

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут педагогіки і психології
кафедра психології

Живицька Дар'я Віталіївна

**ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Спеціальність: 053 Психологія

Галузь знань: 05. Соціальні та поведінкові науки

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ С.Б. Кузікова

доктор психологічних наук, професор
кафедри психології

« ____ » _____ 20__ року

Виконавець

_____ Д.В. Живицька

« ____ » _____ 20__ року

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ	6
1.1. Аналіз сучасних поглядів на проблему соціально-психологічної адаптації.....	6
1.2. Показники та чинники соціально-психологічної адаптованості у студентів у період навчання в закладах вищої освіти	11
1.3. Адаптаційні стратегії особистості у суб’єкт–об’єктній взаємодії з життям.....	19
Висновки до першого розділу	36
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ	37
2.1. Методи дослідження адаптаційних стратегій студентів закладів вищої освіти.....	37
2.2. Аналіз результатів дослідження адаптаційних стратегій студентів закладів вищої освіти.....	43
Висновки до другого розділу	60
ВИСНОВОК	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	68
ДОДАТКИ	74

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному суспільстві внаслідок багаторазового зростання динамічності життя, постійних і досить різких змін у різних сферах (політичній, економічній, матеріальній, геополітичній, освітній тощо) особливі вимоги висуваються до здатності людини бути адекватною цим змінам. Тобто, бути мобільною, гнучкою, динамічною. Це означає необхідність підвищення її адаптаційних можливостей.

У наш час досить актуальним постає питання процесу адаптації для юнаків у зв'язку з тим, що в цей період життя їм доводиться стикатися з новими життєвими ситуаціями. У навчальних закладах відбувається перехід на нові моделі навчання, істотно змінюються навчальні плани, вводяться нові професії та курси, форми організації занять, впроваджуються нові педагогічні технології, освітні стандарти. Набір поведінкових навичок адаптації буде або сприяти успішній адаптації та соціалізації в нових умовах життя, або, навпаки, гальмувати процес саморозвитку. Тому необхідно актуальне вивчення відповідних особистісних адаптивних стратегій, виявлення їх особливостей, психологічних проявів і механізмів.

Вивчення психологічної адаптації передбачає безліч проблем, підходів та напрямків. У дослідженнях психічної адаптації виділяють три основні напрямки:

- біологічний – адаптивно–присосовницьку теорію Ч. Дарвіна та загально біологічну теорію адаптації Г. Сельє.
- психоаналітичний (З. Фрейд, А. Фрейд, Х. Хартманн).
- психологічний (біхевіорестичні та когнітивні теорії, сучасні системні (І. Сеченов, В. Медведева, К. Платонов), особистісно–динамічні (Б. Ананьєв, С. Рубінштейн, К. Абульханова–Славська, А. Брушлінський) та гуманістичні підходи (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, А. Бандура).

Також існує полісистемний підхід, який є найбільш перспективним для вивчення процесу адаптації. Представниками цього підходу є Б. Ломов, Д. Завалішина, В. Барабанщиков, А. Налчаджян.

Факторами, які впливають на процес адаптації студентів до закладів вищої освіти, займалися такі дослідники як, Н.Д. Кібрик, В.М. Кушнар'ов, П.Є. Риженков,

В.В. Лагарєва, В.В. Таборі. Діалектичну єдність соціальних та біологічних факторів адаптації підкреслюється в колективній роботі Г.І. Царегородцева, В.П. Петленко, А.В. Георгієвського та А.В. Сахно «Філософські проблеми теорії адаптації». Характерологічні особливості та особистісні якості студентів досліджувалися, зокрема, Ф.Б. Березіним, П.Д. Рабинович і М.П. Нуждіна, В.Г. Леонтьєвим. М.С. Яницький у своїх дослідженнях з'ясував вплив соціальних факторів на адаптацію та сформулював показники ефективності адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти.

Адаптаційними стратегіями найбільш широко займалися А.А. Налчаджан та О.Ю. Коржова.

Виходячи з актуальності названої проблеми **темою** дипломного дослідження було обрано «Дослідження адаптаційних стратегій студентів закладів вищої освіти».

Об'єктом дослідження є соціально психологічна адаптація особистості.

Предмет дослідження – адаптаційні стратегії студентів закладів вищої освіти.

Мета дослідження полягає у вивченні адаптаційних стратегій студентської молоді, а також у вивченні особистісних якостей студентів як чинника успішної соціально-психологічної адаптації.

Гіпотезою даною роботи є припущення, що у кожній особистості формуються власні адаптаційні стратегії, але не завжди вони є продуктивними.

У відповідності до предмета, мети та гіпотези дослідження ми визначили наступні **завдання** дослідження:

1. Здійснити аналіз проблеми адаптації та адаптаційних стратегій в сучасній психології;
2. З'ясувати показники та чинники адаптації у студентів закладів вищої освіти;
3. Емпірично дослідити адаптаційні стратегії особистості та особистісні якості як умови успішної адаптації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблематики дослідження; діагностування.

Теоретичне значення полягає в розширенні та поглибленні психологічних знань про проблему адаптації в юнацькому віці та про роль

показників і чинників адаптації до навчання у закладах вищої освіти, також в уточненні адаптаційних стратегій сучасної молоді.

Практичне значення полягає у з'ясуванні типових стилів поведінки – адаптаційних стратегій сучасної студентської молоді, чинників, які можуть впливати на успішність адаптації. Це допоможе виокремити конструктивні та неконструктивні стратегії поведінки і визначити подальший напрямок психологічної роботи щодо формування конструктивних стратегій поведінки.

Дослідження проводились на базі Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка м. Суми. Експериментальну групу становили студенти I–IV курсів, вибірка склала 52 особи.

Апробація результатів та публікації. Магістерська робота апробована під час участі в конференціях та її матеріали викладені в статті:

- 1) VII Міжнародна науково-практична конференція «Особистість у кризових умовах і критичних ситуаціях життя» (Суми, 2021). Тема доповіді : Адаптивні стратегії поведінки осіб середнього віку.
- 2) XI Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та молодих вчених «Молодь у сучасній психології: етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія» (Суми, 2021). Тема виступу: Особливості адаптаційних стратегій осіб юнацького віку.
- 3) The 4th International scientific and practical conference “European scientific discussions” (February 26-28, 2021; Rome, Italy. 2021). Тема виступу: Дослідження взаємозв’язку феноменів життєстійкості та адаптації особистості.
- 4) Кузікова С. Б., Живицька Д. В. Дослідження взаємозв’язку феноменів життєстійкості та адаптації особистості / The 4th International scientific and practical conference “European scientific discussions” (February 26-28, 2021) Potere della ragione Editore, Rome, Italy. 2021. – P. 435-439.

Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку основної використаної літератури (80 найменувань) та додатків. Основний зміст викладено на 67 сторінках комп’ютерного набору, містить 5 таблиць. Загальний обсяг дипломної роботи складає 78 сторінки тексту.

РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО–ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

1.1 Аналіз сучасних поглядів на проблему соціально-психологічної адаптації

Поняття «адаптація», що спочатку виникло в біології, походить від таких загальнонаукових уявлень, які, на думку Г. І. Царегородцева, можуть виникати на «стиках», «точках зіткнення» наук або в певних галузях знань і в майбутньому будуть перенесені до багатьох сфер природничих та соціальних наук. Концепція «адаптації» як загальнонауковий термін сприяє синтезу та стандартизації знань із різних (природних, соціальних, технічних) систем. Крім філософських категорій загальнонаукові концепції допомагають інтегрувати досліджувані об'єкти різних наук у цілісні теоретичні конструкції. [70, с. 6] У цьому плані думка Ф. Б. Березіна, який розглядає концепцію адаптації як одну з найбільш перспективних підходів до комплексного дослідження і вивчення людини, є цілком обґрунтованою [9, с. 258].

На сьогоднішній день існує великий вибір визначень поняття адаптації, які носять як загальний, так і дуже широкий характер і які зводять сутність процесу адаптації до явищ на одному з багатьох рівнів – починаючи від біохімічного і закінчуючи соціальним. Так наприклад, із загальної психології А. В. Петровський, В. В. Богословський майже ідентично визначають поняття про адаптацію як обмежений, специфічний процес адаптації чутливості аналізаторів до впливу подразника [54, с. 215; 55, с. 168]. У більшості загальних визначеннях термін «адаптація» може мати кілька значень залежно від аспекту, який розглядається як:

а) адаптація — це процес, за допомогою якого організм пристосовується до навколишнього середовища;

б) адаптація використовується для позначення рівноваги (відносної гармонії) між організмом і середовищем;

в) адаптація розуміється як результат процесу пристосування;

г) адаптація пов'язана з певною «метою», до якої «прагне» організм [73, с. 40].

Виходячи з думки В. Д. Колесова, адаптаційний процес можемо визначити терміном адаптації, станом організму як результатом успішного здійснення

цього процесу – адаптивність та відмінності у стані організму до і після процесу адаптації – адаптивний ефект [31, с. 9].

Поняття «соціальна адаптація» набуло широкого поширення нашої країні у середині 1960-х років, але сам термін розумівся різними авторами по-різному.

Погляд гуманістичних психологів на адаптацію полягає в тому, щоб розглядати її як складний динамічний процес взаємодії між індивідом та навколишнім середовищем, що призводить до оптимальних відносин між цінностями індивіда та навколишнього середовища. Критерієм адаптивності за А. Маслоу є ступінь інтеграції особистості та навколишнього середовища.

Н. Нікітіна трактує соціальну адаптацію як інтеграцію особистості в існуючу систему соціальних відносин [52]. Це визначення не враховує особливостей соціальної взаємодії, в якій обидві сторони (соціальне середовище і люди) взаємно активні. Так за Ж. Піаже (J. Piaget), процес соціальної адаптації виступає як одиниця процесів акомодатії (приспособування до правил середовища, «приспособування» до них і асиміляції («приспособування» до себе, перетворення середовища), тобто як взаємний процес і в результаті спільної діяльності та соціального середовища [71].

У працях І. А. Мілославової також вказується на об'єктивно-суб'єктивний характер адаптації (приспособування і пристосовування), вказуючи на те, що завдяки соціальній адаптації особистість засвоює необхідні для життя стандарти, стереотипи, за допомогою яких вона активно пристосовується до повторюваних умов життя [46].

За роботою Т. М. Вершиніної, якщо соціальне середовище активне по відношенню до суб'єкта, то адаптація переважає в пристосовуванні, але якщо суб'єкт домінує у взаємодії, то адаптація має характер високої енергійної діяльності [18].

С. Д. Артемов дає визначення соціальної адаптації як «процесу адаптації людини до існуючих суспільних відносин, вірувань, структур, традицій суспільства, в якому живуть і працюють люди» [7, с. 135–136].

У вітчизняному соціологічному контексті адаптація має можливість розглядатися як процес пристосовування для малих і великих груп. Наприклад, Л.

Л. Шпак у своїх працях визначає соціальну адаптацію як «...перетворення соціального середовища відповідно до умов, форм і способів суспільного життя та індивідуальних і соціальних потреб» [76, с. 7].

В. Г. Асєєв зазначає щодо неправильного ставлення питання про провідну чи другорядну роль адаптаційного компонента, оскільки всі аспекти адаптації тісно пов'язані між собою і являють собою єдиний цілісний процес взаємодії особистості та середовища [8, с. 13]. Адаптивні реакції людини на фактори зовнішнього середовища забезпечуються не окремими органами, а спеціально організованими і підрядними системами, що поєднують центри нервової системи та виконавчі органи різних анатомо-фізіологічних структур. П. К. Анохін дані системи назвав функціональними системами, які він визначив як сукупність вибірково задіяних компонентів, в яких взаємодії і відносини набувають характеру взаємодії компонентів з метою досягнення цілеспрямованого значущого результату [5].

За даними А. І. Воложина та Ю. К. Суботіна, будь яка функціональна система, включаючи елементи, що їй належать, сама входить у систему вищого порядку як елемент, що служить їй середовищем. Це створює ієрархію систем, кожен з яких можна розглядати як середовище для підпорядкованої системи. Структурні рівні функціональної системи адаптовані і відповідають рівням організації людини, яка представляє собою біосоціальну одиницю [18, с. 18-19]. К. К. Платонов розкриває таку ієрархію основних підструктур і рівнів особистості: спрямованість (переконання, схильності, інтереси, бажання); досвід (звички, навички, знання, вміння); психічні процеси (сприйняття, мислення, пам'ять, емоції та почуття) та біопсихічні характеристики (темперамент, стать та інші відмінності). Відповідно, розрізняють рівні аналізу: соціально-психологічний, психолого-освітній, індивідуально-психологічний та психофізіологічний. Дані рівні структурного аналізу і відповідні змістові характеристики поєднують соціальний і біологічний рівні особистості, відмінності яких проявляються в їх розвитку. Якщо виховання та навчання є специфічними формами навчання перших двох підструктур, тобто освітній процес носить соціально-обумовлений характер, то двом останнім провідним

формам навчання дістаються вправи і тренування, тобто формування носить індивідуальний характер [59, с. 310]. Подібна структурна схема розглядається у працях В. А. Гансен. Вчений зазначає, що у комплексі гуманітарних наук виділяють такі рівні: соціальний, соціально-психологічний, психологічний, фізіологічний, морфологічний та генетичний [21, с. 176]. Процес адаптації можна розглядати різних рівнях його протікання, тобто на рівнях міжособистісних відносин, індивідуального поведінки, основних психічних функцій, психофізіологічної регуляції, фізіологічних механізмів захисної діяльності, функціонального резерву організму, здоров'я. На думку Ф. Б. Березіна, в людини у цьому ряду на вирішальній ролі грає психічна адаптація, яка істотно впливає процес адаптації щодо інших рівнях [9, с. 13].

Ю. А. Олександровський пропонує розглядати психічну адаптацію як наслідок діяльності цілісної системи самоуправління, яка «забезпечує діяльність людини на рівні оперативного спокою», завдяки якій вона не тільки може найкраще протистояти різним природним і соціальним факторам, а й активно й цілеспрямовано сприяти щодо них» [2, с. 13]. На думку Ф. Б. Березіна, реалізація процесу психічної адаптації являє собою складну, багаторівневу функціональну систему, регулювання якої на різних рівнях здійснюється здебільшого за допомогою психологічних (соціально-психологічного та психічного) або фізіологічних механізмів. У загальній системі психічної адаптації є три основні рівні або підсистеми: психічний, соціальний, психологічний та психофізіологічний. Актуальними завданнями психічної адаптації є підтримка психічного гомеостазу та збереження психічного здоров'я, соціально-психологічної – організація відповідної мікросоціальної взаємодії, психофізіологічна адаптація – оптимальне формування психофізіологічних відносин та підтримання фізичного здоров'я [9, с. 255-256].

В. А. Семиченко визначив концепцію системного розгляду процесу адаптації. Він ґрунтується на ідеї, що загальна ефективність процесу адаптації людини значною мірою залежить від тенденцій особистості до її інтеграції. Отже, загальний процес адаптації є складним явищем з певною структурою, що складається з багатьох відносно незалежних процесів. Кожний з яких слугує

певній системі відносин, які з'являються у людина з відповідною системою і разом з ними і відповідними зв'язками утворює певний структурний компонент.

Кожна структурна складова процесу адаптації, на думку автора, у свою чергу є системою, яка включає:

- а) об'єктивне явище та його умови (так звані зовнішні умови);
- б) стосунки, що складаються у людини, яка адаптується до відповідного явища (ставлення, стосунки, зв'язок);
- в) індивідуальні особливості самої особи, які відповідають або не відповідають заданим вимогам (внутрішні умови чи власні ресурси) [67].

Відповідно до вище з'ясованої системи, розрізняють наступні основні підсистеми:

- енергетична – зображує ресурсні можливості організму, його здатність забезпечувати функціонування основних систем організму при підвищених витратах енергії. Йдеться про фізіологічний механізм, що забезпечує пристосування людини як біологічної істоти на рівні організму до складних умов діяльності. Сам процес адаптації відбувається як руйнування тих засобів адаптації, які не відповідають новим умовам, особливо динамічних стереотипів. Психологічними еквівалентами, що відображають тенденцію до адаптації на даному рівні, можуть бути самооцінка співвідношення між самопочуттям, активністю і настроєм, стан нервово-психічної напруженості.
- середовищна – відображає відносини людини та зовнішні об'єктивні умови, які її оточують. Зміни умов можуть бути тотальними або частковими: життя в цілому, навчання, проживання (показниками середньої адаптації, що стосуються середовищного рівня, можуть бути відповіді на прямі запитання – задоволеність чи незадоволеність даними сторонами життя).

Наступними підсистемами є такі:

- діяльнісна – характеризує здатність людини виконувати дії, що становлять зміст розглянутої діяльності. По-перше, це означає здійснення нових дій. По-друге, подолання вже набутих навичок, які в нових умовах є недостатніми. По-третє, час, витрачений на виконання цих дій. Показниками адаптації стосовно

діяльності можуть бути: можливість уникнення ускладнень і помилок при виконанні основних видів діяльності, правильний і раціональний розподіл навантаження на день, тиждень.

– соціальна – відбиває входження особистості у нове соціальне середовище. Адаптаційний аспект у цій підсистемі характеризується, з одного боку, ступенем прийняття людиною норм та правил життя у новому соціальному співтоваристві. А з іншого боку, ступінь прийняття цієї особистості соціальним середовищем. Показники, що відбивають тенденції соціальної адаптації: задоволеність людини групою, до якої вона належить, збіг індивідуальних і соціальних цінностей, соціально сприятливе становище.

– особистісний – складає загальний результат адаптації, коли людина відчуває психологічний комфорт у своїх життєвих ситуаціях, сприймає це як конструктивно важливе та відкриває перспективи майбутнього розвитку [67].

Отже, виходячи з вище розкритих понять «адаптації» можемо зробити висновок про її багатозначність, що відбиває різноманіття і багаторівневність аналізованого явища. У найпоширенішому розумінні адаптація – це процес пристосування організму до незнайомого йому середовища. Тобто маємо на увазі розуміння про цілісну систему пристосування, що поєднує біологічний, психологічний та соціальний рівні.

1.2. Показники та чинники соціально-психологічної адаптованості студентів закладів вищої освіти

Основний вид діяльності студентів є навчання, тому у даному розділі ми розглядаємо адаптацію до навчальної діяльності студентської молоді.

Адаптація до навчальної діяльності передбачає одночасний вплив низки факторів, у тому числі як сукупність суб'єктивних (в основному залежно від самих учнів), так і об'єктивних (переважно залежно від зовнішніх обставин), які включають зміст і організацію даного навчального процесу в закладах вищої освіти.

Існують значні кількісні та якісні відмінності між діяльністю молоді в умовах університету та школи. У вищих навчальних закладах, чим вищі набуті знання, тим вище інтенсивність розумової роботи, як правило, виражена

нерівномірність навантаження, яка надзвичайно зростає під час здачі іспитів. Якісні відмінності відображаються сильною зміною асортименту курсів і появою профільних предметів, з якими студент пов'язує свою особисту перспективу. При вступі до університету студент першого курсу повинен адаптуватися до нових вимог закладів вищої освіти, а також до нових умов навчання та життя [60]. Так П.Є. Риженков порівнює ці характеристики школи та університету. На його думку, маємо такі якісні відмінності під час навчання в університеті: у змісті навчального процесу (підручників для навчання у закладах вищої освіти, що повністю відповідають програмі, не існує і студенту доводиться використовувати декілька джерел з різними підходами); у формі контролю та оцінки навчальної діяльності (щоденний контроль і систематичне оцінювання практично відсутні); за характером стосунків викладач-учень (викладач бачить учня як самостійну особистість і вважає правильним бути з ним «на рівних»); в побутових умовах та умовах для навчання (проживання в гуртожитку) [62, с. 6–7].

За В. В. Лагерєвим, зміст процесу адаптації до навчання у вищому навчальному закладі має в собі низку ключових компонентів: соціально-психологічного, психологічного та діяльнісного [38].

Соціально-психологічна складова адаптаційного процесу відображає зміну соціальної ролі студента, обсягу і змісту його спілкування, адаптацію потреб і цінностей, потребу в більш гнучкій регуляції поведінки, потребу в самоствердженні в ситуаціях, що виникають у навчальній групі навчання, засвоєння норм і традицій, що складуються в університеті, а також відповідно до обраного роду занять. Психологічний компонент відображає перебудову мислення та мови студента щодо умов професійної підготовки, різке підвищення ролі уваги, пам'яті, зорового сприйняття, підвищення емоційної напруги, перевірку та тренування волі, реалізацію навичок і задатків. Діяльнісний компонент відображає пристосування студентів до нових психофізіологічних навантажень, ритму життя, методів і форм роботи, участь у важкій виховній роботі, подолання своєрідного індивідуального «інформаційного вибуху». Для частини студентів суперечність між особистими інтересами та потребами полягає в недостатній чіткості їхніх соціальних орієнтирів щодо оволодіння професією [38].

В. В. Лагерєв виділяє також ряд вихідних суб'єктивних факторів, які негативно впливають на процес адаптації та є основою типових ускладнень, які студенти перших курсів долають під час навчання:

1. Недостатня фактична підготовка за програмою середньої школи, нехтування багатьма шкільними знаннями з курсів дисциплін через нерозвиненість працьовитості та допитливості, відсутність особистої відповідальності та навчальної активності, низький духовний та інтелектуальний потенціали.

2. Недостатньо розвинені навчальні навички, недостатньо розвинене словесно-логічне (абстрактне) мислення, нерозвинена концентрація та розподіл уваги, незнання ефективних мнемонічних прийомів, слабе вольове регулювання.

3. Звичайна пасивна роль старшокласників, несамотійність у оволодінні обраним предметом.

4. Низький рівень культурної, моральної та професійної освіти, що виявляється на тлі обмеженого життєвого досвіду та соціальної зрілості; світоглядний та соціальний інфантилізм.

5. Низький рівень враженості керівних принципів щодо здобуття професії, випадковість кар'єрних та життєвих рішень.

6. Сумніви у власних силах, невпевненість щодо можливості успішного навчання у закладах вищої освіти через поінформованість студентів про вищевказані фактори [38, с. 2-4].

Порушення гомеостазу та балансу в системі людина-довкілля можуть бути викликані різними факторами. Залежно від цього, у якому аспекті розглядався процес адаптації, кілька авторів досліджували вплив як біологічних, і соціальних чинників. На думку В. Г. Асєєва, соціальні чинники (професійні та міжособистісні відносини, соціальні зв'язки, спілкування тощо) є так само об'єктивними на особистість формами впливу, як і біологічні чинники, та соціальні чинники, грають вирішальну роль в можливостях адаптації [8]. Вплив біологічних та соціальних факторів може бути взаємно непрямым: можна з упевненістю сказати, що такі фактори, як прогрес, такі як прискорення життя, інтенсифікація виробничих процесів, урбанізація,

«відчуження», низка соціально-психологічних та культурно-історичних умов нашого часу – надають вплив не прямо, а побічно на біологію людини та проникають у нервово-психічну сферу» [8 с. 5-6].

Діалектичну єдність факторів соціальної та біологічної адаптації продемонстровано у спільній роботі Г. І. Царегородцева, В.П. Петленко, А.В. Сахно та А. В. Георгієвського «Філософські проблеми теорії адаптації» [75].

Науковець В. І. Медведєв виділяє три групи факторів (детермінанторів) процесу адаптації, які тісно пов'язані між собою. Виходячи з його досліджень, на людину діє комплекс як природних адаптогенних факторів, так і соціальних факторів залежно від виду виконуваної діяльності та соціальних завдань, які стоять перед особистістю. Третя група факторів — це внутрішні умови діяльності, або стан процесів, що утворюють умови для адаптації [43, с. 6-7].

Г. М. Зараковський виокремлює три групи наступних процесів: операційні компоненти - безпосередній зміст дій, що здійснюються людиною з метою досягнення мети діяльності, допоміжні процеси (енергетичні, пластичні та ін.), що створюють умови для проведення діяльності; регулятивні процеси - організація, управління діяльністю в цілому та управління функціями перших двох груп. Критика низки праць, у яких вся проблема адаптації зводиться до впливу одного з найбільш яскраво виражених факторів і тим самим до формування неповної та мінливої картини адаптаційних змін, В.І. Медведєв стверджує, що «адаптація у відповідь на вплив фактора відбувається вкрай рідко і зазвичай лише в модельних умовах лабораторного експерименту» [43, с. 5]. Його думка заслуговує на увагу, адже майже завжди можна виділити порядок факторів, вплив яких призводить або до односпрямованих, або до антагоністичних реакцій людини. Тобто можемо говорити, що існує два види адаптації – коли відбуваються зміни, що відповідають механізму дії найважливішого життєвого фактора, або (частіше) коли адаптація носить безкомпромісний характер. В. І. Медведєв припустив, що існує реальний компроміс у вигляді формування метапрограми, оптимальної для ряду факторів, але не оптимальної для кожного з факторів, що містяться в цій сукупності [43, с. 6].

У перерахованих вище роботах використовуються різні основи для класифікації факторів, що визначають процес адаптації. На думку більшості вітчизняних авторів, індивідуальні особливості базових психофізіологічних

параметрів і рівня розвитку пізнавальних процесів студентів значною мірою визначають їх адаптивність до навчання у вузі, будучи передумовою та чинником успіху даного процесу. Характерні риси та особистісні якості студентів зокрема визначили Ф.Б. Березін, П. Д. Рабінович і М. П. Нуждін, В. Г. Леонтьєв. Отримані завдяки В. Г. Леонтьєву дані показують, що високий рівень адаптації до навчальної діяльності окреслюється рядом типологічних ознак, виявлених за тестом Кеттелла (R. Cattell), загалом таких як високий рівень вольового контролю та гнучкість в судженнях і діях [40, с. 86-87]. Про вплив акцентуації характеру на процес адаптації говорив Ф.Б. Березін. Виходячи з його думки, у акцентованих осіб немає порушень психічної адаптації, оскільки особистісні риси, що визначають їх поведінку, сприяють психічній адаптації, якщо вони відповідні вимогам навколишнього середовища. Але якщо постійне напруження адаптаційних механізмів призводить до небажаного загострення акцентованих характеристик, то адаптаційні здібності особистості зменшуються і ці характеристики сприяють виникненню внутрішньо психічних та міжособистісних конфліктів [9, с.147].

У описаних вище роботах переважно досліджується вплив будь-якого певного фактора або групи подібних факторів. При вивченні ефективності адаптації в залежності від рівня вираженості цих факторів спочатку враховуються показники ефективності навчальної діяльності (успішності), та в порівнянні, питання вартості досягнення результатів від діяльності під впливом цих факторів набагато менше досліджено.

Також недостатньо вивчені специфічні реакції, які виникають як реакція на зовнішні, тобто соціальні та психогенні фактори під час навчання. Дж.Годфройд (J. Godefroid) переписав список стресових ситуацій студентського життя, складений раніше Андерсоном (Anderson) і модифікований Марксом та іншими співавторами. Тож вчені віднесли до групи ці фактори наступним чином – події, які пережили за останні 12 місяців: на рівні афективних стосунків, на рівні освіти, на рівні професійного життя, на рівні особистого наставлення, на рівні здоров'я та рівня дозвілля. Ці події мають різне значення; всі фактори оцінюються авторами різною кількістю

умовних значень – «одиниць способу життя» (наприклад, максимум – смерть людини, мінімум – звинувачення у порушенні правил дорожнього руху). Сума балів усіх подій, що відбулися, показує загальний рівень стресу [22]. Про відносну важливість стресу, викликаного поширеними життєвими подіями, також повідомляється в аналогічній шкалі оцінки соціальної адаптації Холмса-Рає (Т. Holmes, R. Rahe), при цьому загальна кількість фіксованих подій є найважливішими, небажаними чи небажаними для людини [45]. М.С. Яницький вважає, що даний описаний підхід не враховує якісного характеру впливу окремих подій, а також вибіркової чутливості до них, що зумовлено індивідуальними особливостями учнів. Специфічні характеристики і закономірності кожного адаптаційного процесу визначаються особливостями діяльності та соціального середовища, до якого він пристосований, а також впливом різноманітних внутрішніх і зовнішніх факторів. Ці поточні фактори, які можуть бути загальними або різними для кожної людини, разом утворюють фон, на якому здійснюється процес пристосування. Були розглянуті адаптогенні фактори, вплив яких можна оцінити, порівнявши результативність та вартість адаптації у студентів при різних впливах кожного фактора та способів реагування, оскільки вплив факторів на реалізацію процесу адаптації може бути як прямим, так і непрямим. опосередковано за рахунок включення різних психологічних механізмів, що призводить до різних результатів. Під час дослідження впливу внутрішніх психофізіологічних факторів, проведеного М. С. Яницький [79] виявив, що студенти з рівнем концентрації вище середнього мали вищі показники успішності, ніж студенти з рівнем концентрації нижче середнього. Таким чином, основні характеристики уваги суттєво впливають на показники адаптації до навчальної діяльності, що підтверджується даними інших авторів [58; 70]. Емоційне напруження, пов'язане з протиріччям між високими вимогами і недостатнім розвитком основних психічних властивостей, безпосередньо впливає на поведінку без достатнього врахування попереднього досвіду, що ускладнює формування адаптивних поведінкових реакцій. Ці студенти також можуть мати труднощі з навчанням і застосуванням прийнятих норм і встановлених кодексів поведінки.

Ці характеристики (зосередженість, емоційне напруження) поєднуються з погіршенням прогнозів, що ускладнює планування поведінки, прогнозування її результатів та оцінку наслідків, що може призвести до зниження результатів у навчальній діяльності [79].

М.С. Яницький у своїх дослідженнях адаптаційного процесу з'ясував вплив соціальних факторів на адаптацію. Найбільший вплив на тип адаптаційного процесу надають умови проживання в період навчання. Студенти, які проживають у гуртожитку, мають досить високі рівні психологічної, освітньої та соціально-психологічної адаптації, але з появою виявлених рис особистості, таких як підвищена самооцінка, висока, але погано організована активність, демонстративність, схильність до соматичних скарг, емоційна незрілість, прагнення до утвердження своєї переваги і тенденція заперечувати з'являються емоційні ускладнення та напруженість у міжособистісних контактах. Погіршення цих якостей є способом (і водночас витратою) для цих студентів адаптації до навчальної діяльності на першому році навчання. Зібрані соціально-психологічні, фактично-психологічні та психофізіологічні параметри показують тісний взаємозв'язок. Ці характеристики мають у собі різний ступінь мінливості, що дозволяє умовно розділити їх на показники, що відображають стан і методи корекції на даний момент часу (до яких відносять більш динамічні параметри), а також відносно більш стабільні, стабільні характеристики функціонування, як внутрішні фактори, що визначають мінливість цих показників у часі. На показники адаптації впливають і зовнішні фактори, такі як соціальні та середовищні, а також власне психологічні впливи. При цьому описані фактори безпосередньо впливають як на ефективність адаптаційного процесу, так і на способи досягнення адаптації, впливаючи на вибір переважного психологічного способу адаптації [79].

Початковим показником успішності психічної адаптації є досягнення вміння виконувати основні завдання діяльності. Найчастіше в якості критеріїв адаптації учнів до навчальної діяльності використовували дві групи: об'єктивну (успішність, показники суспільно-наукової діяльності, показники загальної та професійної спрямованості, стабілізації властивостей уваги, пам'яті, мислення) та суб'єктивну (ставлення до навчання, обраної професії). Критерії оцінювання

прогресу в професійній адаптації за пропозицією В. Г. Асєєва, Яницьким М.С. [8] також сформульовано такі показники ефективності адаптації студентів до навчального процесу в університеті:

1) Набір об'єктивних критеріїв: успішність фактичної навчальної діяльності (поточна та сесійна результативність); стабільність у навчанні функціональному стану організму студентів (відсутність різких зрушень у стані психофізіологічних функцій); відсутність яскраво виражених ознак втоми під час навчальної діяльності.

2) Група суб'єктивних критеріїв: задоволеність процесом навчання; задоволеність колективом і зростаючими відносинами з ним (психологічне середовище); Виявлення активності учнів у навчальній та громадській діяльності.

Описаний підхід говорить про якість процесу адаптації, оскільки ефективність психічної адаптації оцінюється з урахуванням психофізичних та соціально-психологічних витрат, які за думкою Р. М. Баєвського, є інформаційними та енергетичними витрати. Під ціною або платою за процес адаптації зазвичай розуміють ступінь навантаження на системи управління, необхідні для забезпечення адаптаційної діяльності особистості [26, с. 23-25; 32, с. 24-25].

Отже, у даному розділі ми розглянули фактори адаптації, які можуть позитивно або негативно впливати на процес адаптації. Адаптація до навчальної діяльності передбачає одночасний вплив цілого ряду чинників, що включає в себе комплекс як суб'єктивних (залежать головним чином від самих студентів), так і об'єктивних (більшою мірою залежних від зовнішніх обставин) факторів.

Перейдемо до розгляду способів адаптації особистості – адаптаційних стратегій.

1.3. Адаптаційні стратегії особистості у суб'єкт–об'єктній взаємодії з життям

Серед усього арсеналу поведінкових реакцій індивіда адаптивна поведінка виділяється на основі конкретизації мети поведінкового акту. Поведінку можна назвати адаптивною, якщо її кінцевою метою є встановлення продуктивної взаємодії між індивідом і середовищем. У цьому контексті поняття "адаптивне" не означає, що така поведінка обов'язково призводить

індивіда до стану оптимальної адаптованості: обрана стратегія може бути більш-менш успішною. Тим не менш, адаптивна поведінка завжди запускається в умовах неузгодженості між взаємодіючими системами і має на меті досягнення певної координації між ними.

Стратегії поведінки в важливих ситуаціях — це особливі поведінкові синдроми, які характеризуються оновленням адаптивних механізмів психічної саморегуляції.

Під адаптивної стратегією Налчаджан А. А. [48; 49] розуміє таку динамічну психічну структуру, яка складається із наступних структурних блоків.

1. Захисні або інші механізми адаптації або ряд подібних механізмів.
2. Рекомендації щодо використання цього механізму або низки механізмів у конкретних ситуаціях.
3. Узагальнена картина таких типових ситуацій, в яких ця стратегія є адаптивною, тобто пропонує адаптивність до особистості.

Коли людина опиняється в проблемній ситуації, перед нею виникає одне з наступних двох завдань:

- 1) зі збережених в довготривалій пам'яті арсеналу адаптивних стратегій вибрати відповідну (адекватну) даній ситуації адаптивну стратегію;
- 2) якщо готової адекватної стратегії там немає – виробити її [49].

Вибір, або виробка, адекватної адаптивної стратегії, А. А. Налчаджан вважає основним процесом, який, крім безпосередніх реакцій, розгортається в психіці людини при зустрічі з проблемною ситуацією. Коли ж одна ситуація круто змінюється або замінюється іншою, виникає завдання зміни стратегії адаптивної поведінки.

На думку дослідника ступінь узагальненості адаптивної стратегії визначається нижченаведеними обставинами [49]:

- спільністю (узагальненістю, типовістю, повторюваністю) тих ситуацій, для яких вони призначені. У цьому сенсі адаптивні стратегії можуть бути різної міри спільності – відповідно до міри спільності тих ситуацій, в яких вони застосовуються.
- в пам'яті людини можуть зберегтися як образи конкретних проблемних ситуацій, так і образи ситуацій різної міри спільності. В якій мірі індивід після

зустрічі з визначеною проблемною ситуацією, узагальнюючи її, створює узагальнений образ подібних типових ситуацій, залежить як від когнітивних здібностей, так і від мотивації.

- наприклад, адаптивна стратегія відходу (втечі) може бути:
 - а) дуже узагальненою, набуваючи вигляду уникнення взагалі всіх проблемних ситуацій, тобто майже повної самоізоляції від суспільства;
 - б) частково узагальненою, що приймає вид уникнення тільки деяких категорій проблемних ситуацій;
 - в) одинично «узагальненою», тобто уникнення однієї вузької категорії об'єктів або окремих об'єктів, які могли б бути фрустраторами.

Подібна вибірковість стратегії передбачає прогноз індивідом того, що може трапитися з ним, якщо він опиниться в подібних ситуаціях; це означає, що під вибірковістю лежать процеси імовірнісного прогнозування.

Останнім структурним блоком адаптивної стратегії на думку А. А. Налчаджана це [49]:

4. Внутрішні критерії рівня узагальненості адаптивної стратегії. Для виділення таких критеріїв дослідник виходив з того, що описані вище блоки самої адаптивної стратегії можуть володіти різними рівнями узагальненості. Наприклад, є більш і менш узагальнені (більше вузько специфічні) адаптивні стратегії, в тому числі захисні механізми. Так, агресія є узагальненою (глобальним, універсальним) способом, а от пошук і покарання «козла відпущення» – порівняно більш вузьким, спеціальним способом поведінки.

Рівень узагальненості настанов, що входять до складу адаптивної стратегії, може бути вирішальним критерієм узагальненості самої цієї стратегії. Настанови (у тому числі соціальні) за обсягом категорії предметів (об'єктів), на які вони спрямовані, бувають загальними, приватними і поодинокими:

- 1) загальна настанова спрямована на людей (людину) взагалі;
- 2) часткова настанова може бути спрямована на одну певну категорію людей (наприклад, тільки на жінок);
- 3) одинична настанова спрямована на один конкретний об'єкт, набуваючи вигляду відносини індивіда А до індивіда Б.

Оскільки спрямованість адаптивної стратегії, згідно концепції А. А. Налчаджана, виникає завдяки входу до її складу настанови (або групи взаємопов'язаних настанов), то рівень спільності настанови є вирішальним критерієм для визначення рівня узагальненості адаптивної стратегії [49].

Вчений виділяє наступні 4 адаптивні стратегії:

- 1) активна зміна позиції або стратегії нападу;
- 2) відхід, відступ, втеча з проблемної ситуації;
- 3) стратегія адаптації без виходу з ситуації і без зміни ситуації: така стратегія використовується, коли людина змушена залишатися в ситуації, але не може змінитися відповідно до своїх потреб, необхідні психологічні зміни відповідно до її потреб, для пристосування до неї;
- 4) стратегії попередньої адаптації до проблемних ситуацій, передбачених у майбутньому [49].

Стратегія активної зміни ситуації фактично досліджується в теорії діяльності. Коли людина обирає активну, «наступальну» стратегію адаптації, то процес адаптації є цілеспрямованим перетворенням проблемної ситуації з метою задоволення своїх потреб. Для цього використовуються цілеспрямоване мислення (процеси вирішення завдань) та інші способи. У результаті відбувається перехід від початкової ситуації до кінцевої через ряд проміжних етапів. Кінцева ситуація найбільшою мірою відповідає потребам особистості яка адаптується.

Стратегія виходу (втечі). З неприємної стрес-фрустрируючої ситуації люди йдуть трьома способами (або за допомогою трьох субстратегій):

- 1) фізичний відхід (який може поєднуватися, або ні, з психологічним відчуженням);
- 2) психологічний відхід в сенсі відчуження від ситуації;
- 3) комплексний фізичний і психологічний відхід, відхід (втеча) з відчуженням.

Стратегія психічного пристосування. Важливим випадком застосування подібної стратегії і її різних варіантів (субстратегій) є переживання внутрішніх конфліктів і дисонансів, від яких особистість не може піти [13, 49].

Дослідниця Коржова Є. Ю. [14] у своїх роботах називає низку поведінкових стратегій адаптації. Стратегії поведінки представляють різні

варіанти процесу адаптації і поділяються на соматичні, особистісні та соціально орієнтовані залежно від переважної участі в процесі адаптації суб'єктних або об'єктних відносин. Поведінка є функцією взаємодії особистості та ситуації.

Коржова Є. Ю. виділяє стратегії поведінки в значимих ситуаціях як особливі поведінкові синдроми, що характеризуються актуалізацією адаптивних механізмів саморегуляції. Також зазначає, що поняття стратегій поведінки ширше, ніж психологічний захист, що має місце у важких ситуаціях.

Сутність стратегій поведінки відбивається, крім психологічного захисту, на формах переробки конфлікту, реакцій на фрустраційні ситуації, «технік буття», архетипів, екземпліфікації та ін. [14; 35].

Коли людина опиняється в абсолютно новій для себе ситуації, вона починає досліджувати її. Можна навіть говорити про існування особливої дослідницької стратегії, яка призначена саме для того, щоб ознайомитися з ситуацією і категоризувати її. Досліджуючи певні аспекти нової ситуації, людина визначає, чи доцільно залишитися в ній і діяти або краще піти і надалі уникати її і подібних їй ситуацій. Людина порівнює нову ситуацію з уже знайомими йому категоріями ситуацій і вирішує питання про те, до якої з них її можна віднести. Коли проблема аналізу та категоризації вирішена, знімається також питання про те, яку стратегію адаптації слід застосувати.

Є люди, які уникають будь-яких нових ситуацій. У них стратегія уникнення відіграє провідну роль, визначає стиль життя і з самого початку відкидає нові ситуації [14; 35; 49].

Молоді доводиться дуже часто опинятися в нових для них ситуаціях. Вступ до університету, членство у новій трудовій групі або в новій громадській організації і т. п. – все це не що інше, як включення людини в нову ситуацію або в цілий ряд нових взаємопов'язаних ситуацій. Тому в роки юності проблеми адаптації стоять перед людиною найбільш гостро.

У нових ситуаціях людина спочатку схильна опиратися на попередній досвід розв'язання проблем, тобто використовувати вже наявні адаптивні ресурси (адаптивні стратегії). Якщо вони не забезпечують адаптації, починаються пошуки нових засобів.

Найбільш основними стратегіями є форми тотального орієнтування людини – продуктивні і непродуктивні, вони, наприклад, виявляються у спрямуванні до «інстинкту життя», за З. Фрейдом (S. Freud), або «біофілії» та «некрофілії», а також «володіння» та «буття» за Е. Фроммом (E. Fromm). Так, згідно з Е. Фроммом, любов і творчість є проявами продуктивного орієнтування; авторитаризм, руйнівність, що автоматизує конформізм – проявами непродуктивного орієнтування [74].

Відмітимо вплив такої особистісної якості як рівень суб'єктивного контролю, або локусу контролю, – основні особистісні характеристики, які можна оцінити залежно від того, якою мірою людина розглядає себе як активний суб'єкт своєї діяльності, а якою – як пасивний об'єкт дії інших людей і зовнішніх обставин. Безліч експериментальних досліджень показують, що існує зв'язок між ступенем суб'єктивного контролю та різною поведінкою і особистісними якостями людини. Є докази того, що пункт внутрішнього контролю заохочує до інновацій та впровадження динамічних стратегій. На відміну від американської дослідницької традиції, в якій місце контролю вважається універсальним стосовно кожної життєвої ситуації (наприклад, Дж. Роттер (J. Rotter)), вітчизняними дослідниками виділяються параметри інтернальності–екстернальності в різних життєвих сферах (наприклад, Моросанова В. І., Конопкін О. О.).

Найчастіше поняття стратегій поведінки в значущих ситуаціях пов'язують з поняттям психологічного захисту, що значно звужує дане поняття. Психологічний захист містить в собі загалом менш усвідомлюваний характер і в першу чергу з'являється у важких для особистості ситуаціях.

У даній науковій роботі механізми психологічного захисту ми розглядаємо як одну з адаптаційних стратегій поведінки.

Психологічний захист є адаптивним механізмом психічної саморегуляції, за допомогою якого відбувається зниження емоційної напруги, у важких ситуаціях тривоги, дискомфорту та збереження несуперечності Я–образу за рахунок несвідомої (як правило) спотвореної оцінки об'єктивної реальності. Психологічний захист виникає, якщо людина не може правильно оцінити дискомфорт що виник і його причини і, отже, не може впоратися з ним [14].

3. Фрейд (Z. Freud) першим використовував термін «психологічний захист» для позначення глибинних процесів, що послаблюють інтрапсихічний конфлікт між Ід і Его. А. Фрейд (A. Freud) [72] вперше представила концепцію психологічного захисту. Поняття психологічного захисту широко використовується в психоаналізі. З позицій психології відносин, яка розробляється у вітчизняній науці, психологічний захист може бути зрозумілим як адаптивна перебудова сприйняття та оцінки мало усвідомлюваного зіткнення особливо значущих суперечливих відносин особистості з нестерпною для неї ситуацією (В. А. Ташликов) [69].

А. А. Налчаджан [49] розглядає захисні механізми як окремі оператори, що входять до складу загального оператора перетворення вихідної ситуації та її пристосування до потреб людини. Схеми захисних процесів – це схеми адаптивних дій. Проте захисні механізми відіграють провідну роль при виборі стратегії пристосування без зміни проблемної ситуації. При виборі наступальної стратегії їх роль значно менша. Ця роль значніша при застосуванні індивідом стратегії відходу (втечі) із ситуацій, оскільки вибір такої стратегії сам потребує виправдання. З урахуванням рівня участі захисних механізмів у процесі адаптації науковець виділив різні рівні захисної адаптації:

- 1) повністю захисна адаптація;
- 2) напівзахисна–напівнезахисна адаптація;
- 3) не захисна адаптація, яка найчастіше спостерігається при виборі наступальної адаптивної стратегії.

Також, А. А. Налчаджан [49] виділяє такі групи захисних механізмів:

- 1) захисні механізми, використовувані при виборі стратегії наступу і активного перетворення проблемної ситуації;
- 2) захисні механізми, що використовуються при здійсненні стратегії виходу з проблемної ситуації;
- 3) захисні механізми, які використовуються людьми при пристосуванні до проблемної ситуації, коли обидві названі вище стратегії незастосовні і особистість повинна зазнавати самозміни;
- 4) захисні механізми, що використовуються в процесі попереднього захисту.

А. А. Налчаджан зазначає, що оскільки існують також підстратегії (кожна основна адаптивна стратегія має свої варіанти), є можливість розробити запропоновану класифікацію, зробити її більш диференційованою. Крім того, оскільки адаптивні стратегії можуть поєднуватися в процесі подолання найбільш складних проблемних ситуацій, то слід вивести підгрупи відповідних механізмів, здатних функціонувати при різних поєднаннях основних стратегій та їх варіантів [48; 49].

Для цього автор порівнює свою класифікацію зі вже існуючою, запропонованою Анною Фрейд. Маючи на увазі, що проблемні ситуації бувають трьох основних видів, а саме зовнішні, внутрішні та зовнішньо–внутрішні, то врахування даної обставини також повинно відбитися у пропонованій класифікації.

Подамо класифікацію підгруп механізмів А. А. Налчаджана, здатних функціонувати при різних поєднаннях основних стратегій та їх варіантів:

- 1) механізми, призначені для захисту від внутрішніх фрустраторів;
- 2) група захисних механізмів, за допомогою яких людина захищається від зовнішніх фрустраторів;
- 3) зовнішньо–внутрішні захисні механізми.

Кожна з трьох основних стратегій приймає спеціальні форми залежно від того, яка проблемна фрустрируюча ситуація – внутрішня, зовнішня чи внутрішньо–зовнішня [49].

Ф. Є. Василюк описує захисні механізми як один з процесів переживання, який у порівнянні з процесом подолання (копінг) є менш успішним та ефективним [16, с. 54–58].

Іншими адаптаційними стратегіями, які ми розглядаємо в нашій роботі, є копінг-стратегії. Розглянемо це поняття більш ширше.

У психологічній літературі для визначення індивідуальної адаптивної реакції особистості на складні життєві ситуації використовуються різні терміни, такі як копінг, копінг-поведінка, копінг-стратегія, копінг-стиль та копінг-поведінка [30; 48].

Копінг – це індивідуальний спосіб вирішення ситуації відповідно до її особистої логіки, сенсу в житті людини та своїх психологічних здібностей [50].

У роботах відчизняних психологів термін «копінг» трактується як подолання (управління стресом) або психологічне подолання стресу. Визначення копінг-поведінки охоплює ряд проблем, вирішення яких показує різні концептуальні підходи та інтерпретації досліджуваного явища.

Варто відмітити, що основоположниками концепції «копінг» стали такі психологи як Р. Лазарус і С. Фолкман. Вони визначили копінг-стратегії як «стратегії оволодіння та подолання стосунків із оточуючим середовищем». Так наприклад, для опису характеристики свідомі стратегії подолання стресу та інших подій, що викликають тривогу Р. Лазарус звернувся до копінгу. [39].

У різних психологічних школах термін «копінг» трактується по-різному.

Перший підхід - неопсихоаналітичний - був розроблений у роботах Н. Наап, де копінг інтерпретується як один із засобів психологічного захисту для зняття напруги в динаміці его. Процеси подолання розглядаються як процеси его, спрямовані на продуктивну адаптацію людини до складних ситуацій. Функціонування подолання передбачає включення системи адаптивних процесів (когнітивних, моральних, соціальних та мотиваційних структур) особистості в процес вирішення проблем. До складу цієї системи входять процеси психологічного захисту та процеси подолання [6].

А. Біллінгс і Р. Моос зазначають, що копінг обумовлений стійкими якостями особистості, що дозволяють використовувати певні варіанти відповіді на стресові ситуації. Саме ці якості визначають вибір поведінки людини у стресовій ситуації. Виділяють три способи подолання стресової ситуації: оцінка ситуації (active–cognitive coping); втручання в ситуацію (active–behavioral coping); уникання (Avoidance). Також виділяють активні (конструктивна поведінка) та пасивні (неконструктивна поведінка) способи реагування на стрес [50].

Р. Лазарус і С. Фолькман розглядають копінг як динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживання ситуації, стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта з зовнішнім світом. Вони позначили психологічне подолання як когнітивні і поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. Індивід оцінює для себе величину потенційного стресора, співставляє вимоги середовища з власною оцінкою ресурсів, якими він

володіє, щоб з оптимальною ефективністю справитися з цими вимогами. Копінг–механізми визначають ступінь адаптації особистості до ситуації. Р. Лазарусом і С. Фолькманом зазначається, що форма поведінки в тій чи іншій ситуації залежить від особистісних характеристик індивіда та від ситуації, яка в рамках даного підходу є вирішальною. Активна форма копінг–поведінки, активне подолання є цілеспрямованим усуненням або послабленням впливу стресової ситуації. Пасивна копінг–поведінка, або пасивне подолання, передбачає використання різного арсеналу механізмів психологічного захисту, які направлені на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації [39].

В.А. Бодров [12] у межах ресурсного підходу зазначає, що джерелом психологічного стресу можуть бути зовнішні повідомлення та зовнішня інформація. Суть ресурсного підходу полягає в тому, що ефективно збереження психічного та фізичного здоров'я деякими людьми та їх адаптація до різних складних життєвих ситуацій пояснюється успішним розподілом ресурсів (комерцією ресурсів). У цього підходу широко використовується термін «ключовий ресурс» – основний інструмент, який контролює і організує розподіл інших ресурсів, т. е. спрямовує загальний фонд ресурсів.

С. Хобфолл у теорії збереження ресурсів (Conservation of Resources, COR — теорія) виділяє два класи ресурсів: матеріальні та соціальні, чи пов'язані з цінностями (esteem) [80]. М. Селігманг у якості головного ресурсу подолання зі стресом виділяє оптимізм. Також в якості одного з ресурсів виділяють життєстійкість (hardiness) [66].

З точки зору психодинамічного підходу реакції на кризові, складні ситуації визначають прояви несвідомого, які в повсякденному житті не проявляються в поведінці. Н. В. Родіна ототожнює копінг–стратегії з “верхівкою айсберга” антикризової поведінки – стратегії усвідомлюються індивідом, тоді як психологічні захисні механізми відображають глибинну, несвідому лінію подолання складних ситуацій, при цьому вони являються первинними по відношенню до копінг–стратегій. Копінг розглядається як структурна “надбудова” особистості, що виникає в результаті соціалізації, внаслідок взаємодії кризових, скрутних ситуацій та несвідомих мотивів особистості [63].

У роботі Р. К. Назирова були описані особливості копінг поведінки в поведінковій, когнітивній і емоційній сферах у хворих невротиками, лікарів–психіатрів, лікарів–інтернів і здорових людей. У результаті було встановлено, що здорові люди для подолання труднощів використовували поведінкову стратегію «співробітництво», когнітивну стратегію «активне уникнення в думках», емоційну стратегію «оптимізм». Для лікарів–психіатрів і лікарів–інтернів характерне використання поведінкової стратегії «відволікання», когнітивної стратегії «проблемний аналіз», емоційної стратегії «оптимізм» [30].

Е. Н. Юрасовою були виявлені відмінності в рівні розвитку механізмів подолання у студентів–психологів і студентів–педагогів, а також їх вплив на стан нервово–психічного здоров'я, досліджено копінг поведінку здорових людей і оцінено її вплив на професійну діяльність. Виявлено, що у студентів молодших курсів переважають копінг–стратегії «співробітництво», в поведінковій сфері – «звернення за порадою», в когнітивній сфері – «проблемний аналіз», «оптимізм» – в емоційній сфері. Всі вказані стратегії є адаптивними. У студентів–педагогів старших курсів відбувалося зниження ефективності використаних стратегій, а у студентів–психологів – підвищення [61].

Н. В. Родіна у своїх роботах аналізує проблему співвідношення понять «копінг–стратегії» та «захисні механізми» на прикладі менеджерів середньої ланки. Було виявлено, що існують тісні взаємозв'язки між вибором копінг–стратегій і глибинно–психологічними особливостями особистості [63].

Н. Ю. Воляннюк досліджувала особливості копінг–стратегій на поведінці тренерів–викладачів. У результаті досліджень були зроблені наступні висновки: процес подолання складається з кількох моделей копінг поведінки, успішність цього процесу залежить від домінуючої моделі; вибір копінг–стратегії залежить від рівня саморозвитку [62].

У спробах створити струнку класифікацію копінгів дослідники виділяють кілька рівнів узагальненості того, що робить індивід, щоб справитися з новими ситуаціями: копінгові дії, копінг–стратегії, копінгові стилі, копінг–поведінку [62; 68].

Копінгові дії (те, що індивід відчуває, думає або робить) часто групуються в копінг–стратегії – засоби управління стресовим фактором, що виникають як відповідь особистості на сприйняту загрозу. Стратегії, у свою

чергу, групуються в копінгові стилі. Іноді терміни «копінгові дії» та «копінг-стратегії» використовуються як тотожні, водночас копінгові стилі відносяться до дій чи стратегій, які послідовно використовуються індивідом, щоб подолати стрес. Отже, для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі особистісного досвіду та психологічних резервів – копінг-ресурсів – відносно стабільних характеристик людей та стресу, що сприяють розвитку засобів його подолання [42; 47].

Копінг-поведінка – індивідуальний спосіб дій людини у скрутній ситуації відповідно до значущості цієї ситуації для її життя. Реалізується за допомогою застосування різних копінг-стратегій на основі ресурсів особистості (Я-концепція; інтернальний локус контролю; ресурси когнітивної сфери; афіліація; емпатія; позиція людини по відношенню до життя, смерті, любові, віри; духовність; ціннісна мотиваційна структура особистості) і ресурсів середовища (оточення, в якому живе людина, а також її уміння знаходити, приймати і надавати соціальну підтримку).

Дослідження копінг-стратегій поки що досить розрізнені. Тому майже кожен новий дослідник при вивченні проблематики стратегій подолання стресу пропонує свою власну класифікацію. При цьому, щоб як-небудь систематизувати існуючі підходи до копінг-стратегій, уже докладаються зусилля з класифікації самих класифікацій.

Більшість дослідників копінг-стратегій поділяють їх на активні та пасивні. До активних стратегій відносять стратегію «вирішення проблем», як базову копінг-стратегію. Вона містить усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної чи стресової ситуації, а також стратегію «пошук соціальної підтримки», спрямовану на одержання соціальної підтримки від середовища. Пасивна копінг-поведінка забезпечує використання варіантів поведінки, що містять базову копінг-стратегію «уникання», водночас необхідно враховувати, що певні форми уникання можуть мати й активний характер [62].

У цілому до базових копінг-стратегій науковці та практики відносять стратегії «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникання» і наділяють їх такими характеристиками:

1. Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.
2. Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку людина для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу і підтримку до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів.
3. Стратегія уникання – це поведінкова стратегія, застосовуючи яку, людина прагне уникнути контакту з оточуючим світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми.

До способів уникання можна віднести відхід в хворобу, активізацію вживання алкоголю, наркотиків. Стратегія уникання – одна з провідних поведінкових стратегій, яка сприяє формуванню дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Використання цієї стратегії обумовлене недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів і навичок активного розв'язання життєвих проблем. Стратегія уникання може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи індивіда.

Найбільш ефективним є ситуативне використання всіх трьох поведінкових стратегій. У деяких випадках людина може самотійно подолати труднощі, що виникли, в інших випадках їй потрібна підтримка оточуючих, у третіх – вона може просто уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, наперед оцінивши негативні наслідки такого зіткнення [61; 62].

Ще одним з видів класифікації копінг-стратегій є розподіл їх на конструктивні та неконструктивні [48]. А. А. Налчаджян поділяє копінг-стратегії на три види: перетворення або повне подолання проблемної ситуації; пристосування до існуючих обставин шляхом «вростання» в середовище; уникнення травмуючих ситуацій. Вважається, що дві перші форми поведінки виступають як більш конструктивна стратегія подолання, остання – як менш конструктивна.

Існує класифікація копіngu, яку запропонували американський дослідник С. Карвер [60] та ін. На їх думку, найбільш адаптивними копінг-стратегіями є ті, які безпосередньо спрямовані на вирішення проблемної ситуації. До таких копінг-стратегій автори віднесли наступні:

1. Активний копінг – активні дії з усунення джерела стресу.
2. Планування – планування своїх дій відносно проблемної ситуації, що склалася.
3. Пошук активної соціальної підтримки – пошук допомоги, поради у свого соціального оточення.
4. Позитивне тлумачення та зростання – оцінка ситуації з погляду її позитивних сторін і ставлення до неї як до одного з епізодів свого життєвого досвіду.
5. Прийняття – визнання реальності ситуації.

Інший блок копінг–стратегій, на думку цих авторів, також може сприяти адаптації людини у стресовій ситуації, проте він не пов’язаний з активним копінгом. До них відносять:

1. Пошук емоційної соціальної підтримки – пошук співчуття та розуміння від оточуючих.
2. Придушення конкуруючої діяльності – зниження активності відносно інших справ і проблем і повне зосередження на джерелі стресу.
3. Заборона – очікування сприятливіших умов для вирішення ситуації.

Третю групу копінг–стратегій складають ті, що не відносяться до адаптивних стратегій, проте, в деяких випадках, допомагають людині адаптуватися до стресової ситуації і подолати її. Це:

1. Фокусування на емоціях і їх вираженні – емоційне реагування у проблемній ситуації.
2. Заперечення – заперечення стресової події.
3. Ментальне відчуження – психологічне відвернення від джерела стресу через розваги, мрії, сон та ін.
4. Поведінкове відчуження – відмова від вирішення ситуації.

Р. Лазарус та С. Фолькман [39] виділяють три основні критерії, на основі яких відбувається класифікація копінг–стратегій:

1. Емоційний/проблемний:
 - 1.1. Емоційно–фокусований копінг – направлений на врегулювання емоційної реакції.
 - 1.2. Проблемно–фокусований – направлений на те, щоб справитися з проблемою або змінити ситуацію, яка викликала стрес.

2. Когнітивний/поведінковий:

2.1. «Прихований» внутрішній копінг – когнітивне вирішення проблеми, метою якої є зміна неприємної ситуації, що викликає стрес.

2.2. «Відкритий» поведінковий копінг – орієнтований на поведінкові дії, коли використовуються копінг–стратегії, які спостерігалися у поведінці.

3. Успішний/неуспішний:

3.1. Успішний копінг – використовуються конструктивні стратегії, що приводять зрештою до подолання важкої ситуації, що викликала стрес.

3.2. Неуспішний копінг – використовуються неконструктивні стратегії, що перешкоджають подоланню важкої ситуації.

Передбачається, що кожна стратегія копінгу, яка використовується людиною, може бути оцінена за всіма трьома критеріями хоча б тому, що людина, яка опинилася у важкій ситуації, може використовувати як одну, так і декілька стратегій подолання.

На основі даної класифікації автори запропонували класифікацію, яка передбачає 8 видів ситуаційно–специфічних копінг–стратегій – конфронтація, планомірне вирішення проблеми, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, дистанціювання, відхід–уникання.

У свою чергу Р. Лазарус [39] розрізняє три основних типи стратегії подолання складної ситуації:

- 1) механізми захисту Его;
- 2) пряма дія – напад або втеча, що супроводжується гнівом або страхом;
- 3) опанування («копінг») без афекту, коли реальна загроза відсутня, але потенційно існує

Отже, під копінг–стратегіями ми будемо розуміти засоби управління стресовим фактором, які використовує індивід для відповіді на сприйняту ним загрозу. Поняття об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує індивід для того, щоб подолати вимоги сьогодення. Також, можна припустити, що існує взаємозв'язок між тими особистісними конструктами, за допомогою яких людина формує своє ставлення до життєвих труднощів, і тим,

яку стратегію поведінки при стресі вона вибирає. Досліджені копінг–стратегії в цілому можна об'єднати у три загальні групи – стратегії вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникання.

Поряд з копінг–стратегіями ми виділяємо саморегуляцію – цілеспрямована зміна роботи різних психофізіологічних функцій, для здійснення якої потрібно формування особливих засобів контролю за діяльністю.

Проблема саморегуляції особистості здавна привертала увагу зарубіжних і вітчизняних вчених. Наприклад, величезна заслуга у постановці і розкритті важливих аспектів проблеми психічної саморегуляції належить науковій школі В. М. Бехтерева. У працях самого В. М. Бехтерева, а також його учнів і послідовників в особі А. Ф. Лазурський, М. Я. Басова, В. Н. Мясіщева, Б. Г. Ананьєва та інших вчених міститься чимало оригінальних думок, теоретичних і експериментальних розробок даної проблеми.

На роль психічної саморегуляції в житті людини вказував І. П. Павлов, думка якого була наступною: «Людина є, звичайно, система (грубіше кажучи – машина), як і всяка інша в природі, що підкоряється неминучим і єдиним для всієї природи законам; але система в горизонті нашого сучасного наукового бачення, єдина за найвищим саморегулювання». Це система, уточнює вчений, сама себе підтримує, відновлює і навіть вдосконалює [19].

Похідне від «регулювання» поняття «саморегулювання» або «саморегуляція» позначає спрямованість дії на того, хто його робить. Тому, коли мова йде про психічне саморегулювання або психічну саморегуляцію, як частіше прийнято говорити в психологічній літературі, то мається на увазі, що людина здійснює ті чи інші види регулюючі впливи, об'єктом яких вона сама і є (М. Й. Боришевський).

О. О. Конопкін [33] вважає, що проблема підвищення життєвої стійкості особистості продовжує залишатися «вічною проблемою» і зберігає свою актуальність, а в багатьох відносинах стає все гостріше і в наші дні.

У значно меншій мірі вивчена проблема саморегуляції діяльності, виконуваної особистістю. Тут слід перш за все відзначити роботи Б. В. Зейгарник і О. О. Конопкін [25; 33].

Наукові ж дослідження, присвячені питанням саморегуляції соціальної (в т.ч. професійної) поведінки особистості, поки ще дуже рідкісні і не дають цілісного уявлення про її психологічні закономірності та механізми. Найбільш значущим внеском у вивчення цієї проблеми можна вважати роботи М. Бобнева, Є. Шорохової, В. Ядова [10, 11, 78].

Досліджуючи комплексний характер відповідних реакцій організму на різноманітні впливи, А. А. Краукліс [36] встановив, що будь-яка відповідна реакція включає в себе первинні і вторинні пристосувальні ефекти. Первинні представляють собою безпосередню відповідь на конкретний вплив, вторинні ж викликають неспецифічну реакцію – зміна загального рівня неспання організму і є основними механізмами, що забезпечують умовно-рефлекторну саморегуляцію рівня загальної активності організму. Таким чином, на думку Краукліса А. А., завдання саморегуляції полягає в тому, щоб забезпечувати адекватність та економічність поведінкових реакцій, тобто високу пристосувальну ефективність психологічної діяльності в цілому.

О. О. Конопкін [33] запропонував загальну модель свідомої саморегуляції людської діяльності в складі наступних функціональних ланок:

- прийнята суб'єктом мета діяльності;
- суб'єктивна (суб'єктна) модель її значимих умов;
- програма власне виконавчих дій;
- суб'єктна система критеріїв успішності діяльності;
- контроль та оцінка реальних наявних результатів;
- рішення про корекцію системи саморегуляції.

На думку Б. В. Зейгарник [25], необхідною умовою саморегуляції є постановка свідомого завдання на смислову перебудову "негативного" сенсу. Умовою такої перебудови і об'єктивації сенсу (який перетворюється, таким чином, в об'єкт переробки та зміни) є усвідомлення його глибинних основ (мотивів, цінностей).

Таким чином, у даному розділі ми розглянули підходи до трактування адаптаційних стратегій. У нашій роботі ми зосередимося на дослідженні таких адаптаційних стратегій: механізми психологічного захисту, копінг-стратегії, використання прийомів саморегуляції.

Серед індивідуально–особистісних чинників, які впливають на процес адаптації, ми експериментально вивчимо тип суб'єкт–об'єктної взаємодії особистості з життєвими ситуаціями, особливість її ставлення до нових життєвих ситуацій, змін, а також особливості життєвої орієнтації особистості, її ставлення до свого минулого, теперішнього і майбутнього.

Виходячи з теоретичного обґрунтування, вказані психологічні чинники успішної і прогресивної для особистості адаптації, ми вважаємо особливо значущими в юнацькому віці – в період глобальних життєвих змін і самовизначення особистості.

Отже, проаналізувавши методологічні засади дослідження соціально–психологічної адаптації – перейдемо до експериментального дослідження.

Висновки до першого розділу

На сьогоднішній день існує великий вибір визначень поняття адаптації, які носять як загальний, так і дуже широкий характер і які зводять сутність процесу адаптації до явищ на одному з багатьох рівнів – починаючи від біохімічного і закінчуючи соціальним. У більшості загальних визначеннях термін «адаптація» може мати кілька значень залежно від аспекту, який розглядається як:

а) адаптація — це процес, за допомогою якого організм пристосовується до навколишнього середовища;

б) адаптація використовується для позначення рівноваги (відносної гармонії) між організмом і середовищем;

в) адаптація розуміється як результат процесу пристосування;

г) адаптація пов'язана з певною «метою», до якої «прагне» організм.

Адаптація до навчальної діяльності передбачає одночасний вплив низки факторів, у тому числі як сукупність суб'єктивних (в основному залежно від самих учнів), так і об'єктивних (переважно залежно від зовнішніх обставин), які включають зміст і організацію даного навчального процесу у закладах вищої освіти.

Соціально-психологічна складова адаптаційного процесу відображає зміну соціальної ролі студента, обсягу і змісту його спілкування, адаптацію потреб і цінностей, потребу в більш гнучкій регуляції поведінки, потребу в самоствердженні в ситуаціях, що виникають у навчальній групі навчання, засвоєння норм і традицій, що складуються в університеті.

Поряд з чинниками які впливають на успішність або неуспішність адаптації, стоять способи адаптації особистості – адаптаційні стратегії.

Адаптаційні стратегії – це сукупність стратегій поведінки людини, які характеризуються актуалізацією адаптивних можливостей, та наявністю настанови на використання адаптивних можливостей, або комплексу, у певних ситуаціях. У ході дослідження ми зосередилися на таких адаптаційних стратегіях: використання механізмів психологічного захисту, копінг–стратегії, використання прийомів саморегуляції.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Методи і процедура дослідження адаптаційних стратегій студентів закладів вищої освіти

Для дослідження адаптаційних стратегій студентства ми обрали такий діагностичний блок:

- Опитувальник життєвих орієнтацій (О. Ю. Коржова)
- Тест смисложиттєвих орієнтацій (Д. О. Леонтьєв)
- Шкала «Толерантність до двозначності» (Ролник, Хезер, Голд, Халл)
- Метод «Незакінчені речення»
- Опитувальник психологічних механізмів захисту (Калерман–Плутчик–Конте)

Доцільністю вибору даних методик є те, що стратегії адаптації особистості визначаються толерантністю до нового, особливостями взаємодії особистості з життєвими ситуаціями, реакціями на різноманітні життєві ситуації та способами їх подолання. Особливо актуальним це є саме в юності, коли людина повинна пристосуватися до змін у її житті (закінчення школи, вступ до закладів вищої освіти тощо).

Перейдемо до характеристики методик.

1. *Опитувальник життєвих орієнтацій (О. Ю. Коржова) [35]*

Метою даного опитувальника є вивчення особливостей взаємодії особистості з життєвими ситуаціями, визначення типу суб'єкт–об'єктних орієнтацій в житті.

Використання опитувальника життєвих орієнтацій можливе при вирішенні широкого кола наукових та практичних проблем – в різних ситуаціях психологічного консультування, коли вимагаються аналіз і корекція особистісних особливостей клієнта і його стратегій в ситуації життєвого шляху.

Випробовуваному дається тестовий буклет, який містить 21 пункт, і стандартний бланк відповідей. Інструкція припускає два варіанти відповідей: А чи Б, які фіксуються досліджуваним у відповідних позиціях бланку відповідей.

Компонентами суб'єкт–об'єктних орієнтацій виступають:

- Трансситуативна мінливість – свідчить про потяг до «змін в змінах»;
- Трансситуативний локус контролю – «говорить» про впевненість в своїх можливостях справитися з життєвими ситуаціями;
- Трансситуативна спрямованість освоєння світу – відображає прагнення покращити себе, вступаючи в різні життєві ситуація;
- Трансситуативна рухливість – обумовлює потяг до життєвих змін як до таких (на відміну від трансситуативної мінливості).

В одномірній типології виділяють «суб'єктну» і «об'єктну» орієнтації. В двомірній типології, можливої завдяки особливостям взаємозв'язку компонентів суб'єкт–об'єктних орієнтацій, які формують дві ортогональні основи (трансситуативна творчість і трансситуативний локус контролю) виділяють чотири типи. Назвемо їх:

- «перетворювач» життєвої ситуації – адаптує інтернальний (обидва показники характеризуються стеновими значеннями більше 6);
- «гармонізатор» – адаптує екстернальний (за шкалою «трансситуативна творчість» стенове значення більше 6, а за шкалою «трансситуативний локус контролю» нижчу 5);
- «користувач» – адаптивний інтернальний (за шкалою «творчість» стенове значення нижче 5, а за шкалою «локус контролю» вищі 6);
- «споживач» – адаптивний екстернальний (обидва показники характеризуються стеновими значеннями нижче 5), а також змішаний тип: за однією або двома шкалами стенове значення дорівнює 5–6).

2. *«Тест смисложиттєвих орієнтацій», СЖО (Д. О. Леонт'єв) [41]*

Метою даної методики є визначення домінуючої життєвої орієнтації. Методика Д. О. Леонт'єва виявляє ставлення особистості до життєвих цілей (майбутнього), процесу життєдіяльності (теперішнього) та своєї компетентності, результату життєдіяльності (минулого).

Методика поділяється за такими шкалами:

1. «Цілі в житті». Шкала характеризує цілеспрямованість, наявність або відсутність в житті досліджуваного цілей в майбутньому, які додають життю усвідомленість, спрямованість і часову перспективу.

2. «Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя». Шкала визначає задоволеність своїм життям, сприйняття процесу життя як цікавого, емоційно насиченого і наповненого сенсом. Зміст цієї шкали співпадає з уявленням про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити.
3. «Результативність життя або задоволеність самореалізацією». Шкала вимірює задоволеність прожитою частиною життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита її частина.
4. «Локус контролю – Я (Я – господар життя)». Шкала характеризує уявлення про себе як про сильну особу, яка має достатню свободу вибору, щоб будувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявлень про її сенс, контролювати події власного життя.
5. «Локус контролю – життя або керованість життям». Шкала відображає переконаність в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно ухвалювати рішення і втілювати їх в життя, переконаність в тому, що життя людини підвладне свідомому контролю.

Перші три показники, а саме цілі в житті (майбутнє), насиченість життя (теперішнє) і задоволеність самореалізацією (минуле) утворюють смисложиттєві орієнтації. Два показники, що залишилися, характеризують внутрішній локус контролю, як загальне світоглядне переконання, в тому, що контроль можливий, і власну здатність здійснювати такий контроль. На основі поєднання домінуючих смисложиттєвих орієнтацій, а також враховуючи показники за шкалами «Локус контролю – життя» та «Локус контролю – Я» можна розділити опитувальних на вісім класів (А. В. Сірій – див. таб. 1).

3. Шкала «Толерантність до двозначності» (Ролник, Хезер, Голд, Халл) [1]

Шкала «Толерантність до двозначності» входить в методика «Особистісна готовність до змін». Ця методика була розроблена канадськими вченими Ролником, Хедером, Голдом і Халом. До числа семи показників, які можуть бути виміряні за допомогою цієї методики, входить і шкала «Толерантність до двозначності». В теперішній час існують варіанти методики, адаптовані на американських, французьких та іспанських вибірках.

Таблиця 1

Класи з різними актуальними смисловими станами

Клас	Усвідомленість минулого (результативність життя)	Усвідомленість теперішнього (задоволеність процесом)	Усвідомленість майбутнього (наявність цілей)
1	низька	низька	низька
2	висока	низька	низька
3	низька	висока	низька
4	висока	висока	низька
5	низька	низька	висока
6	висока	низька	висока
7	низька	висока	висока
8	висока	висока	висока

Із даною методикою досить вдало працюють при роботі з персоналом організації у США, особливо в процедурах оцінки. Слід зазначити, що методика особливо ефективна при обліку стресових ситуацій, пов'язаних з інноваціями, оскільки ніхто не може повністю впоратися зі змінами. Розуміння характеристик опору змінам допомагає людям захистити себе від стресу у ситуаціях коли вона є найвразливішою.

Переклад та первинне узгодження методики здійснено Н. А. Бажанова та Г. Л. Бардієр, при цьому відбір найбільш вдалих фраз для перекладу висловлювань здійснювався із залученням фахівців-білінгвів, у тому числі фахівців у галузі психології. На Україні методика апробована А.І. Гусєвим та П.В. Лушиним.

Методологія містить у собі сім шкал, що вимірюють особисту готовність особистості до змін:

- Пристрасть – енергійність, невтомність, підвищення життєвих сил;
- Винахідливість - вміння знаходити вихід із складних ситуацій, звертатися до нових джерел у вирішенні нових проблем;
- Оптимізм – великі надії, віра у успіх, небажання зосереджуватися на гіршому розвитку подій, бажання зосередитися не так на проблемах, але в способах їх вирішення;
- Сміливість – прагнення до чогось нового, незвіданого, відмова від вже раніше перевіреного та надійного;

- Адаптація – здатність змінювати свої плани та рішення, перебудовуватися в нових ситуаціях, не наполягати на собі, коли цього вимагає ситуація.
- Впевненість – це віра у себе, у свої позитивні якості та у свої сили, у те, що все можливо, потрібно просто захотіти цього.
- Толерантність до двозначності - спокійне ставлення до відсутності чітких відповідей, самовладання в ситуаціях, коли незрозуміла суть того, що відбувається, коли не визначені цілі та очікування, коли справа почалася та залишається незавершеною.

Обробка результатів здійснюється підрахунку балів за кожною із семи шкал та загального балу за всіма шкалами.

4. *Методика «Незакінчені речення» (С. Б. Кузікова) [38]*

Метод «Незакінчені речення», відноситься до методик вербально–проективного типу. Проективні методики дуже інформативні в діагностичному плані.

В експериментальній психологічній практиці існує безліч варіантів методу «незакінчені речення». С. Б. Кузіковою сформульовані 10 незакінчених речень, спрямованих на виявлення прийомів саморегуляції емоційних станів, способів реагування юнаків на ситуації фрустрації, стиль конфліктної поведінки, що використовується підлітками і юнаками, і характеру їх поведінки у важких життєвих ситуаціях. Пропоновані незакінчені речення пройшли апробацію і довели свою діагностичність. Наведемо їх:

1. *Коли я маю поганий настрій, то я ...*
2. *Якщо мене захоплює тривого,, внутрішній страх, то я...*
3. *Коли у мене є труднощі в житті, я...*
4. *Якщо я незадоволений(а) собою, то ...*
5. *Якщо інші відносяться до мене не так, як я хотів(ла) би, то ...*
6. *Якщо я програв (ла), зробив помилку ...*
7. *Якщо я не переконаний у своїх силах ...*
8. *Коли я дуже злий(ла) (дуже засмучений (а)), я ...*
9. *Коли переді мною постає нова життєва ситуація, тоді я ...*
10. *Якщо між мною та іншими людьми виникає конфлікт, я ...*

Авторка умовно поділила речення на 3 групи: 1 – ставлення до себе (1, 2,

4, 8 речення); 2 – ставлення до інших (5,10 речення); 3 – стратегії поведінки у складних життєвих ситуаціях (3, 6, 7, 9 речення).

Контент–аналіз закінчень речень дозволив розробниці поділити відповіді респондентів, за змістом, на такі групи: афективне реагування на ситуації фрустрації (плачу, злюсь, нервую, переживаю, панікую, засмучуюся, кричу, ламаю, кидаю речі); використання механізмів психологічного захисту (їм, прагну побути на самоті, зачиняюся в собі, уникаю, забуваю); використання прийомів саморегуляції (намагаюся заспокоїтися, розслабитися, налаштовуюся на позитив); копінг–стратегії (пошук причини, аналіз ситуації, виправлення); нейтральна реакція (бездіяльність).

5. *Опитувальник психологічних механізмів захисту (Калерман–Плутчик–Конте) [64]*

Опитувальник призначений для діагностики механізмів психологічного захисту «Я».

Методика Life Style Index (LSI), описана у 1979 році на основі теорії психоеволюції R. Plutchik та структурної теорії особистості H. Kellerman, є найбільш успішним діагностичним інструментом для діагностики всієї системи МПЗ (механізми психологічного захисту, оскільки це провідний метод виявлення основних механізмів та оцінки рівня стресу у кожному з них.

У процесі складання анкети автори використовували кілька джерел, у тому числі психоаналітичні роботи та статті із загальної психопатології та психології. З цих джерел було визначено очікувані властивості 16 захисних механізмів, які стали основою захисту «Я». Потім було запропоновано низку тверджень для побудови шкал. Передбачалося, що досліджуваний, який обирає прийнятні для себе твердження з анкети та описує свою звичайну поведінку, відображає власну модель захисту. Елементи анкети були згруповані наступним чином для визначення кожного з 16 перелічених механізмів захисту та у результаті було отримано 224 затвердження. Після першого опитування та статистичної обробки результатів основний текст було скорочено до 184 найбільш репрезентативних позицій. Внаслідок факторного аналізу вдалося скоротити кількість акцій число МПЗ до 8.

Остаточна версія методики складалася з 92 пунктів, що вимагали відповіді на кшталт «вірно–невірно», та вимірювала 8 типів МПЗ: заперечення, витіснення, заміщення, компенсація, реактивне навчання («надкомпенсація»), проекція, раціоналізація (інтелектуалізація) та регресія. Кожному з цих захисних механізмів відповідає від 10 до 14 тверджень, що описують особисті реакції людини у різних ситуаціях та створюється на основі відповідей профіль захисної структури респондента.

Також підраховується загальна напруженість усіх психологічних захистів за формулою: $n/92*100\%$, де n – сума всіх позитивних відповідей за опитувальником.

У нашій роботі опитувальник був використаний з метою дослідження особистісних характеристик механізмів психологічного захисту студентів та визначення загальної напруженості МПЗ на всіх курсах.

Перейдемо до аналізу отриманих результатів дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження адаптаційних стратегій студентів закладів вищої освіти

Дані, отримані за методикою «СЖО» Д. О. Леонтєва, можна згрупувати в «класи» за ознаками домінування спрямованості особистості на майбутнє (цілі), теперішнє (процес) чи минуле (результат). Слід зазначити, що поділ осіб на класи є умовним. Цей поділ запровадив у своїх роботах А. В. Сірий. Класи виникають на основі поєднання різних смисложиттєвих орієнтацій. Та все ж, на нашу думку, саме він є найбільш зручним і ґрунтовним в аналізі отриманих результатів. Отримані результати відображені у таб. 1 та мал. 3 (див. Додаток В).

Студенти (1 курс – 53,3%, 2 курс – 47,6%, 3 курс – 28,6%, 4 курс – 33,3%;), які за результатами віднесені до *першого класу*, характеризуються низькою поінформованістю про своє минуле, сьогодення та майбутнє. Для даних осіб характерні незадоволеність прожитою частиною життя, низька усвідомленість свого теперішнього життя, відсутність цілей у майбутньому та, як наслідок, дискретне сприйняття свого життя в цілому. Особисті зміни особистості в такому разі позбавлені спрямованості й часової перспективи.

Окрім того, випробовувані даної групи демонструють зневіру в свої сили контролювати події власного життя, фаталізм та переконаність у тому, що життя людини непідвласне свідомому контролю, свобода вибору ілюзорна і не варто що-небудь загадувати на майбутнє (низькі бали за субшкалами «Локус контролю – Я» і «Локус контролю життя»). Цей показник підтверджується вираженим екстернальним загальним локусом контролю та низьким рівнем суб'єктивного контролю в сфері невдач, невираженістю прагнення до отримання знань про навколишній світ. Основними захисними механізмами (за Калерманом, Плутчиком) є проекція, заперечення і відмова від своїх намірів, що виражається в зниженні настрою.

Таблиця 1

Показники домінуючих смисложиттєвих орієнтацій студентів

Клас	Рівні отримані за шкалами			кількість осіб у %			
	Усвідомлення минулого (результативність життя)	Усвідомлення теперішнього (задоволеність процесом життя)	Усвідомлення майбутнього (наявність цілей)	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	низький	низький	низький	53,30%	47,60%	28,60%	33,30%
2	високий	низький	низький	–	4,80%	–	4,20%
3	низький	високий	низький	13,30%	4,80%	8,60%	4,20%
4	високий	високий	низький	–	9,50%	8,60%	–
5	низький	низький	високий	–	4,80%	8,60%	8,30%
6	високий	низький	високий	6,70%	4,80%	8,60%	–
7	низький	високий	високий	–	–	5,70%	4,20%
8	високий	високий	високий	26,70%	23,80%	31,40%	45,80%

Студенти (2 курс – 4,8%, 4 курс – 4,2%), які відносяться до *другого класу* відрізняються низькими показниками усвідомлення теперішнього і майбутнього і високою усвідомленістю минулого. Ці студенти характеризуються як незадоволені процесом життя, не бачать життєвих перспектив, їм здається, що все в минулому. Даний клас, так само, як і попередній, демонструє екстернальний загальний локус контролю і низький рівень суб'єктивного контролю в сфері невдач, зневіру в свої сили, але має середні показники за шкалою «Локус контролю – Життя». Для даного стану характерні схильність до замкненості у своєму світі, сухості в контактах з навколишнім світом, а також песимістичність, схильність до роздумів,

інертність у прийнятті рішень. Механізмом захисту виступає відмова від самореалізації та посилення контролю свідомості.

До *третього класу* відносяться особи (1 курс – 13,3%, 2 курс – 4,8%; 3 курс – 8,6%, 4 курс – 4,2%) з високою осмисленістю сьогодення і низькими показниками осмислення минулого і майбутнього. Даний стан характеризує студентів як гедоністів, що живуть сьогоднішнім днем, що не мають цілей і незадоволені минулим. Можна сказати, що їх особистісні смисли носять респондентний, ситуативний і захисний характер. Показники локусу внутрішнього контролю себе і життя такі ж, як і в попередньому класі – середні. При цьому властива емоційна нестійкість, схильність до афектних реакцій, конформність по відношенню до авторитетів і зневага до думки інших. Переважаючі механізми захисту – проекція, заперечення і відмова від своїх намірів. Крім того, наголошується внутрішня замкнутість при зовнішній відкритості, уникнення глибоких і емоційно насичених контактів з людьми, тобто нездатність до суб'єкт–суб'єктного спілкування.

Особи (2 курс – 9,5%, 3 курс – 8,6%), що характеризуються високими показниками осмислення минулого і сьогодення і низькою усвідомленістю майбутнього увійшли до *четвертого класу*. Подібний стан властивий людям, що живуть сьогоднішнім і вчорашнім днем. Можна сказати, що система особистісних смислів в даному випадку спрямована на те, щоб жити. При даному стані спостерігаються середні показники за субшкалами локусу контролю себе і життя. Однак низька усвідомленість цілей у житті орієнтує систему особистісних смислів на адаптаційні форми взаємодії з об'єктивною реальністю, які проявляються в завищеній самооцінці і високому рівні домагань і одночасно у потребі бути причетними до інтересів групи. Особам, віднесеним до даного класу, властиві оптимізм і яскравість емоційних проявів при деякій поверховості переживань і безладності, прагнення заперечувати існуючі проблеми, раціоналізувати і витісняти явища, що викликають тривогу.

До *п'ятого класу* (2 курс – 4,8%, 3 курс – 8,6%; 4 курс – 8,3%) відносяться особистості з вираженою осмисленістю цілей і низькими показниками усвідомлення теперішнього і минулого. Даний клас характеризує людину як

прожектера, плани якої не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Орієнтування значеннєвого локусу на цілі, виконує в даному випадку функцію захисту від реальних проблем, часто за допомогою відходу в ілюзорно–компенсаторну реальність, при раціоналізації явищ об'єктивної реальності, тобто шляхом приписування оточуючим недовірливості, нерозуміння і ворожості. При даному стані відзначаються низькі показники локусу контролю життя і середні – локусу контролю себе.

Представники *шостого класу* (1 курс – 6,7%, 2 курс – 4,8%; 3 курс – 8,6%) характеризується незадоволеністю своїм життям в сьогоденні (низька усвідомленість процесу життя). При цьому особистісні смисли мають певну спрямованість на минулий досвід (висока усвідомленість минулого) та націленість в майбутнє (високі показники осмисленості майбутнього). Дану ситуацію можна охарактеризувати як прагнення вийти з несприятливого середовища, це підтверджується стійкими середніми показниками локусів контролю – Я й життя. При даному стані спостерігається деяка демонстративність і афективність поведінки і при цьому низька сенситивності до себе. Проте тривалість такого стану може вести до збільшення фрустраційної напруженості з усіма впливаючими наслідками.

Студенти, що увійшли до *сьомого класу* (3 курс – 5,7%, 4 курс – 4,2%;) мають високі показники осмисленості теперішнього і майбутнього при низькій усвідомленості минулого. Незважаючи на те, що минула частина життя слабо осмислена, сам процес життя сприймається випробуваними як цікавий, емоційно насичений і що має виражену перспективу, яка і додає життю осмисленість. Локуси контролю – Я й Життя, як і в попередньому стані, носять стійкі середні показники. Проте неусвідомленість минулого досвіду звужує спектр інтеграції індивіда з об'єктивною реальністю. Це виражається в "приземленості", прагненні робити "як треба", нездатності спонтанно і безпосередньо висловлювати свої почуття, а також в орієнтації на тверезість, практичність і раціональний підхід до вирішення проблем.

Особи, що були віднесені до *восьмого класу* (1 курс – 26,7%, 2 курс – 23,8%, 3 курс – 31,4%, 4 курс – 45,8%) демонструють позитивний полюс світосприйняття. У даному випадку всі три часових локусів мають високі

показники усвідомлення. Даний стан характеризується відчуттям того, що минулий відрізок життя був продуктивним і осмисленим, процес життя в сьогоденні сприймається як цікавий, емоційно насичений, а усвідомлення цілей майбутнього надає усьому життю людини осмисленість, спрямованість і часову перспективу. Також даний клас стану характеризується високими балами за шкалою «Локус контролю – Я» і «Локус контролю – Життя», орієнтацією на цінності самоактуалізації, гнучкістю поведінки, високою чутливістю міжособистісної взаємодії.

На нашу думку, найбільш адаптивними класами вважається 7 і 8, що сприятимуть вибору найбільш успішної та прогресивної стратегії поведінки. Нажаль, найбільша кількість студентів 1 та 2 курсів і третина на 3 та 4 курсах входять до 1 класу. До 8 класу можна віднести майже третину на 1 – 3 курсах, а на 4 курсі менше половини осіб.

Перейдемо до аналізу результатів за методикою «Опитувальник життєвих орієнтацій» (О. Ю. Коржова). Результати розміщені у таб. 2 та відображені на мал. 4 (див. Додаток Г).

Дослідження показало, що відсоток осіб, у яких переважає тип суб'єкт-об'єктних орієнтацій «перетворювач» (1 курс – 33,3%; 2 курс – 28,6%; 3 курс – 31,4%; 4 курс 50%) – творчий інтернальний тип, найбільший. Перетворювач

Таблиця 2

Показники вираженості суб'єкт-об'єктних орієнтацій у студентів

Тип суб'єкт – об'єктних орієнтацій	кількість осіб (%)			
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Змішаний тип	20	19	37,10	33,30
"гармонізатор"	40	47,60	31,40	16,70
"перетворювач"	33,30	28,60	31,40	50
"споживач"	6,70	4,80	–	–
"користувач"	–	–	–	–

життєвої ситуації має різноманітні життєві цілі, прагне до самовдосконалення як в різних сферах життєдіяльності, так і в сфері свого внутрішнього світу, виявляє бажання зрозуміти своє призначення і максимально реалізувати його. Перетворювач життєвої ситуації має активну життєву позицію, часто спрямовану

на створення змін у зовнішньому світі. Характерна «Спрямованість на справу».

Щодо типу «споживач» – адаптивний екстернальний тип, то відсоток осіб з даним типом виділяється лише на 1 та 2 курсах (1 курс – 6,7%; 2 курс – 4,8%). Життєві цілі цього типу або відсутні, або носять узагальнено–прагматичний характер, тобто загальні і невизначені очікування від навколишнього середовища без витрати особистої енергії на їх здійснення. Споживачеві властива поведінка «Пливе за течією», вкрай пасивна і заперечує можливість змінити сформований спосіб проживання життя. Характерна «спрямованість на себе», рецептивна», залежна життєва позиція.

Відсоток студентів, які належать до типу суб'єкт–об'єктних орієнтацій «гармонізатор» – творчий екстернальний тип – достатньо високий. З 1 по 2 курс відсоток осіб зростає (1 курс – 40%; 2 курс – 47,6%), а на 3 курсі знову знижується і на 4 курсі мають, порівняно, найнижчі показники (3 курс – 31,4%; 4 курс – 16,7%). Гармонізатор життєвої ситуації має різноманітні життєві цілі, але для нього більше значить внутрішній світ і можливість його вдосконалення. Прагне до гармонізації внутрішнього і зовнішнього світу, прагне узгодити свої вчинки з тим, що пропонує життя. Характерна «спрямованість до людей» (співчуття, турбота), важливі емоційні стосунки з іншими.

Також виділяється такий тип як змішаний. На 1 та 2 курсі показники майже однакові (1 курс – 20%; 2 курс – 19%), на 3 курсі вони, порівняно, найвищі і на 4 курсі показники знову знижуються (3 курс – 37,1%; 4 курс – 33,3%).

Важливо відмітити, що такий тип суб'єкт–об'єктних орієнтацій як «користувач» (адаптивний інтернальний тип) взагалі відсутній. Даний тип характеризується вузькими, прагматичними, конкретними цілями, які диктуються потребами кар'єри та іншими конкретними обставинами життя. Користувачі активні, спрямовані на досягнення успіху, але, на відміну від перетворювача, не створюють нового, а адаптивно «вбудовуються» в існуючі в соціальному просторі системи і використовують їх можливості для досягнення особистого блага. Використовують у своїх цілях інших людей. Не надають значення внутрішньому світу і не спрямовані на самовдосконалення.

Таким чином, за результатами дослідження суб'єкт–об'єктних орієнтацій

у студентів на I та II курсі більш притаманні такі типи суб'єкт–об'єктних орієнтацій як «гармонізатор» та «перетворювач» та наявний тип «споживача», який на III та IV курсі зникає взагалі. З I по IV курс знижується кількість студентів з типом «гармонізатор», і, навпаки, збільшується кількість студентів з типом «перетворювач». Таким чином, можна сказати, що у студентів підвищується суб'єктна орієнтація на життєві ситуації і знижується об'єктна. З кожним курсом студенти більш відповідально ставляться до своїх вчинків та намагаються виявляти ініціативу. Також, підвищується кількість студентів зі змішаним типом суб'єкт–об'єктних орієнтацій, його можна вважати не повністю сформованим потенційним типом взаємодії з життєвими обставинами, тобто відсутня чітка стратегія взаємодії з життєвими обставинами. Проте, при певній психологічній роботі у цих студентів легше сформувати активну суб'єктну стратегію взаємодії з життям.

Результати дослідження особистісної готовності до змін за методикою «Толерантність до двозначності» (Ролник, Хезер, Голд, Халл) представлені у таблиці 3 та відображені на 5 малюнку (див. Додаток Д).

Таблиця 3

Показники розподілу характеристик особистісної готовності до змін студентів
(кількість осіб у %)

Шкали	Рівні											
	1 курс			2 курс			3 курс			4 курс		
	вис.	сер.	низ.	вис.	сер.	низ.	вис.	сер.	низ.	вис.	сер.	низ.
Пристрасність	–	6,7	93,3		14,3	85,7		20	80	–	37,5	62,5
Винахідливість	6,7	33,3	66,7	4,8	26,6	66,7	5,7	31,4	62,8	8,3	37,5	54,2
Оптимізм	–	6,7	86,7	–	–	100	2,9	34,3	62,8	4,2	16,7	79,2
Сміливість	–	6,7	93,3	–	–	100	–	2,9	97,1	–	8,3	91,7
Адаптованість	–	6,7	93,3	–	4,8	95,2	–	14,3	85,7	–	8,3	91,7
Впевненість	–	20	80	4,8	23,8	71,4	5,7	40	54,3	–	25	75
Толерантність												

Як видно з таблиці у студентів всіх курсів переважають низькі результати за всіма шкалами, а високі майже відсутні.

Отже, за шкалою «пристрасність», яка розуміється як енергійність, не втомлюваність, підвищений життєвий тонус, студенти всіх курсів мають високі

показники на низькому рівні, а високі відсутні. Хоча з кожним курсом відсоток низьких показників зменшується, а середніх збільшується (низький рівень: 1 курс – 93,3%, 2 курс – 85,7%, 3 курс – 80%, 4 курс 62,5%; середній рівень: 1 курс – 6,7%, 2 курс – 14,3%, 3 курс – 20%, 4 курс – 37,5%). Можна припустити, що студенти знаходять значущі інтереси в житті, тобто сенс життя.

«Винахідливість», яка характеризується як вміння знаходити вихід зі складної ситуації та здатність звертатися до нових джерел для вирішення проблем, не притаманна студентам 1 курсу на високому рівні, лише студентам 2, 3, 4 курсів, крім того, показники дещо зростають (2 курс – 4,8%, 3 курс – 5,7%, 4 курс – 8,3%).

Проте, незважаючи на це, відсоток студентів з показниками низького рівня досить високі, хоча і поступово зменшуються з кожним курсом (1 курс – 66,7%, 2 курс – 66,7%, 3 курс – 62,8%, 4 курс – 54,2%). Кількість осіб з показниками середнього рівня дещо знижується на 2–му курсі, порівняно з 1 курсом, а потім на 3 та 4 курсах знову зростають (1 курс – 33,3%, 2 курс – 26,6%, 3 курс – 31,4%, 4 курс – 37,5%). Дані результати свідчать про те, що з кожним курсом студенти краще оволодівають вмінням виходити зі складних життєвих ситуацій.

«Оптимізм» – це великі надії, віра в успіх, небажання орієнтуватися на гірший розвиток подій, прагнення фіксуватися не на проблемах, а на можливостях їх вирішення, віра у свої можливості, в те що ситуація може змінитися. Високі показники за цією шкалою присутні у студентів всіх курсів, окрім 2 курсу (1 курс – 6,7%, 3 курс – 2,9%, 4 курс – 4,2%). На 2 курсі відсутні, також, студенти з показниками середнього рівня, низький рівень має результат – 100%. Це говорить про те, що студенти 2 курсу мають доволі песимістичні погляди на життя. Середні показники підвищуються на 3 курсі, порівняно, з 1 курсом, і знову знижуються на 4 курсі (1 курс – 6,7%, 3 курс – 34,3%, 4 курс – 16,7%). Показники низького рівня досить високі, хоча цей відсоток знижується на 3 курсі, порівняно з 1, і знову підвищується на 4 курсі (1 курс – 86,7%, 3 курс – 62,8%, 4 курс – 79,2%). Отримані результати свідчать про те, що у студентів всіх курсів переважає песимістичний настрій, невіра у свої можливості та покращення ситуації в цілому, хоча виділяється відсоток студентів, які

орієнтуються на успіх та вирішення проблем.

«Сміливість» трактується як тяга до нового, невідомого, відмова від випробуваного і надійного. Показники високого рівня відсутні на всіх курсах. Середній рівень має дуже низькі показники, а на 2 курсі взагалі відсутній (1 курс – 6,7%, 3 курс – 2,9%, 4 курс – 8,3%). Показники низького рівня дуже високі, на 2 та 3 курсі найвищі (1 курс – 93,3%, 2 курс – 100%, 3 курс – 97,1%, 4 курс – 91,7%). Дані результати свідчать про страх перед новим у студентів, невіра у свої можливості.

«Адаптованість» передбачає вміння змінювати свої плани і рішення, перебудовуватися в нових ситуаціях, гнучкість, життєстійкість, не наполягати на своєму, якщо цього вимагає ситуація. Результати за цією шкалою свідчать про низькі адаптивні вміння. Відсоток осіб з показниками високого рівня відсутній на всіх курсах. Показники середнього рівня досить низькі, хоча на 3 курсі дещо підвищуються (1 курс – 6,7%, 2 курс – 4,8%, 3 курс – 14,3%, 4 курс – 8,3%). Низький рівень, як і за всіма іншими шкалами, залишається домінуючим. Показники на 2 курсі, у порівнянні з 1 курсом, підвищуються, на 3 курсі знову знижуються і на 4 курсі знову підвищуються (1 курс – 93,3%, 2 курс – 95,2%, 3 курс – 85,7%, 4 курс – 91,7%). Дані результати говорять, про низькі вміння студентів до гнучкості у різноманітних ситуаціях.

«Впевненість» основана на вірі в себе, на свої достоїнства і в свої сили, в те, що все можливо, варто тільки захотіти. Показники високого рівня наявні лише у студентів 2 та 3 курсів (4,8%, 5,7% відповідно). Проте спів ставляючи ці результати з показниками інших шкал, можна зробити висновок про недовіру до впевненості у собі, яка в цьому випадку може носити виявлятися через самоствердження і посилення механізмів захисту. Показники середнього рівня зростають з 1 по 3 курс, і на 4 досить суттєво знижуються (1 курс – 20%, 2 курс – 23,8%, 3 курс – 40%, 4 курс – 25%). Показники низького рівня також зменшуються з 1 по 3 курс, а на 4 курсі зростають (1 курс – 80%, 2 курс – 71,4%, 3 курс – 54,3%, 4 курс – 75 %). Результати свідчать про низьку віру у себе і свої сили, особливо у студентів 1 та 4 курсів.

Шкала «толерантність» спирається на спокійне ставлення до відсутності ясних відповідей, самовладання в ситуаціях, коли невідома суть того, що

відбувається або не ясний результат справи, коли не визначені цілі та очікування, коли розпочата справа залишається незавершеною. Показники високого рівня за даною шкалою відсутні взагалі, натомість показники низького рівня дуже високі, хоч а на 3 та 4 курсах вони знижуються, у порівнянні з 1 та 2 курсами, (1 курс – 100%, 2 курс – 100%, 3 курс – 97,1%, 4 курс – 95,8%). Показники середнього рівня присутні лише на 3 та 4 курсах (2,9%, 4,2% відповідно). Отримані за шкалою дані свідчать про страх студентів перед ситуаціями невизначеності.

Отже, варто сказати, що за всіма шкалами високий відсоток студентів мають низький рівень вираженості якостей. Лише у таких шкалах як «винахідливість», «оптимізм» та «впевненість» наявний відсоток студентів з показниками високого рівня.

Результати дослідження вираженості механізмів психологічного захисту студентів за «Опитувальником психологічних механізмів захисту (Калерман–Плутчик–Конте)» представлені у таб. 4 та відображені мал. 1, 2 додатків А, Б).

Таблиця 4

Показники вираженості механізмів психологічного захисту у студентів (%)

МПЗ	кількість осіб			
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Витіснення	–	–	–	–
Регресія	22,70	15,40	16,70	23,80
Заміщення	–	–	–	–
Заперечення	4,50	–	12,50	9,50
Проекція	36,40	38,50	20,80	28,60
Раціоналізація	18,20	7,70	12,50	14,30
Компенсація	–	–	–	4,80
Гіперкомпенсація	–	–	4,20	–
Змішані МПЗ	18,20	38,50	33,30	19
Середня напруженість МПЗ	48,90	42,06	45,61	45,65

Як видно з поданої вище таблиці, у студентів усіх курсів відсутні такі МПЗ як витіснення та заміщення, а домінують регресія та проекція. Також ми виділили змішаний тип МПЗ, що характеризується вираженістю у однієї особи декількох механізмів психологічного захисту. Такий тип має досить високі показники у

порівнянні з іншими МПЗ. На 1 та 4 курсах низький відсоток респондентів – 18,2% та 19% відповідно – мають даний тип МПЗ. На 2 курсі відсоток підвищується, а на 3 курсі стає дещо меншим (38,5%, 33,3% відповідно).

Регресія, також, має досить високі показники, найвищі на 1 та 4 курсах (22,7%, 23,8% відповідно). Дещо менші на 2 та 3 курсах – 15,4%, 16,7% відповідно. Даний механізм психологічного захисту характеризується податливістю до впливу оточуючих, наявністю потреби у стимуляції, контролі, підбадьорюванні.

Заперечення взагалі відсутнє на 2 курсі. На 3 курсі відсоток зростає, у порівнянні з 1 курсом, а на 4 курсі знову знижується (1 курс – 4,5%, 3 курс – 12,5%, 4 курс – 9,5%). Даний механізм психологічного захисту характеризується егоцентризмом, сугестивністю і самонавіюваністю, товариськістю, прагненням бути в центрі уваги, оптимізмом, невимушеністю, дружелюбністю, умінням вселяти довіру, впевненою манерою триматися, жагою визнання, самовпевненістю, хвастощами, жалістю до себе, ввічливістю, готовністю прислужитися, афектированою манерою поведінки, пафосом, легкою переносимістю критики і відсутністю самокритичності.

Проекція – найбільш виражений МПЗ. З 1 по 2 курс показники зростають (36,4%, 38,5% відповідно), на 3 курсі знову знижуються, а на 4 курсі дещо підвищуються (3 курс – 20,8%, 4 курс – 28,6%). Отже, більшій кількості студентів всіх курсів притаманна так поведінка: образливість, вразливість, загострене почуття несправедливості, підозрілість, ревнивість, ворожість, упертість, непоступливість, нетерпимість до запереченнями, тенденція до викриття оточуючих, пошук недоліків, замкнутість, песимізм, підвищена чутливість до критики і зауважень, вимогливість до себе та інших, прагнення досягти високих показників у будь-якому виді діяльності.

Показники раціоналізації найвищі на 1 та 4 курсах (18,2%, 14, 3% відповідно), найнижчі на 3 курсі – 7,7%, і дещо підвищуються на 3 курсі (12,5%) у порівнянні з 2 курсом. Студенти з вираженим даним МПЗ характеризуються старанністю, відповідальністю, сумлінністю, самоконтролем, схильністю до аналізу і самоаналізу, ґрунтовністю, усвідомленістю зобов'язань, любов'ю до порядку, не характерністю шкідливих звичок, передбачливістю, дисциплінованістю, індивідуалізмом.

Нажаль, студенти з вираженим МПЗ компенсація з'являються лише на 4 курсі і показник має досить низький відсоток вираженості (4,8%). Даний тип студентів характеризується поведінкою, обумовленою установкою на серйозну і методичну роботу над собою, знаходженням і виправленням своїх недоліків, подоланням труднощів, досягненням високих результатів у діяльності, серйозними заняттями спортом, колекціонуванням, прагненням до оригінальності, схильністю до спогадів, літературною творчістю.

Гіперкомпенсація наявна лише у студентів 3 курсу, і виражено дуже слабо (4,2%). Студенти з вираженою гіперкомпенсацією характеризуються підкресленим прагненням відповідати загальноприйнятим стандартам поведінки, пунктуальністю, заклопотаністю "пристойним" зовнішнім виглядом, ввічливістю, люб'язністю, респектабельністю, безкорисливістю, товариськістю, як правило, мають піднесений настрій. З інших особливостей: засудження флірту і ексгібіціонізму, помірність, іноді вегетаріанство, моралізаторство, бажання бути прикладом для оточуючих.

Також була підрахована середня напруженість механізмів психологічного захисту. На всіх курсах вона знаходиться у межах норми (норма 40–50%). Проте найбільше напруження спостерігається на 1 курсі – 48,9%, на 2 курсі воно дещо зменшується – 42,6%, на 3 та 4 курсах знову підвищується і має досить близькі показники (3 курс – 45,61%, 4 курс – 45,65%).

Отже, результати даної методики свідчать про те, що студентами використовується такий вид адаптаційної стратегії як механізми захисту, але напруження захисних механізмів знаходиться у межах норми (на 1 курсі майже на межі норми – 48,9%). Щодо окремих типів механізмів захисту, як індивідуальних особливостей, то переважають такі як проекція, регресія, та змішаний тип МПЗ. На наш погляд, це свідчить про слабкість «Я», низький рівень суб'єктності студентів, їх схильності до конформізму.

Для визначення стратегій поведінки у ситуаціях фрустрації була проведена методика «Незакінчені речення». Дані представлені у таб. 5.

Таблиця 5

Показники розподілу стратегій поведінки у ситуаціях фрустрації		
Питання	Реакції	кількість осіб (%)

		1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1. Якщо у мене поганий настрій, то...	1. Афект	36,40	30,80	29,20	28,60
	2. Механізми захисту	63,60	61,50	70,80	61,90
	3. Копінг–стратегії	0	7,70	0	0
2. Коли я відчуваю тривогу, переживання, я...	1. Афект	50	46,20	33,30	52,40
	2. Механізми захисту	18,20	15,40	29,20	19,04
	3. Прийоми саморегуляції	9,10	23,10	20,80	9,50
	4. Копінг стратегії	22,70	15,40	16,70	23,80
3. Коли я стикаюся з невирішуваними питаннями, життєми труднощами, я...	1. Афект	40,90	30,80	16,70	19,04
	2. Механізми захисту	9,10	0	0	9,50
	3. Прийоми саморегуляції	13,60	7,70	33,30	9,50
	4. Копінг – стратегії	36,40	61,50	50	61,90
4. Коли я невдоволений собою, я...	1. Афект	27,30	53,80	41,70	38,10
	2. Механізми захисту	4,50	0	4,20	0
	3. Копінг–стратегії	59,10	30,80	41,70	52,40
	4. Прийоми саморегуляції	9,10	15,40	12,50	9,50
5. Якщо інші відносяться до мене не так, як я хотів, то...	1. Афект	54,50	23,10	41,70	38,10
	2. Нейтральна реакція	27,30	46,20	41,70	33,30
	3. Копінг–стратегії	18,20	30,80	16,70	28,60
6. Якщо мене спіткала невдача, я зробив помилку, то...	1. Афект	22,70	15,40	25	28,60
	2. Копінг–стратегії	77,30	84,60	75	71,40
7. Коли я невпевнений у своїх силах, я...	1. Афект	31,80	30,80	37,50	14,30
	2. Нейтральна реакція	22,70	7,70	16,70	19,04
	3. Копінг стратегії	18,20	23,10	12,50	28,60
	4. Прийоми саморегуляції	27,30	38,50	33,30	38,10
8. Коли я сильно злюся (сильно засмучений), я...	1. Афект	77,30	61,50	58,30	71,40
	2. Механізми захисту	22,70	30,80	29,20	19,05
	3. Прийоми саморегуляції	0	7,70	12,50	9,50
9. Коли переді мною стає нова життєва ситуація, я...	1. Копінг–стратегії	95,50	100	100	100
	2. Механізми захисту	4,50	0	0	0
10. Якщо виникає конфлікт (сварка) між мною та іншими людьми, я...	1. Афект	45,50	53,80	20,80	38,10
	2. Механізми захисту	4,50	15,40	0	4,80
	3. Копінг–стратегії	50	30,80	79,20	57,10

Отже, як було відмічено вище, ми умовно поділили питання на 3 групи:

1 – ставлення до себе (1, 2, 4, 8 речення);

2 – ставлення до інших (5,10 речення);

3 – стратегії поведінки у складних життєвих ситуаціях (3, 6, 7, 9 речення).

Контент–аналіз закінчень речень дозволив нам поділити відповіді респондентів, за змістом, на такі групи: афективне реагування на ситуації фрустрації (плачу, злюсь, нервуюся, переживаю, панікую, засмучуюся, кричу, ломаю, кидаю речі); використання механізмів психологічного захисту (їм, прагну побути на самоті, зачиняюся в собі, уникаю, забуваю); використання

прийомів саморегуляції (намагаюся заспокоїтися, розслабитися, налаштовуюся на позитив); копінг–стратегії (пошук причини, аналіз ситуації, виправлення); нейтральна реакція (бездіяльність). Проте на кожне питання не завжди виділялися всі 5 груп, а афективне реагування у ситуаціях фрустрації виділялася на кожному питанні.

Отже, характеризуючи відношення до себе, можна говорити про афективну реакцію як переважаючу (1 питання (Якщо у мене поганий настрій, то...)) – I курс – 36,4%, II – курс – 30,8%; III – курс – 29,2%, IV – курс – 28,6%; 2 питання (Коли я відчуваю тривогу, переживання, я...) – I курс – 50%, II – курс – 46,2%; III – курс – 33,3%, IV – курс – 52,4%; 4 питання (Коли я невдоволений собою, я...) – I курс – 27,3%, II – курс – 53,8%; III – курс – 41,7%, IV – курс – 38,1%; 8 питання (Коли я сильно злюся (сильно засмучений), я... – I курс – 77,3%, II – курс – 61,5%; III – курс – 58,3%, IV – курс – 71,4%;). Крім того, якщо подивитися на результати за першим питанням, то можна простежити не суттєве, але зниження відсотка респондентів з афективними реакціями з кожним курсом. Щодо другого питання то зменшення відсотка відбувається з 1–го по 3 курс, і на 4–му курсі відсоток знову підвищується. На 4 питання найменший відсоток к на 1 курсі, на 2 курсі різко зростає, а на 3 та 4 курсах поступово зменшується. Щодо 8 питання, то тут найвищі відсотки на 1 та 4 курсах, трохи менші вони на 2 та 3 курсах. Така стратегія поведінки як механізми захисту також виділялися на всіх питаннях, і також має досить високі показники, окрім 4 питання (1 питання (Якщо у мене поганий настрій, то...) – I курс – 63,6%, II – курс – 61,5%; III – курс – 70,8%, IV – курс – 61,9%; 2 питання (Коли я відчуваю тривогу, переживання, я...) – I курс – 18,2%, II – курс – 15,4%; III – курс – 29,2%, IV – курс – 19,4%; 4 питання (Коли я невдоволений собою, я...) – I курс – 4,5%, II – курс – 0%; III – курс – 4,2%, IV – курс – 0%; 8 питання (Коли я сильно злюся (сильно засмучений), я...) – I курс – 22,7%, II – курс – 30,8%; III – курс – 29,2%, IV – курс – 19,05%;). На перше питання результати майже рівні, окрім підвищення на 3 курсі. На 2 питання також спостерігається підвищення на 3 курсі. На 4 питання результати дуже низькі, на 2 та 4 курсах взагалі відсутні механізми захисту як стратегія поведінки. На 8 питання високі результати на 2 та 3 курсах у порівнянні з 1 та 4 курсами. Щодо

копінг–стратегій, то високі показники присутні лише на 2 та 4 питаннях, на 1 питанні майже відсутні, а на 8 питанні взагалі відсутня така стратегія поведінки (1 питання (Якщо у мене поганий настрій, то...) – I курс – 0%, II – курс – 7,7%; III – курс – 0%, IV – курс – 0%; 2 питання (Коли я відчуваю тривогу, переживання, я...) – I курс – 22,7%, II – курс – 15,4%; III – курс – 16,7%, IV – курс – 23,8%; 4 питання (Коли я невдоволений собою, я...) – I курс – 59,1%, II – курс – 30,8%; III – курс – 41,7%, IV – курс – 52,4%). На 1 питання копінг–стратегії з'являються лише на 2 курсі, і показник досить низький. На 2 питанні відбувається зниження показників на 2 та 3 курсах у порівнянні з 1 курсом, і знову підвищення на 4 курсі. Щодо 4 питання, то тут показники копінг–стратегій досить високі. Найвищі на 1 курсі, потім відбувається суттєве зниження на 2 курсі, і підвищення на 3 та 4 курсах. Щодо застосування прийомів саморегуляції, то тут можна говорити про низькі показники по всім питання і відсутність будь–яких показників на 1 питання (2 питання (Коли я відчуваю тривогу, переживання, я...) – I курс – 9,1%, II – курс – 23,1%; III – курс – 20,8%, IV – курс – 9,5%; 4 питання (Коли я невдоволений собою, я...) – I курс – 9,1%, II – курс – 15,4%; III – курс – 12,5%, IV – курс – 9,5%; 8 питання (Коли я сильно злюся (сильно засмучений), я...) – I курс – 0%, II – курс – 7,7%; III – курс – 12,5%, IV – курс – 9,5%). На 2 та 4 питаннях показники вищі на 2 та 3 курсах у порівнянні з 1 та 4. У 8 питанні показники поступово зростають з 1 по 3 курс, а на 4 курсі знижуються.

Отже, характеризуючи відношення до себе, можна говорити про перевагу використання студентами неконструктивних стратегій поведінки (афект, механізми захисту).

Характеризуючи відношення до інших у респондентів виділилися такі стратегії як афект, нейтральна реакція, механізми захисту та копінг–стратегії.

Афективна реакція має досить високі показники (5 питання (Якщо інші відносяться до мене не так, як я хотів, то...) – I курс – 54,5%, II – курс – 23,1%; III – курс – 41,7%, IV – курс – 38,5%; 10 питання (Якщо виникає конфлікт (сварка) між мною та іншими людьми, я...) – I курс – 45,5%, II – курс – 53,8%; III – курс – 20,8%, IV – курс – 38,1%;). На 5 питанні відбувається суттєве зниження показників на 2 курсі у порівнянні з 1 курсом, а потім знову підвищення на 3 та 4

курсах. На 10 питанні зниження показників відбувається на 3 курсі у порівнянні з 1 та 2 курсом, а на 4 курсі показники знову підвищуються. Нейтральна реакція виділяється лиш е у 5 питанні і має досить високі показники, найвищі на 2 та 3 курсах (I курс – 27,3%, II – курс – 46,2%; III – курс – 41,7%, IV – курс – 33,3%). Механізми захисту виділяються лише на 10 питанні (Якщо виникає конфлікт (сварка) між мною та іншими людьми, я...), найвищий показник на 2 курсі, а на 3 взагалі відсутній (I курс – 4,5%, II – курс – 15,4%; III – курс – 0%, IV – курс – 4,8%). Суттєво те, що копінг–стратегії виділяються на всіх курсах по всіх питанням, і мають достатньо високі показники, особливо на 10 питання (5 питання (Якщо інші відносяться до мене не так, як я хотів, то...) – I курс – 18,2%, II – курс – 30,8%; III – курс – 16,7%, IV – курс – 28,6%; 10 питання (Якщо виникає конфлікт (сварка) між мною та іншими людьми, я...) – I курс – 50%, II – курс – 30,8%; III – курс – 79,2%, IV – курс – 57,1%;).

Отже при відношенні до інших студентами частіше застосовується афективна стратегія, проте досить високим відсотком респондентів застосовується конструктивна стратегія поведінки – копінг–стратегія.

Стратегії поведінки у складних життєвих ситуаціях представляють для нашого дослідження найбільший інтерес. Характеризуючи дану групу важливо відмітити дуже низькі показники механізмів захисту. Дана стратегія поведінки наявна лише у 3 та 9 питаннях не у всіх курсах (3 питання (Коли я стикаюся з не вирішуваними питаннями, життєвими труднощами, я...) – I курс – 9,1%, II – курс – 0%; III – курс – 0%, IV – курс – 9,5%; 9 питання (Коли переді мною стає нова життєва ситуація, я...) – I курс – 4,5%, II – курс – 0%; III – курс – 0%, IV – курс – 0%;). Афективна реакція присутня лише у питаннях 3, 6 та 7, показники достатньо високі (3 питання (Коли я стикаюся з не вирішуваними питаннями, життєвими труднощами, я...) – I курс – 40,9%, II – курс – 30,8%; III – курс – 16,7%, IV – курс – 19,04%; 6 питання (Якщо мене спіткала невдача, я зробив помилку, то...) – I курс – 22,7%, II – курс – 15,4%; III – курс – 25%, IV – курс – 28,6%; 7 питання (Коли я невпевнений у своїх силах, я...) – I курс – 31,8%, II – курс – 30,8%; III – курс – 37,5%, IV – курс – 14,3%). Щодо показників на 3 питання, то тут важливо відмітити зменшення відсотка респондентів з

афективною реакцією з 1 по 3 курс, а потім незначне підвищення показника на 4 курсі. У 6 питанні показники менші на 2 курсі у порівнянні з 1 курсом, а потім на 3 та 4 курсі зростають. У 7 питанні показники на 1 та 2 курсах майже однакові, на 3 курсі відсоток зростає, а на 4 курсі відбувається суттєве зниження відсотку. Нейтральна реакція виділяється лише у 7 питанні (Коли я невпевнений у своїх силах, я...). Найвищий показник спостерігається на 1 та 4 курсах. На 2 курсі показники найнижчі, і зростають на 3 курсі (I курс – 22,7%, II – курс – 7,7%; III – курс – 16,7%, IV – курс – 19,04%). Використання прийомів саморегуляції виділяється у 3 та 7 питаннях. Щодо 3 питання (Коли я стикаюся з не вирішуваними питаннями, життєвими труднощами, я...), то тут найвищі показники спостерігаються на 3 курсі, найнижчий показник на 2 курсі (I курс – 13,6%, II – курс – 7,7%; III – курс – 33,3%, IV – курс – 9,5%). У 7 питанні (Коли я невпевнений у своїх силах, я...) досить високі показники використання прийомів саморегуляції, найвищий відсоток спостерігається на 2 та 4 курсах (I курс – 27,3%, II – курс – 38,5%; III – курс – 33,3%, IV – курс – 38,1%). Копінг-стратегії виділяються у всіх питаннях та мають досить високі показники. Щодо 3 питання (Коли я стикаюся з не вирішуваними питаннями, життєвими труднощами, я...), то тут важливо відмітити різкий зріст, у порівнянні з 1 курсом, відсотку осіб, що використовують копінг-стратегії (I курс – 36,4%, II – курс – 61,5%; III – курс – 50%, IV – курс – 61,9%). У 6 питанні (Якщо мене спіткала невдача, я зробив помилку, то...) досить високі показники, хоча відмічається незначне зменшення відсотку з 2 по 4 курс (I курс – 77,3%, II – курс – 84,6%; III – курс – 75%, IV – курс – 71,4%). У 7 питанні (Коли я невпевнений у своїх силах, я...) високі показники на 2 та 4 курсах у порівнянні з 1 та 3 (I курс – 27,3%, II – курс – 38,5%; III – курс – 33,3%, IV – курс – 38,1%). У 9 питанні (Коли переді мною стає нова життєва ситуація, я...), у порівнянні, найвищі показники копінг-стратегій. На 1 курсі відсоток дещо менший, проте з 2 по 4 курс відсоток має максимальний показник (I курс – 95,5%, II – курс – 100%; III – курс – 100%, IV – курс – 100%).

Таким чином, важливо звернути увагу, що у складних життєвих ситуаціях великий відсоток студентів, особливо старших курсів, використовують конструктивні стратегії поведінки, і все менший відсоток використання

неконструктивних стратегій. Отже, опираючись на результати даної методики, можна говорити про активне використання студентами різноманітних стратегій поведінки. Важливо відмітити, що дуже часто використовується афективне реагування на ситуації фрустрації і наявний відсоток студентів з використанням механізмів психологічного захисту. Така поведінка не є конструктивною і може ускладнювати процес. Також студенти використовують прийоми саморегуляції та копінг-стратегії, отже наявний відсоток студентів, які вміють конструктивно володіти власним емоційним станом, та діяти у складних життєвих ситуаціях.

Висновки до другого розділу

Експериментальне дослідження адаптаційних стратегій особистості проводились на базі Сумського державного педагогічного університету ім.А. С.Макаренка м. Суми. Експериментальну групу становили студенти I–IV курсів, вибірка складала 52 особи.

Для дослідження адаптаційних стратегій студентства ми обрали такий діагностичний блок:

- Опитувальник життєвих орієнтацій (О. Ю. Коржова)
- Тест смисложиттєвих орієнтацій (Д. О. Леонтьєв)
- Шкала «Толерантність до двозначності» (Ролник, Хезер, Голд, Халл)
- Методика «Незакінчені речення» (С. Б. Кузікова)
- Опитувальник психологічних механізмів захисту (Калерман–Плутчик–Конте).

Нам цікаво було дослідити особистісні чинники, які впливають на процес адаптації, та використання яких адаптаційних стратегій переважає у сучасній студентській молоді.

В ході дослідження було виявлено, що більшій кількості студентів притаманна низька усвідомленість минулого, теперішнього та майбутнього (Тест смисложиттєвих орієнтацій (Д.О. Леонтьєв) – це студенти, які були віднесені до 1 класу (1 курс – 53,3%, 2 курс – 47,6%, 3 курс – 28,6%, 4 курс –33,3%;). Проте важливо відмітити, що кількість осіб, віднесених до даного класу, зменшується з кожним курсом. Це свідчить про ріст особистості з кожним роком, тобто про

появу цілей, про задоволеність прожитим життям та усвідомленість свого теперішнього. Також високі показники у студентів, віднесених до 8 класу, який характеризується гарним усвідомленням минулого, теперішнього та майбутнього (1 курс – 26,7%, 2 курс – 23,8%, 3 курс – 31,4%, 4 курс – 45,8%). У цьому випадку, відсоток студентів, віднесених до даного класу з кожним роком зростає. Дана ситуація є логічною, зважаючи на показники 1 класу. На нашу думку, найбільш адаптивним є 8 клас. Для успішної адаптації та вироблення і використання конструктивних стратегій поведінки, потрібна гарна усвідомленість минулого (опираючись на досвід з минулого, особистість повинна обрати найбільш вдалу стратегію поведінки у складній життєвій ситуації), теперішнього (задоволеність процесом життя) та майбутнього (наявність цілей).

Щодо суб'єкт–об'єктних орієнтацій, то дослідження показало, що студентам 1 та 2 курсів більш притаманні такі типи суб'єкт–об'єктних орієнтацій як «гармонізатор» та «перетворювач» та наявний тип «споживача», який на III та IV курсі зникає взагалі. З I по IV курс знижується кількість студентів з типом «гармонізатор» (1 курс – 40%; 2 курс – 47,6%; 3 курс – 31,4%; 4 курс – 16,7%) і, навпаки, збільшується кількість студентів з типом «перетворювач» (1 курс – 33,3%; 2 курс – 28,6%; 3 курс – 31,4%; 4 курс 50%). Таким чином, можна сказати, що у студентів підвищується суб'єктна орієнтація на життєві ситуації і знижується об'єктна. З кожним курсом студенти більш відповідально ставляться до своїх вчинків та намагаються виявляти ініціативу. Це свідчить про наявність активної життєвої позиції. Такі особистості, на нашу думку, у процесі адаптації, будуть обирати найбільш успішні та прогресивні стратегії поведінки. Також, підвищується кількість студентів зі змішаним типом суб'єкт–об'єктних орієнтацій (1 курс – 20%; 2 курс – 19%; 3 курс – 37,1%; 4 курс – 33,3%), його можна вважати не повністю сформованим потенційним типом взаємодії з життєвими обставинами, тобто відсутня чітка стратегія взаємодії з життєвими обставинами. Проте, при певній психологічній роботі у цих студентів легше сформувані активну суб'єктну стратегію взаємодії з життям.

Говорячи про толерантність студентів до нового, тут виявлені загалом низькі результати за всіма шкалами, що говорить про низький рівень готовності

до змін та ситуацій невизначеності. Але можна виокремити такі якості, як «винахідливість», «оптимізм» та «впевненість», у цих шкалах наявний відсоток студентів з показниками високого рівня. Проте, співставляючи результати за шкалою «впевненість» з показниками інших шкал, можна зробити висновок про недовіру до себе, яка в цьому випадку може виявлятися через самоствердження і посилення механізмів захисту.

Щодо механізмів психологічного захисту, то тут переважають проекція (1 курс – 36,4%; 2 курс – 38,5%; 3 курс – 20,8%, 4 курс – 28,6%) та регресія (1 курс – 22,7%; 2 курс – 15,4%; 3 курс – 16,7%; 4 курс – 23,8%). Це свідчить про слабкість «Я», схильність до конформізму, потребу у стимуляції, підвищену чутливість до критики і зауважень, тобто про низький рівень суб'єктності. Наявність великої кількості осіб з такими особистісними особливостями, дозволяє нам припустити, що більша кількість студентів використовує неконструктивні, менш успішні стратегії поведінки. Хоча середня напруженість механізмів психологічного захисту знаходиться у межах норми на всіх курсах, все ж на 1 курсі показники ближче до верхньої межі.(48,9%). Це свідчить про актуалізацію МПЗ, активне їх використання.

Характеризуючи відношення студентів:

- 1) до себе, характеризується перевагою використання студентами неконструктивних стратегій поведінки (афект, механізми захисту). При відношенні;
- 2) до інших, студентами, також частіше застосовується афективна стратегія, проте досить високим відсотком респондентів застосовується конструктивна стратегія поведінки – копінг-стратегія. У складних життєвих ситуаціях великий відсоток студентів, особливо старших курсів, використовують конструктивні стратегії поведінки, і все менший відсоток використання неконструктивних стратегій.

Отже, можна говорити про активне використання студентами різноманітних стратегій поведінки. Важливо відмітити, що дуже часто використовується афективне реагування на ситуації фрустрації і наявний відсоток студентів з використанням механізмів психологічного захисту. Така

поведінка не є конструктивною і може ускладнювати процес адаптації. Також, важливим є те, що студенти використовують прийоми саморегуляції та копінг-стратегії, тобто наявний відсоток студентів які вміють конструктивно володіти власним емоційним станом, та діяти у складних життєвих ситуаціях.

ВИСНОВКИ

Виходячи з завдань у дипломній роботі було:

- Вивчено теоретичні положення з питань адаптації та адаптаційних стратегій студентської молоді, в тому числі виокремленні чинники та показники успішної адаптації.
- Проведено експериментальне дослідження адаптаційних стратегій особистості та особистісних якостей як умови успішної адаптації.

Теоретичний аналіз досліджуваної проблеми дозволив дійти наступних висновків.

Існує безліч визначень адаптації, які мають як загальний, дуже широкий зміст, так і зводять сутність адаптаційного процесу до явищ одного з безлічі рівнів – від біохімічного до соціального.

Виходячи з проаналізованих досліджень, ми вважаємо найбільш оптимальним визначенням поняття адаптації як постійний процес активної взаємодії людини та соціального середовища, а також як результат цього процесу, що складається в пристосуванні людини до соціального середовища життєдіяльності та активне затвердження у ній, що дозволяє їй успішно функціонувати як учаснику різних соціальних ситуацій, а також оптимально розвиватися як особистість у спілкуванні та діяльності.

Адаптація до навчальної діяльності передбачає одночасний вплив цілого ряду чинників, що включає в себе комплекс як суб'єктивних (залежать головним чином від самих студентів), так і об'єктивних (більшою ступенем залежних від зовнішніх обставин) факторів, до числа яких можна віднести зміст і організацію самої навчальної діяльності в закладах вищої освіти.

Поряд з чинниками які впливають на успішність або неуспішність адаптації, на нашу думку, стоять способи адаптації особистості – адаптаційні стратегії.

Адаптаційні стратегії – це сукупність стратегій поведінки людини, які характеризуються актуалізацією адаптивних можливостей, та наявністю настанови на використання адаптивних можливостей, або комплексу, у певних ситуаціях.

У ході дослідження ми зосередилися на таких адаптаційних стратегіях: використання механізмів психологічного захисту, копінг-стратегії, використання прийомів саморегуляції.

Нам цікаво було дослідити особистісні чинники, які впливають на процес адаптації, та використання яких адаптаційних стратегій переважає у сучасній студентській молоді.

В ході дослідження було виявлено, що більшій кількості студентів притаманна низька усвідомленість минулого, теперішнього та майбутнього (Тест смисложиттєвих орієнтацій (Д.О. Леонтьев) – це студенти, які були віднесені до 1 класу (1 курс – 53,3%, 2 курс – 47,6%, 3 курс – 28,6%, 4 курс – 33,3%;). Проте важливо відмітити, що кількість осіб, віднесених до даного класу, зменшується з кожним курсом. Це свідчить про ріст особистості з кожним роком, тобто про появу цілей, про задоволеність прожитим життям та усвідомленість свого теперішнього. Також високі показники у студентів, віднесених до 8 класу, який характеризується гарним усвідомленням минулого, теперішнього та майбутнього (1 курс – 26,7%, 2 курс – 23,8%, 3 курс – 31,4%, 4 курс – 45,8%). У цьому випадку, відсоток студентів, віднесених до даного класу з кожним роком зростає. Дана ситуація є логічною, зважаючи на показники 1 класу. На нашу думку, найбільш адаптивним є 8 клас. Для успішної адаптації та вироблення і використання конструктивних стратегій поведінки, потрібна гарна усвідомленість минулого (опираючись на досвід з минулого, особистість повинна обрати найбільш вдалу стратегію поведінки у складній життєвій ситуації), теперішнього (задоволеність процесом життя) та майбутнього (наявність цілей).

Щодо суб'єкт–об'єктних орієнтацій, то дослідження показало, що студентам 1 та 2 курсів більш притаманні такі типи суб'єкт–об'єктних орієнтацій як «гармонізатор» та «перетворювач» та наявний тип «споживача», який на III та IV курсі зникає взагалі. З I по IV курс знижується кількість студентів з типом «гармонізатор» (1 курс – 40%; 2 курс – 47,6%; 3 курс – 31,4%; 4 курс – 16,7%) і, навпаки, збільшується кількість студентів з типом «перетворювач» (1 курс – 33,3%; 2 курс – 28,6%; 3 курс – 31,4%; 4 курс 50%). Таким чином, можна сказати, що у студентів підвищується суб'єктна орієнтація на життєві ситуації і знижується об'єктна. З кожним курсом студенти більш відповідально ставляться до своїх вчинків та намагаються виявляти ініціативу. Це свідчить про наявність активної життєвої позиції. Такі особистості, на нашу думку, у процесі адаптації,

будуть обирати найбільш успішні та прогресивні стратегії поведінки. Також, підвищується кількість студентів зі змішаним типом суб'єкт–об'єктних орієнтацій (1 курс – 20%; 2 курс – 19%; 3 курс – 37,1%; 4 курс – 33,3%), його можна вважати не повністю сформованим потенційним типом взаємодії з життєвими обставинами, тобто відсутня чітка стратегія взаємодії з життєвими обставинами. Проте, при певній психологічній роботі у цих студентів легше сформувати активну суб'єктну стратегію взаємодії з життям.

Говорячи про толерантність студентів до нового, тут виявлені загалом низькі результати за всіма шкалами, що говорить про низький рівень готовності до змін та ситуацій невизначеності. Але можна виокремити такі якості, як «винахідливість», «оптимізм» та «впевненість», у цих шкалах наявний відсоток студентів з показниками високого рівня. Проте, співставляючи результати за шкалою «впевненість» з показниками інших шкал, можна зробити висновок про недовіру до себе, яка в цьому випадку може виявлятися через самоствердження і посилення механізмів захисту.

Щодо механізмів психологічного захисту, то тут переважають проєкція (1 курс – 36,4%; 2 курс – 38,5%; 3 курс – 20,8%, 4 курс – 28,6%) та регресія (1 курс – 22,7%; 2 курс – 15,4%; 3 курс – 16,7%; 4 курс – 23,8%). Це свідчить про слабкість «Я», схильність до конформізму, потребу у стимуляції, підвищену чутливість до критики і зауважень, тобто про низький рівень суб'єктності. Наявність великої кількості осіб з такими особистісними особливостями, дозволяє нам припустити, що більша кількість студентів використовує неконструктивні, менш успішні стратегії поведінки. Хоча середня напруженість механізмів психологічного захисту знаходиться у межах норми на всіх курсах, все ж на 1 курсі показники ближче до верхньої межі (48,9%). Це свідчить про актуалізацію МПЗ, активне їх використання.

Характеризуючи відношення студентів:

- 3) *до себе*, можна говорити про перевагу використання студентами неконструктивних стратегій поведінки (афект, механізми захисту). При відношенні;
- 4) *до інших*, студентами, також частіше застосовується афективна стратегія, проте досить високим відсотком респондентів застосовується конструктивна стратегія

поведінки – копінг–стратегія. У складних життєвих ситуаціях великий відсоток студентів, особливо старших курсів, використовують конструктивні стратегії поведінки, і все менший відсоток використання неконструктивних стратегій.

Отже, можна говорити про активне використання студентами різноманітних стратегій поведінки. Важливо відмітити, що дуже часто використовується афективне реагування на ситуації фрустрації і наявний відсоток студентів з використанням механізмів психологічного захисту. Така поведінка не є конструктивною і може ускладнювати процес адаптації. Також, важливим є те, що студенти використовують прийоми саморегуляції та копінг–стратегії, отже наявний відсоток студентів які вміють конструктивно оволодівати власним емоційним станом, та діяти у складних життєвих ситуаціях.

Таким чином, нами були досліджені індивідуально–особистісні чинники, які впливають на процес адаптації, ми експериментально дослідили типи суб'єкт–об'єктної взаємодії особистості з життєвими ситуаціями, особливості її ставлення до нових життєвих ситуації, змін, а також особливості життєвої орієнтації особистості, її ставлення до свого минулого, теперішнього і майбутнього. Також, нами були досліджені механізми психологічного захисту як індивідуально–особистісний чинник та як стратегія поведінки особистості використання конструктивних та неконструктивних стратегій поведінки у складних життєвих ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. 18 программ тренингов : Руководство для профессионалов / Под науч. ред. В. А. Тикер. СПб. : Речь, 2007. 368 с.
2. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация (пограничные нервно-психические расстройства). Москва, 1976. 272 с.
3. Ананьев Б. Г. О человеке как объекте и субъекте воспитания : избр. психол. труды. Москва : Наука, 1980. С.2–127.
4. Андреева Д. А. О понятии адаптации. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе // *Человек и общество*, Вып. XI–II. Москва, 1973. С. 25–27.
5. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. Москва : 1975. 448 с.
6. Анциферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психол. журнал*. 1994. Т. 15. №1. С.3–18.
7. Артемов С. Д. Социальные проблемы адаптации молодого рабочего на промышленном предприятии. *Молодежь и труд*. Москва, 1970. С. 135-136.
8. Асеев В. Г. Теоретические аспекты проблемы адаптации. Адаптация учащихся и молодежи к трудовой и учебной деятельности : зб. Иркутск, 1986. С.3-17.
9. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Ленинград, 1988. 270 с.
10. Бобнева М. И. Социальные нормы и регуляция поведения. Москва : Наука, 1980. 312 с.
11. Бобнева М. И., Шорохова Е. В. Психологические механизмы регуляции социального поведения. Москва : Наука, 1979. 336 с.
12. Бодров В. А. Информационный стресс : учебное пособие для вузов. Москва : ПЕР СЭ, 2000. 352 с.
13. Будякина М. П., Русалинова А. А. Некоторые аспекты социально–психологической адаптации новичков на производстве. *Социальная психология и социальное планирование*. Ленинград, 1973. С. 92–97.

14. Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций. Москва, 1998. 263 с.
15. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций. *Психологический журнал*. 1995. Т. 16. № 3. С. 90-101.
16. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). Москва, 1984. 200 с.
17. Верещагин В. Ю. Философские проблемы теории адаптации человека. Владивосток, 1988. 164 с.
18. Вершинина Т. Н. Производственная адаптация рабочих кадров. *Социально-экономические проблемы труда на промышленном предприятии*. Новосибирск, 1979. С. 238–263.
19. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. Москва : Изд-во МГУ, 1976. 142 с.
20. Воложин А. И., Субботин Ю. К. Адаптация и компенсация – универсальный биологический механизм приспособления. Москва, 1987. 176 с.
21. Ганзен В. А. Системные описания в психологии. Ленинград, 1984. 176 с.
22. Годфруа Ж. (Godefroid J.) Что такое психология. М., 1992. Т.1, 2. 376 с.
23. Ермоленко Н. А. Социальная адаптация молодых советских рабочих в социалистическом производственном коллективе : автореф. дис. ... канд. филос. наук. Ростов на Дону, 1975. С.10.
24. Зараковский Г. М. Функциональное состояние как проявление внутренних условий выполнения деятельности. *Труды 14-го Всесоюз. физиол. об-ва им И. П. Павлова*. Ленинград, 1983. Т. 1. С. 420–422.
25. Зейгарник Б. В. Теория личности К. Левина. Москва : Изд-во МГУ, 1981. 117 с.
26. Зинченко В. П., Мунипов В. М. Введение в эргономику. Москва, 1979. 344 с.
27. Зотова О. И., Кряжева И. К. Некоторые аспекты социально–психологической адаптации личности. *Психологические механизмы регуляции социального поведения*. Москва, 1979. С. 220.
28. Казначеев В. П. Современные аспекты адаптации. Новосибирск, 1980. 192 с.
29. Кибрик Н. Д., Кушнарев В. В. Профилактика дезадаптации и суицидального поведения у обучающейся молодежи. Методические рекомендации / под ред. А. Г. Амбрумовой. Москва, 1988. 21 с.

30. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини : психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
31. Колесов Д. В. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке. Москва, 1987. 176 с.
32. Комплексная оценка функциональных резервов организма / Айдаралиев А. А., Баевский Р. М., Берсенева А. П. и др. – Фрунзе, 1988. 195 с.
33. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. Москва : Наука, 1980. 256 с.
34. Кончанин Т. К. К вопросу о социальной адаптации молодежи. *Коммунистическое воспитание студенчества* (материалы конф.). Ч.2. Тарту, 1971. С. 89-91.
35. Коржова Е. Ю. Психологическое познание судьбы человека. Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена; Издательство «СОЮЗ», 2002. 334 с.
36. Крауклис А. А. Саморегуляция высшей нервной деятельности. Рига : Изд-во Академии наук Латв. ССР, 1964. 291 с.
37. Кряжева И. К. Включенность личности в трудовой процесс и эмоциональное самочувствие как критерии адаптированности рабочего на производстве. *Социально–психологические проблемы производственного коллектива*. Москва, 1983. С. 239.
38. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія 2-ге вид., перероб. і допов. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга»», 2021. 408 с.
39. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. *Эмоциональный стресс*. Ленинград, 1970. С. 127-208.
40. Леонтьев В. Г. Психологические механизмы мотивации. Новосибирск, 1992. 216 с.
41. Леонтьев Д. О., Калашникова М. О. Калашникова О. Э. Факторная структура теста смысложизненных ориентаций. *Психолог. Журнал*. 1993. Т. 14. №1. С. 150-155.

42. Медведев В. С. Проблемы професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ (теоретичні та прикладні аспекти) : монографія. Київ: Національна академія внутрішніх справ України, 1996. 192 с.
43. Медведев В. И. О проблеме адаптации. *Компоненты адаптационного процесса*. Ленинград, 1984. С. 3-16.
44. Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика. Москва, 1981. 278 с.
45. Мескон М. Х., Альберт М., Хедоури Ф. (Mescon M. H., Albert M., Khedouri F.) Основы менеджмента. Москва, 1992. 702 с.
46. Милославова И. А. Роль социальной адаптации в условиях современной НТР. *Философия и социальная психология* : науч. докл. Ленинград, 1979. С. 132-136.
47. Миронець С. М. Вплив стресогенних чинників на працездатність рятувальників під час ліквідації надзвичайних ситуацій в екстремальних умовах (на прикладі катастрофи військового літака Су-27 на аеродромі Скнилів, м. Львів, 27 серпня 2002 року). *Збірник наукових статей Київського міжнародного університету*. Серія : Психологічні науки. Випуск 6. Київ : КиМУ, 2005. С 84-89.
48. Налчаджян А. А. Личность. Групповая социализация и психическая адаптация. Ереван : Изд-во АН АрмССР, 1985. 263 с.
49. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. 2-е изд., перераб. и доп. Москва : Эксмо, 2010. 368 с.
50. Нартова-Бочавер С. К. “Coping-behavior” в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1997. Т. 18. № 5. С. 20-30.
51. Немов Р. С. Психология. Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. Кн. 1. Общие основы психологии. Москва, 1994. 576 с.
52. Никитина И. Н. К вопросу о понятии социальной адаптации. *Вопр. Теории и методов социологических исследований* : материалы науч.-теорет. конф. Вып. 3. Москва, 1980. С. 57.
53. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. Санкт-Петербург : Речь, 2000. 504 с.
54. Общая психология / Под ред. А. В. Петровского. Москва, 1977. 480 с.
55. Общая психология / Под ред. В. В. Богословского. Москва, 1981. 383 с.

56. Парыгин Б. Д. Основы социально–психологической теории. Москва, 1971. 351 с.
57. Педагогика высшей школы / Под ред. Ю. К. Бабанского. Ростов на Дону, 1972. 121 с.
58. Пейсахов Н. М. Психологические и психофизиологические особенности студентов. Казань, 1977. 243 с.
59. Платонов К. К. Система психологии и теория отражения. Москва, 1982. 309 с.
60. Подольский А. И. Исследование учебной деятельности студентов. *Вопр. психол.* 1990. N 5. С. 176-177.
61. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний : феноменология, механизмы, закономерности. Москва : PerSe, 2005. 350 с.
62. Психология экстремальных ситуаций : Хрестоматия / Сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. Минск : Харвест; Москва : АСТ, 2000. 480 с.
63. Родина Н. В. К проблеме соотношения понятий «копинг–стратегии» и «защитные механизмы». Психодинамический подход. *«Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність»* : Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ : Либідь, 2006. С. 98-104.
64. Романова Е. С., Гребенников Л. Р. Механизмы психологической защиты : генезис, функционирование, диагностика. Мытищи : Талант, 1996. 144 с.
65. Рыженков П. Е. Из жизни первокурсника. Самоорганизация студентов первого курса : учеб. пособие. Новосибирск, 1990. С. 5-19.
66. Селигман Мартин Э. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. Москва : Издательство «София», 2006. 368 с.
67. Семиченко В. А. Психология деятельности. Киев : Издатель Ешке А.Н., 2002. 248с.
68. Склень О. І. Базисні стратегії копінг–поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в різноманітних стресових ситуаціях *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ : Міленіум, 2006. Вип. 27. С 476-486.
69. Ташлыков В. А. Психологическая защита у больных неврозами и с психосоматическими расстройствами. Санкт-Петербург : Издание Санкт-Петербургского института усовершенствования врачей, 1992. 21 с.

70. Философские проблемы теории адаптации / под ред. Г. И. Царегородцева. Москва, 1975. 277 с.
71. Флейвелл Дж. (Flavell J.) Генетическая психология Жана Пиаже. Москва, 1967. 623 с.
72. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. Москва, 1993.
73. Фролова О. П., Юркова М. Г. Психологический тренинг как средство адаптации студентов к обучению в вузе. *Вопросы профориентации, адаптации и профессиональной подготовки* / под ред. В. Г. Асеева. Иркутск, 1994. С. 55-64.
74. Фромм Э. Иметь или быть? Москва, 1989.
75. Ханин Ю. Л. Исследование тревоги в спорте. *Вопросы психологии*. 1978. № 6. С. 94-106.
76. Шпак Л. Л. Социокультурная адаптация в советском обществе. Философско-социологические проблемы. Красноярск, 1991. 232 с.
77. Адаптация к профессиональной деятельности / Юревиц А. Ж. и др. *Физиология трудовой деятельности (Основы современной физиологии)* / под ред. В. И. Медведева. Санкт-Петербург, 1993. С. 209–284.
78. Ядов В. А. О диспозиционной регуляции социального поведения личности. *Методологические проблемы социальной психологии*. Москва : Наука, 1975. С. 89-105.
79. Яницкий М. С. Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики. Учебное пособие. Кемерово : Кемеровский государственный университет, 1999. 84 с.
80. Hobfoll S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 1988. Vol. 44. P. 513-524.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діаграма до опитувальника психологічних механізмів захисту
(Калерман – Плутчик – Конте)

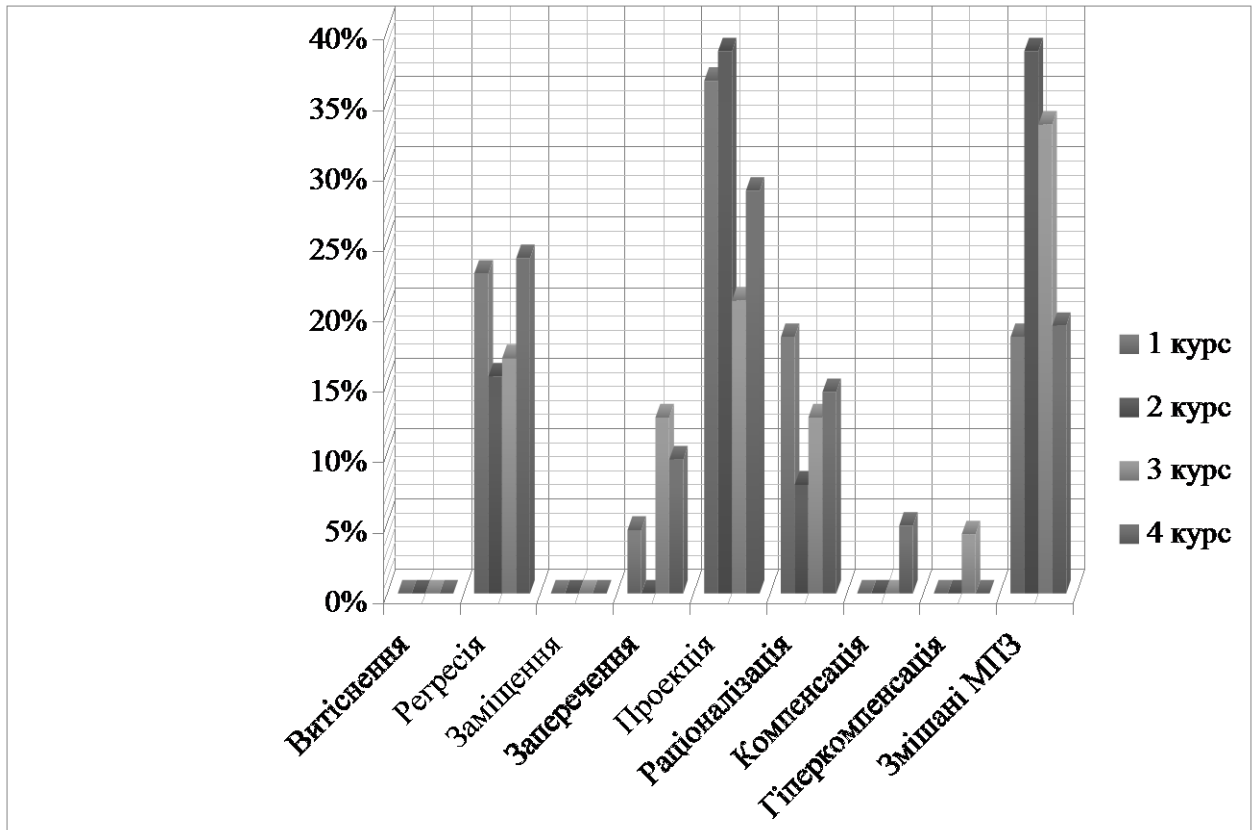


Рис. 1. Показники вираженості механізмів психологічного захисту у студентів

Додаток Б

Діаграма напруженості механізмів психологічного захисту за опитувальником механізмів психологічного захисту (Калерман–Плутчик–Конте)

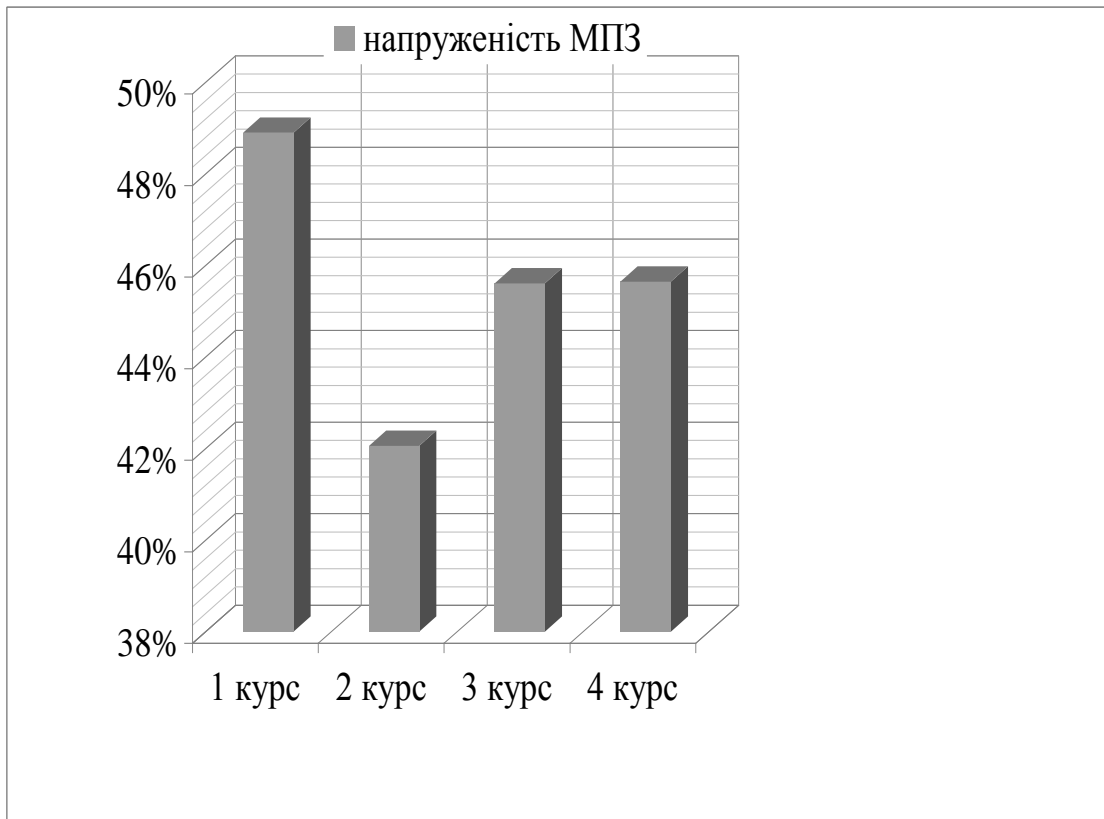
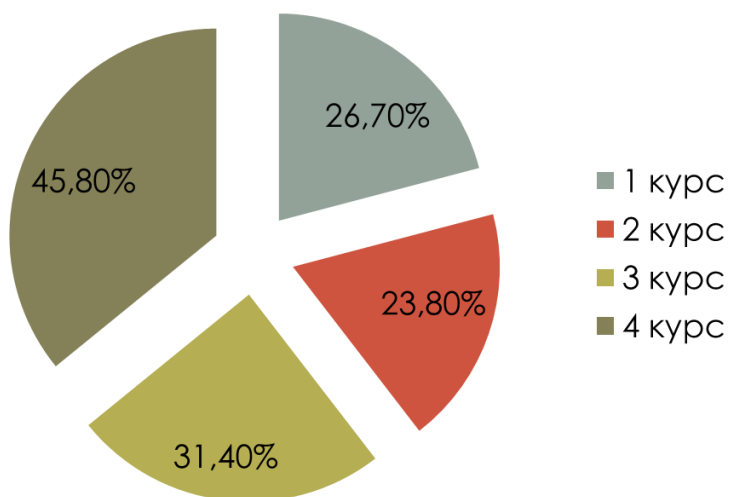
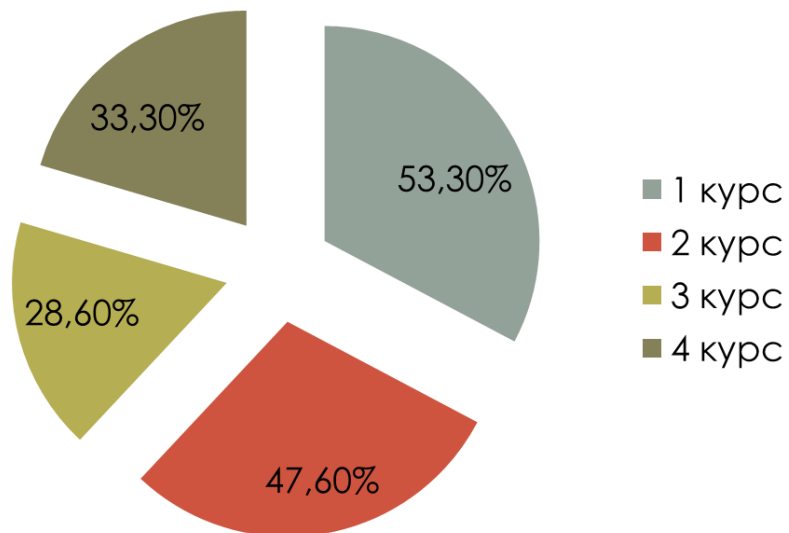


Рис. 2. Показники напруженості МПЗ у студентів.

Додаток В

Діаграми до тесту смисложиттєвих орієнтацій (Д.О. Леонт'єв)

студенти, які віднесені до 1 класу



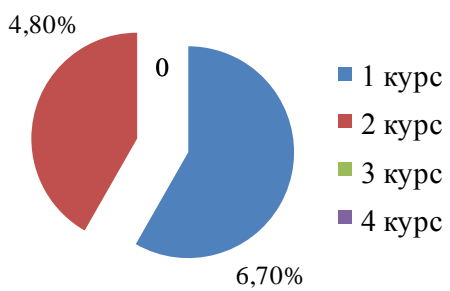
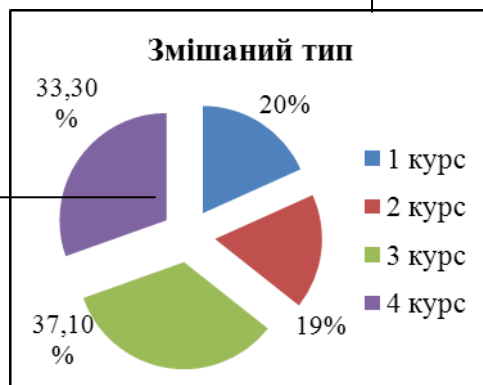
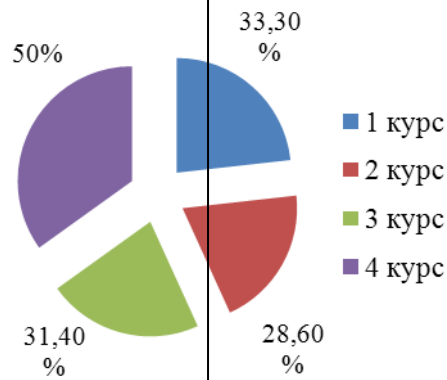
студенти, які віднесені до 8 класу

Додаток Г

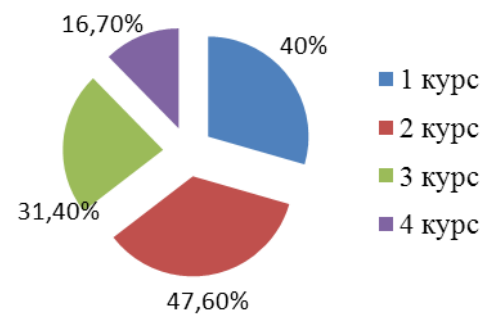
Діаграми до опитувальника життєвих орієнтацій (О. Ю. Коржова)

Користувач

Перетворювач



Споживач



Гармонізатор

Додаток Д

Діаграма до шкали «Толерантність до двозначності» (Ролник, Хезер, Голд, Халл)

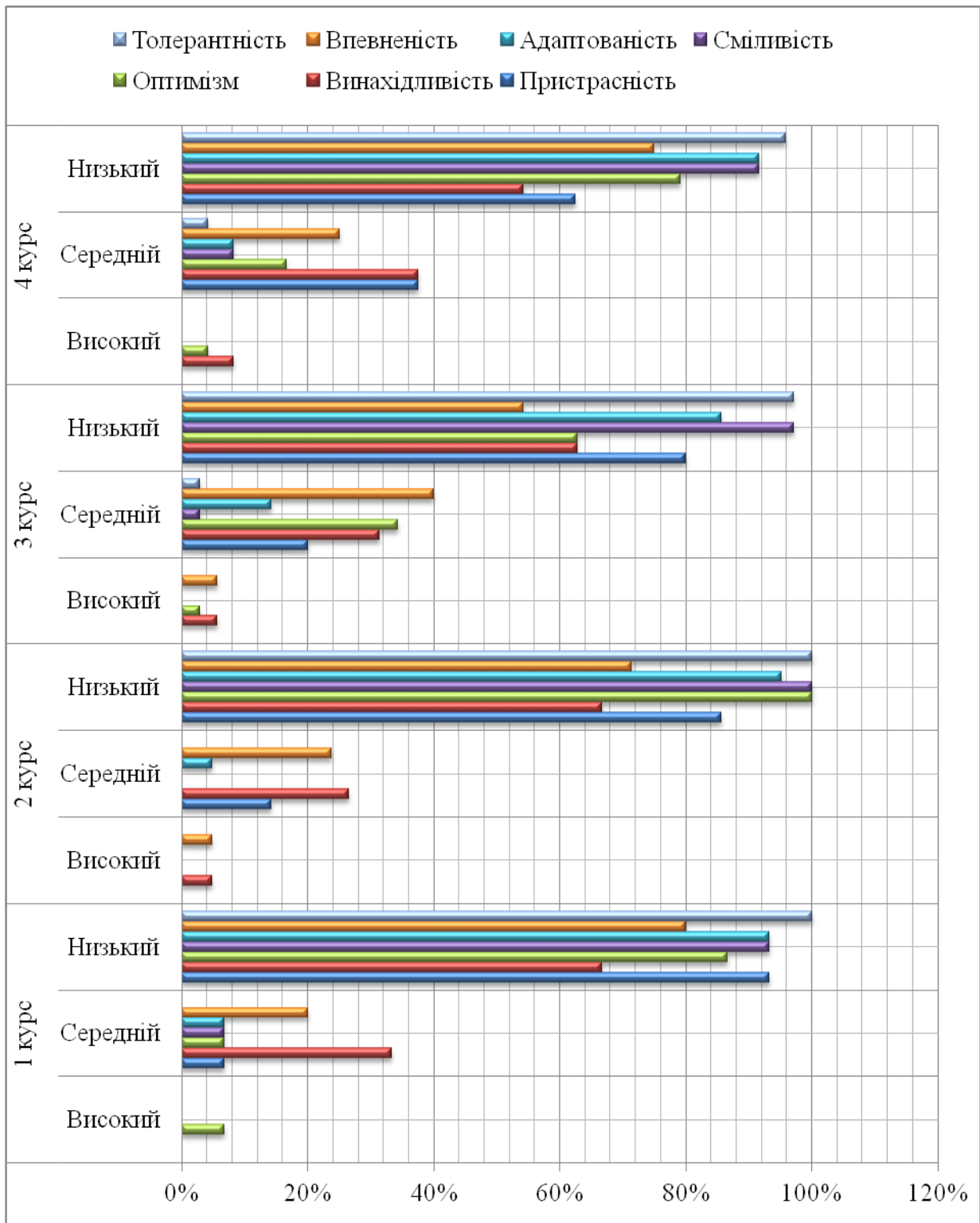


Рис. 5. Показники розподілу характеристик особистісної готовності до змін студентів.