емоційний компонент – рівень ситуативної тривожності, рефлексивний – показник самооцінки досліджуваних і поведінковий компонент – копінг-стратегія, спрямована на пошук соціальної підтримки у стресогенних ситуаціях.

OBJECTIVE AND SUBJECTIVE FACTORS OF STUDENTS' PSYCHOLOGICAL ADAPTATION TO TAKING ZNO

Shtompel L. M.

Postgraduate Student at the Faculty of Psychology

National Pedagogical Dragomanov University

Pyrohova str., 9, Kyiv, Ukraine

orcid.org/0000-0003-3144-159X

shtonpel_L@ukr.net

Key words: *adaptation, psychological adaptation of students, adaptive behavior, emotionally stressful situation, adaptation potential, personality.*

The article has analyzed objective and subjective factors of students' psychological adaptation to taking ZNO (External Independent Testing). The procedure of taking ZNO by students has been defined as an emotionally stressful situation in life of seniors since the process of doing a test is accompanied by such manifestations as burnout, self-deprivation, disorganization, a sense of block or a lack of time, self-centration etc. The above has been explained by liveliness of events, a need to take correct decisions promptly, internal dissonance between "I want" and "I can" taking place in students' consciousness.

It has been proved that contradiction between a desire, available and due causes the origin of persistent negative emotions, including a sense of helplessness, debility and desperation. Indeed, success of the adaptive process is supported by mental changes, a switch of seniors to a higher level of personal development, acquisition of confidence and believe in oneself, own capabilities, ego boost of a young person.

The students' adaptation to taking ZNO has been regarded as a process of adjusting the mental, physical and functional organization of student personality to new conditions and methods of determining a level of educational achievements. The author has considered adaptation as a process and adaptability as an ability (innate and learned) of a person to adapt as critically important prerequisites for taking the test without such negative feelings as discomfort, anxiety, tension and stress. It has been justified the formation of relevant adaptive behavior depends on a set of factors both of objective and subjective nature. The key tasks of students' psychological adaptation to taking ZNO are to form their persistent psychological and physical readiness to use their all resources to demonstrate the highest possible level of a particular kind of knowledge, skills and expertise in new and unfamiliar conditions over a short period of time.

In the course of the empirical research, it has been established that statistically significant subjective factors of the process of psychological adaptation of students to taking ZNO are an emotional component – a level of state anxiety, reflexive – an indicator of self-esteem of participants, and behavioral component – coping aimed at searching for the social support in emotionally stressful situations.

Постановка проблеми. XXI століття характеризується інтенсивним перебігом трансформаційних процесів у різних сферах суспільного буття. Сучасна людина постає перед низкою цивілізаційних викликів, до яких її раніше не готували ні сім'я, ні школа, ні навчальні заклади вищої освіти, ні суспільство загалом. За таких умов проблема адаптації людини до особливостей цивілізаційного поступу стає дуже актуальною, оскільки суперечності і невдачі, з якими нині зіштовхується людина, породжують у неї

почуття безпорадності, розчарування, розгубленості і стресу.

Емоційний складник адаптивної поведінки індивіда набуває все більшого значення. Особливо це стосується молоді, зокрема юнацтва, для яких будь-які емоційні потрясіння у цей період життя виявляються найбільш відчутними. Саме у цьому віці молода людина починає активно «приміряти» доросле життя, з'являється перше кохання, формуються уявлення щодо майбутньої професії, відбувається пошук свого місця і ролі у суспільстві,

що супроводжується співставленням реального і бажаного, оцінкою себе, своїх можливостей і об'єктивних умов буття, кризою і переоцінкою цінностей.

Сьогодні вимагає від молоді усвідомлення важливості ініціативності, підприємливості, гнучкості, критичності, відповідальності, креативності як невід'ємних рис сучасної особистості. Такий запит суспільство ставить перед усією системою освіти, зокрема перед сучасною школою. Одним із відгуків на такі цивілізаційні запити можна вважати комплекс нововведень, здійснених нашою державою в межах реформи Міністерства освіти і науки України під назвою «Нова українська школа».

Здійснення державою комплексу заходів із реалізації вказаної реформи у цьому році було ускладнено необхідністю введення низки карантинних обмежень у зв'язку з пандемією коронавірусу Covid-19. Заручниками такої ситуації стали всі учасники навчального процесу, а особливо учні 11-х класів, які мали складати ЗНО. По суті навчальний процес у школі був перерваний, різні навчальні курси з підготовки учнів до складання ЗНО також змушені були переформатовати свою роботу в режим онлайн-занять. Усе це негативно позначилося на психологічному здоров'ї молоді особистості.

З огляду на те, що з 2008 року в Україні проходження зовнішнього незалежного оцінювання є обов'язковою умовою для вступу до закладів вищої освіти, кожного року для випускників це досить серйозне психологічне випробування через його стресогенний характер. У зв'язку із, так би мовити, «екстремальними» цьогорічними умовами підготовки до ЗНО психологічне напруження у випускників було надзвичайно великим. Саме тому питання психологічного супроводу учнів випускних класів у процесі підготовки до складання ЗНО є актуальним. Професійна психологічна допомога випускнику сприятиме зниженню емоційної напруги, тривоги під час тестування, підвищить рівень його впевненості у власних силах, допоможе виробити необхідні навички, які допоможуть впоратися зі стресом під час іспиту.

Варто зазначити, що це питання є складним і потребує системного підходу у вирішенні. Насамперед необхідно обґрунтувати, що складання ЗНО для учнів є стресогенною ситуацією у житті. Також необхідно виокремити ті чинники, які впливають на адаптацію учнів у процесі підготовки до складання ЗНО.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічної адаптації особистості до складних стресогенних ситуацій є досить розробленою в межах психологічної науки. У цьому

контексті можна згадати як зарубіжних, так і вітчизняних учених, які вивчали загальні питання адаптації особистості, її соціальні і психологічні аспекти: Б. Ананьєв, Н. Бамбурак, Г. Балл, І. Булах, І. Ващенко, Л. Виготський, Н. Водоп'янова, Р. Даймонд, А. Дьомін, Б. Іваненко, Г. Ложкін, О. Максим, Ю. Попов, І. Попова, К. Роджерс та інші. Окремо варто згадати роботи, у яких досліджуються закономірності адаптаційного процесу, його структура і механізми. Насамперед це праці Ф. Березіна, М. Дяченка, Н. Завацької, О. Зотової.

Не дивлячись на те, що психологічна адаптація людини є досить розробленою науковою проблемою, питання визначення й обґрунтування об'єктивних і суб'єктивних чинників адаптації учнів до складання ЗНО є не досить вивченим серед вітчизняних учених як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Метою статті є визначення й обґрунтування об'єктивних і суб'єктивних чинників адаптації учнів до складання ЗНО.

Виклад основного матеріалу. Адаптація – це процес вироблення стійких поведінкових стереотипів, а також функціональних реакцій, за допомогою яких здійснюється ефективне забезпечення життєдіяльності особистості. У науковому дискурсі вказане поняття має таку дефініцію: «адаптація – це пристосування будови і функцій організму, його органів і клітин до умов середовища» [1, с. 9].

Вчені виокремлюють кілька стадій вказаного процесу:

1) деструктивна реактивність (на цій стадії відбувається неузгодженість функцій і процесів за рахунок гіпер- і гіпоефектів фізіологічних, когнітивних і регуляторних параметрів особистості);

2) стабілізація (стадія формування стійкої структури пов'язаних показників, які забезпечують успішність психічної діяльності у стані напруженості);

3) функціональна регресія (на цьому етапі відбувається надмірна реактивність окремих психофізіологічних функцій і процесів, зниження рівня продуктивності інтелектуальної діяльності, звуження діапазону форм прилаштування поведінки);

4) перебудова структури особистості за рахунок формування нових властивостей або корекції уже сформованих рис [2].

Адаптацію учнів до складання ЗНО ми визначили як «процес пристосування психічної, фізичної і функціональної організації особистості учня до нових умов і методів визначення рівня навчальних досягнень» [3, с. 372]. У процесі підготовки і проходження учнями ЗНО ми виокремили три стадії: підготовка до складання ЗНО; проходження основного етапу тестування; оцінка отриманих результатів.

Під час підготовки і тестування учень проходить кілька етапів психологічної адаптації. Перший етап – підготовчий, коли людина усвідомлює, переосмислює зміни, які відбуваються у її житті. Другий етап характеризується появою стартового психічного напруження. Під час третього етапу адаптації відбуваються гострі психічні реакції входження організму в ситуацію. Четвертий етап пов'язаний із нестійкою психічною діяльністю (деадаптація). П'ятий етап характеризується глибинними психічними змінами. На шостому етапі відбуваються гострі психічні реакції виходу із стресової ситуації. Сьомий етап – це завершальне психічне напруження. Восьмий етап пов'язаний із реадаптацією.

Потрібно зауважити, що проходження учнем ЗНО ми охарактеризували як стресогенну ситуацію у житті юнацтва. Оскільки у процесі проходження тестування самовідчуття учнів змінюється у такому порядку: «суб'єктивне відчуття себе у системі існуючих відносин (емоційна збідненість, самодепривація); організація життєдіяльності перетворюється на дезорганізованість; суб'єктивне відчуття плину часу (відчуття зупинки часу або його нестача); фізичний стан (відчуття постійного напруження, зростання тривоги); самозаглибленість (постійне занурення у світ власних переживань – емоційно забарвлене уявне програвання ситуацій, які відбулися, або тих, що можуть трапитися)» [4, с. 38]. Це пов'язано з динамічністю подій, необхідністю швидкого прийняття правильних рішень, внутрішнім дисонансом у свідомості учнів між «хочу» і «можу».

Вказана суперечність між бажаним, наявним і належним спричиняє появу стійких негативних емоцій, зокрема почуття безпорадності, безсилля і розпачу. Успішність же адаптаційного процесу підтверджується конструктивними психічними змінами, переходом випускників на вищий рівень особистісного розвитку, набуттям впевненості і віри у себе, власні можливості, підвищенням самооцінки молодшої людини. У цьому контексті адаптація як процес і адаптивність як здатність (вроджена і набута) особистості до адаптації – це надзвичайно важливі передумови проходження тестування без негативних відчуттів дискомфорту, тривожності, напруженості та стресу. Тому основним завданням психологічної адаптації учнів до складання ЗНО є формування у них стійкої психологічної і фізичної готовності застосувати усі свої ресурси й продемонструвати за короткий проміжок часу максимально високий рівень відповідних знань, умінь і навичок в нових незвичних умовах. Важливості цьому етапові у житті учнів надає і те, що це свого роду тест на готовність і вміння мобілізувати усі свої можливості для успішної адаптації до складних ситуацій.

Процес психологічної адаптації учнів до складання ЗНО включає такі механізми: когнітивний, пов'язаний із процесом пізнання (відчуття, сприйняття, уявлення, мислення, пам'ять, знання); емоційний, який включає різні моральні відчуття і емоційні стани (стурбованість, заклопотаність, співчуття, тривожність, сором, відповідальність); практичний / поведінковий, який передбачає відповідну цілераціональну і ціннісно-раціональну діяльність. Усі ці механізми тісно пов'язані між собою і характеризуються використанням різних інструментів, які сприяють психологічній стійкості особистості у стресогенних ситуаціях. На думку Н. Водоп'янової, такими інструментами є «емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресогенних і складних життєвих ситуацій; це інструменти, які використовуються для трансформації взаємодії зі стресогенною ситуацією» [5, с. 290].

Адаптивну поведінку як процес і результат адаптації учнів до стресогенної ситуації складання ЗНО можна визначити як таке ставлення особистості до відповідної ситуації і поведінки у ній, яке допомагає суб'єкту виконати необхідні вимоги ситуації або змінити її з метою відновлення втраченого балансу інтересів. Адаптивна поведінка випускників загальноосвітніх навчальних закладів передбачає здатність молодшої людини застосовувати раніше набуті знання і досвід, взяти себе у руки, зібратися і побудувати таку модель поведінки, за якої можна виконати вимоги ситуації і максимально успішно вийти з неї, а в нашому випадку – максимально успішно скласти іспити.

Психологічна адаптація учнів до складання ЗНО є складним і багатогранним процесом пристосування юної особистості до нових вимог соціального середовища, що є результатом активності індивіда і включає концентрування і використання його власних регулятивних можливостей. Успішність адаптації залежить від низки чинників як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру. Комплекс таких значущих для людини чинників адаптації науковці розподіляють на кілька груп: матеріальні об'єкти (дохід, забезпеченість, матеріальні блага), нематеріальні (бажання і цілі); зовнішні, об'єктивні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, соціальний статус) і внутрішні, суб'єктивні (самоповага, знання, вміння, навички, здібності, риси характеру, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань); психічні та фізичні стани: вольові й емоційні характеристики, високий рівень енергії [4].

Зупинимося на аналізі деяких зовнішніх (об'єктивних) і внутрішніх (суб'єктивних) чинників. На думку деяких вчених, успішність адаптації особистості до нових умов буття або певної стре-

согеної ситуації насамперед залежить від стратегії адаптивної поведінки, яку обирає людина при взаємодії з відповідним соціальним середовищем, а також від того, як ці стратегії взаємодіють між собою у процесі адаптивної поведінки. За твердженням дослідників, найбільший адаптивний ефект має поєднання стратегій, орієнтованих на активні одночасні зміни себе і оточуючого середовища [6].

Не дивлячись на те, що учні старших класів ніби вже й дорослі, порівняно із дітьми молодшої і середньої школи, вони також дуже потребують підтримки з боку батьків, друзів, вчителів, оскільки саме на цьому етапі вони роблять важливий вибір стратегії власного життя. У цей період для учнів важливою є організація мікросоціальної взаємодії, адже за наявності певних конфліктів у сім'ї, з однолітками, друзями з'являється негативне психологічне навантаження. Саме мікросоціальне оточення, зокрема батьки, вчителі, допомагають сформувати необхідні мотивації, стійкі установки на успішне проходження тестування, вступ в омріяний заклад вищої освіти.

Виховання в учнів почуття відповідальності є важливим чинником, який сприяє усвідомленню і прийняттю особистістю своєї участі в конструюванні власної долі. Актуалізація почуття відповідальності у певній життєвій ситуації украй необхідна, оскільки це сприяє позитивному сприйняттю себе, формуванню самоповаги, винайденню внутрішніх особистісних ресурсів для подолання стресогенності ситуації.

Надмірне ж почуття відповідальності перед батьками, педагогами інколи може мати негативні наслідки. Так, це може стати однією з причин самозвинувачення, нанесення собі фізичної шкоди, самодепривації, соціального самоізолювання, схильності будувати співзалежні стосунки і виступати в ролі жертви обставин, тенденцій до суїцидальної поведінки [4, с. 38]. На жаль, вітчизняний досвід проведення ЗНО має приклади такої крайньої форми деструкції, коли через незадовільні результати тестування у 2019 році у Сумах юнак скоїв самогубство.

До зовнішніх чинників адаптації вчені відносять відповідні складники освітньої галузі. Насамперед це велика кількість компонентів навчального процесу, до яких учень повинен прилаштуватися; орієнтація в нових умовах; налагодження відповідного стилю поведінки у новому колективі; узгодження уявлень про школу із реальною ситуацією; вимоги до успішності з боку батьків, учителів [7].

Необхідно зауважити, що кожна особистість по-своєму реагує на різні зовнішні чинники і має власний рівень адаптації до них, а учні старших класів, на нашу думку, є особливо вразливими,

оскільки сьогодення вимагає від них опрацювання значних обсягів інформації, засвоєння великого обсягу знань. Часто це супроводжується відчуттям втоми, нервового перенавантаження. Тому у випускний рік відбувається значне збільшення навантаження на психіку юної особистості через навчання, очікування батьків і педагогів, що породжує психічну нестабільність і тривожність. Саме у цей період учні потребують кваліфікованої психологічної допомоги фахівця.

Об'єктивні чинники суттєво впливають на адаптивну поведінку учнів, однак не менш важливими у цьому процесі є суб'єктивні чинники. До останніх, на нашу думку, належать психофізіологічні властивості особистості, які безпосередньо впливають на ефективність інтелектуальної переробки інформації і саморегуляції поведінки.

На нашу думку, важливими суб'єктивними чинниками адаптації учнів до ЗНО є особливості характеру і темпераменту. Коротко проаналізуємо такі складники характеру особистості: переконання, потреби, інтереси, почуття, інтелект і воля. На основі синтезу здобутих знань і сформованої системи цінностей особистості формуються її переконання. Останнє як прийняте вірування або встановлена думка має важливе значення для адаптивної поведінки учнів, адже віра у свої можливості, адекватна оцінка ситуації, переконаність у необхідності навчання, важливості відповідних знань, умінь і навичок у житті сучасної особистості сприяють конструктивному керуванню емоціями, оцінці певних ризиків, прийняттю ефективних рішень.

Необхідно зазначити, що переконання можуть бути різними (як деструктивними, так і конструктивними). Для будь-якої особистості, а особливо для учнів, важливо, щоб переконання надихали і заряджали енергією, формували конструктивні психологічні установки на успіх. Тому у навчально-виховному процесі важливо сформувати саме ресурсні конструктивні переконання.

Важливим суб'єктивним чинником є потреби й інстинкти особистості. Існує твердження, що ефективність навчання здебільшого визначається суб'єктивним ставленням учнів до навчання. Таке ставлення залежить від відповідної мотивації як сукупності рушійних сил, які стимулюють людину до виконання певних дій. Мотивація залежить від усвідомлення і задоволення особистістю відповідних потреб та інтересів.

Потреби – це «стан об'єктивної нестачі організму в чомусь, що лежить поза ним і становить необхідну умову його нормального функціонування» [8, с. 114]. Потреби – це фізіологічна, соціальна або психологічна нестача чогось, що необхідне для забезпечення комфортних умов життя людини. Важлива роль потреб в адаптації

йному процесі учнів полягає у тому, що вони сти- мулюють особистість до певних дій.

Важливим завданням для учасників навчально-виховного процесу є усвідомлення того, що відповідні знання, вміння і навички є не лише суспільними вимогами, а й особистісними потре- бами для життєдіяльності в сучасному суспіль- стві. У цьому сенсі особисті потреби мають актив- ний характер, слугують мотивом, спонуканням до навчання і діяльності.

Прагнення особистості повніше задовольнити свої потреби, усвідомлення і емоційний вияв піз- навальних потреб людини формують у неї відпо- відні інтереси. У психології вирізняють пасивні (споглядальні) й активні (спонукальні) інтереси. Саме останні відіграють важливу роль у розвитку особистості учня, адже при наявності їх людина не обмежується виконанням певних обов'язків, а активно діє, засвоює новий матеріал, здобуває нове знання, удосконалює себе. Отже, потреби й інтереси характеризують суб'єктивну зумовле- ність адаптивної поведінки учнів через ланцюг взаємозв'язків таких складників: потреби – інте- реси – цілі – рішення – дії – результат.

Важливими складниками суб'єктивних чин- ників адаптації учнів до складних ситуацій є почуття, інтелект і воля. Почуття – це форми без- посереднього переживання людиною взаємодії з дійсністю. Вони можуть цілеспрямовано фор- муватися у процесі виховання, а також змінюва- тися протягом життя. Так, учні можуть виявити пристрасне або спокійне, розсудливе ставлення до своїх обов'язків, навчання, підготовки до тес- тування. Стикаючись із різного роду проблемами, людина починає пізнавати себе і самозмінюва- тися. Таким зняряддям зміни чуттєво-предметної діяльності людини і самої себе у цьому процесі є здатність до інтелектуальної діяльності. Саме завдяки інтелекту як здатності мислити кожна особистість може цілеспрямовано змінити свою діяльність, щоб її результати були усвідомленими і передбачуваними.

У процесі психологічної адаптації учнів до складання ЗНО цілеспрямоване мислення доз- воляє створити ідеальну модель нового способу досягнення поставлених цілей у навчанні або вне- сти зміни в існуючі уявлення про можливі дії та їх наслідки. Саме завдяки інтелектуальній діяль- ності особистість може усвідомити, що потреби у знаннях – це душевна потреба особистості самоз- мінитися. У цьому процесі важливу роль відіграє воля як здатність індивіда керувати своїми почут- тями і розумом. Важливість волі у процесі адапта- ції учнів до складних ситуацій полягає у тому, що завдяки їй особистість здатна спрямовувати свою діяльність незалежно від фізіологічних потреб організму.

Ще одним важливим складником характеру є темперамент як сукупність вроджених інди- відуально-психічних особливостей людини, які виявляються в її поведінці і діяльності. Для психологічної адаптації учнів він є важливим суб'єктивним чинником, який визначає врівно- важеність / невірноваженість поведінки, рухли- вість / інертність, легкість / складність входження і виходу зі стресогенної ситуації та інші харак- терні риси учнів.

У процесі емпіричного дослідження ми виявили важливі причинно-наслідкові зв'язки між рівнем адаптації школярів та їх індивідуаль- но-психологічними особливостями. Репрезента- тивна вибірка складалася із 80 учнів 11-х класів київських шкіл, які відвідують спеціалізовані навчальні курси для підготовки до складання ЗНО. Ці діти демонстрували високий рівень вмо- тивованості та усвідомленості під час підготовки до тестування. Емпірична модель дослідження ґрунтувалася на розумінні процесу психологічної адаптації учнів як мультикомпонентної здатності, яка є ресурсом для їх гармонійної підготовки до складання ЗНО (рис. 1).

Методологічну основу дослідження склали такі стандартизовані психодіагностичні мето- дики: «Методика діагностики соціально-психо- логічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда, «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, опитувальник «Інди- катор копінг-стратегій» Д. Амірхана в адаптації Н. Сироти, В. Ялтонського та дослідження само- оцінки за методикою Т. Дембо, С. Рубінштейна в модифікації А. Прихожан.

Обрані опитувальники належать до суб'єктив- ного психодіагностичного підходу, вони дають змогу визначити емоційний, рефлексивний і поведінковий компоненти у процесі психологіч- ної адаптації школярів. З їх допомогою можна виокремити ті індивідуально-психологічні особи- стісні властивості, які детермінують рівень психо- логічної адаптації дітей до стресогенної ситуації перевірки знань.

З метою встановлення рівня впливу вказаних вище чинників на адаптацію учнів до ЗНО ми використали множинний регресійний аналіз. На відміну від кореляційного аналізу, який визначає тільки наявність зв'язку між змінними та його спрямованість, регресійний аналіз дає змогу вста- новити детермінаційний зв'язок між змінними та пояснити, як предиктори впливають на досліджу- ване явище чи феномен. За його допомогою можна виявити наявність та інтенсивність впливу неза- лежних змінних (предикторів) на залежні (від- гук). Залежною змінною може бути рівень адапта- ції досліджуваних, незалежні змінні – самооцінка учнів, тривожність і поведінкові копінг-стратегії.



Рисунок 1. Емпірична модель суб'єктивних чинників психологічної адаптації учнів до складання ЗНО

У процесі обрахунку було використано метод «Forward» (прямий), який вводить у регресійну модель тільки ті незалежні змінні, що мають значиму кореляцію із залежною змінною. Включення відбувається по мірі зростання причинно-наслідкового зв'язку між предикторами та відгуком. Результати регресійного аналізу наведено у табл. 1, де представлено коефіцієнти множинної кореляції та детермінації, а також стандартизовані показники регресії для кожної незалежної змінної.

До регресійної моделі було включено три предиктори: загальний рівень самооцінки, показник ситуативної тривожності та копінг-стратегію «Пошук соціальної підтримки», тобто саме ці особистісні властивості є визначальними суб'єктивними чинниками адаптації учнів. Коефіцієнт множинної детермінації ($R^2 = 0,463$) є значимим. Отримана регресійна модель пояснює майже 47% дисперсії залежної змінної, тому її результати можуть бути прийняті до уваги. Загалом обрані нами незалежні змінні детермінують процес психологічної адаптації досліджуваних на 47%.

Отримана регресійна модель є достовірною та чітко відображає причинно-наслідкові зв'язки між змінними, на що вказує рівень статистичної надійності отриманих результатів – $\text{Sig} = 0,00$ (є меншим за прийнятну норму $-0,05$). Стандарти коефіцієнти регресії (β) відображають відносну міру впливу кожного із предикторів: для змінної «ситуативна тривожність» $\beta = 0,378$, «самооцінка» $\beta = 0,342$, при копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» $\beta = 0,251$.

Найбільш інтенсивний вплив на процес психологічної адаптації досліджуваних чинить ситуативна тривожність ($\beta = 0,378$). Стан ситуативної (реактивної) тривожності виникає у стресових ситуаціях і характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням і вегетативним збудженням. Він вирізняється нетривалістю у часі та різною інтенсивністю залежно від сили впливу стресової ситуації. Ситуативна тривожність – це типовий стан емоційної напруги, зумовлений конкретною ситуацією.

Для учнів саме ЗНО є таким стресогенним чинником, оскільки від успішності його результатів буде залежати подальше майбутнє. Процес підготовки до тестування у випускних класах перетворюється на провідну діяльність, яка постійно тригерує ситуативну тривожність і може викликати невротичні переживання та психосоматичні розлади. Особливої уваги з боку психолога вимагають діти з вираженою ситуативною тривожністю. З часом такі ситуативні реакції на стрес можуть перетворитися на стійку властивість особистості, що призводить до негативних змін як в емоційній, так і у когнітивній та особистісній сферах.

Важливим суб'єктивним чинником психологічної адаптації є самооцінка учнів ($\beta = 0,342$). Самооцінка є комплексною характеристикою, яка формується на основі самосвідомості людини через самоспостереження та порівняння власних якостей, вмінь і досягнень з іншими. Самооцінка у підлітковому віці характеризується мінливістю і ситуативністю, схильністю до екстернальних впливів оточуючих (батьків, однолітків, вчителів).

лів). Рівень самооцінки та її адекватність визначають соціальну та психологічну адаптацію особистості, є регулятором її поведінки і навчальної діяльності.

Від стійкості самооцінки залежить і реагування на інтенсивні стресові подразники. Учні, впевнені у собі та власних силах, мають нижчий рівень тривожності, швидше адаптуються до стресових ситуацій, краще мобілізуються в мінливих умовах. У школярів із неадекватно зниженою самооцінкою спостерігається низький рівень стресостійкості, вони не рішучі, обережні у прийнятті рішень, намагаються уникати відповідальності, але вимогливі та критичні до себе, надміру чутливі до змін, що часто призводить до стану хронічного стресу та дизадаптації у процесі підготовки до іспитів.

Третім чинником, який було включено до регресійної моделі дослідження, – є копінг-стратегія «Пошук соціальної підтримки» ($\beta = 0,251$). Це активна поведінкова стратегія, при якій людина у стресовій ситуації звертається за допомогою до важливих осіб. У підлітковому віці джерелом такої підтримки часто є референта група однолітків, з якими легше поділитися проблемами та складнощами у навчанні. Перебуваючи в колективі однодумців, учні відчують, що вони не самі і їхні проблеми не є чимось нездоланим та унікальним. Тому найефективнішим способом роботи зі школярами вважаються саме тренінгові заняття у групах, засновані на гуманістичному принципі «рівний рівному», коли психолог виступає другом і наставником. Однак саме сім'я та вчителі повинні особливо уважно ставитися до дитини у період підготовки до відповідальних іспитів: мотивувати та позитивно підкріплювати навчальний інтерес, даючи право на помилку, час на відпочинок і дозвілля з друзями.

Висновки. Таким чином, на процес адаптації учнів до складання ЗНО впливає комплекс чинників. Чинниками, які сприяють психологічній стійкості особистості у стресогенних ситуаціях, науковці називають «емоційні мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти, які

людина актуалізує для адаптації до стресогенних і складних життєвих ситуацій; це інструменти, які використовуються для трансформації взаємодії зі стресогенною ситуацією» [5, с. 290]. Комплекс таких чинників у науковій літературі називається особистісним адаптаційним потенціалом – «системою психологічних особливостей людини, здатністю до подолання особистістю несприятливих умов її розвитку. Він включає такі характеристики: нервово-психічну стійкість (толерантність до стресу); самооцінку особистості (адекватність сприйняття умов діяльності та своїх можливостей); відчуття соціальної підтримки (зумовлене почуття власної значущості); соціальне спілкування» [4, с. 42].

У процесі емпіричного дослідження було встановлено, що статистично значимими суб'єктивними чинниками процесу психологічної адаптації школярів до складання ЗНО є емоційний компонент – рівень ситуативної тривожності, рефлексивний – показник самооцінки досліджуваних, поведінковий компонент – копінг-стратегія, спрямована на пошук соціальної підтримки у стресогенних ситуаціях.

Результатом успішної психологічної адаптації учнів-випускників до складання ЗНО можна вважати стійкий особистісний адаптаційний потенціал. Для цього важливо надати узагальнені орієнтири психологічно адаптованої особистості до стресогенних ситуацій, допомогти учням повірити у себе, у власні сили і можливості, сформувані прогресивні життєві установки. Це є важливим завданням для батьків, педагогів і фахівців-психологів. Саме комплекс заходів із фахової психологічної підготовки учнів до стресогенних ситуацій є важливою передумовою як успішного проходження тестування, так і психічного й фізіологічного здоров'я особистості.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні адаптивної поведінки учнів під час підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання, розробці комплексної програми психологічного супроводу учнів випускних класів у процесі підготовки та під час проходження ЗНО.

Таблиця 1

Дослідження причинно-наслідкового зв'язку між рівнем адаптації учнів та їх індивідуально-психологічними властивостями

Залежна змінна	Незалежні змінні	Рівень психологічної адаптації
Ситуативна тривожність		$\beta = 0,378$
Самооцінка		$\beta = 0,342$
Копінг-стратегія «Пошук соціальної підтримки»		$\beta = 0,251$
Показники регресійної моделі	– коефіцієнт детермінації	$R^2 = 0,463$
	– коефіцієнт множинної кореляції	$R = 0,571$

ЛІТЕРАТУРА

1. Шапар В.Б. Адаптація. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007. 640 с.
2. Шафранская К.Д. Адаптивные реакции при психических состояниях человека. М. : Академ. книга, 1994. 174 с.
3. Штомпель Л.М. Особливості психологічної адаптації учнівської молоді до складання ЗНО. *Проектування розвитку та психолого-педагогічного супроводу обдарованої особистості* : матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної онлайн конференції. (Київ, 20-21 травня 2020 року). Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2020. С. 371–374.
4. Ващенко І.В., Іваненко Б.В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*, 2018. Випуск 40. С. 33–49.
5. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 330 с.
6. Авдеенко А.С. Психологическая адаптация студентов вуза. *Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябинской области*, 2016. Т. 4. № 2(13). С. 4–8.
7. Семаго Н.Я. Как миновать кризис первой четверти. *Школьный психолог*. 2006. № 9. С. 33–35.
8. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию : курс лекций. М. : «ЧеРо» при участии издательства «Юрайт», 2002. 336 с.

REFERENCES

1. Shapar V.B. (2007) Adaptacija [Adaptation]. Suchasnyj tлумachnyj psykologichnyj slovnyk [Modern explanatory psychological dictionary]. H. : Prapor, 640 s. [in Russian].
2. Shafranskaja K.D. (1994) Adaptivnye reakcyi pry psyhicheskych sostojanyjah cheloveka [Adaptive reactions in human mental states]. M. : Akadem. knyga. 174 s. [in Russian].
3. Shtompel' L.M. (2020) Osoblyvosti psyhologichnoi adaptacii uchnivskoi molodi do skladannja ZNO. [Features of psychological adaptation of student's youth to drawing up ZNO]. *Projektuvannja rozvytku ta psyhologo-pedagogichnogo suprovodu obdarovanoi osobystosti : materialy XII Vseukrains'koi naukovopraktychnoi onlajn konferencii*. Kyiv : Instytut obdarovanoi dytyny NAPN Ukrainy. S. 371–374 [in Ukrainian].
4. Vashhenko I.V., Ivanenko B.V. (2018) Psyhologichni resursy osobystosti v podolanni skladnyh zhyttjevyh situacij. *Problemy suchasnoi psyhologii*. Vypusk 40. S. 33–49 [in Ukrainian].
5. Vodopjanova N.E. (2009) Psyhodyagnostyka stressa [Psychodiagnostics of stress]. Sankt-Peterburg : Pyter. 330 s. [in Russian].
6. Avdeenko A.S. (2016) Psyhologicheseskaja adaptacyja studentov vuza. [Psychological adaptation of university students]. *Vestnyk Soveta molodih uchenih y specyalystov Cheljabynskoj oblasti*. T. 4. № 2(13). S. 4–8 [in Russian].
7. Semago N.Ja. (2006) Kak minovat' krizis pervoj chetverti [How to avoid a first quarter crisis]. *Shkol'nyj psiholog*. № 9. S. 33–35 [in Russian].
8. Gippenrejter Ju.B. (2002) Vvedenie v obshhuju psihologiju : kurs lekcij. [Introduction to general psychology : a course of lectures]. M. : "CheRo" pri uchastii izdatel'stva "Jurajt". 336 s. [in Russian].