

РІВЕНЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПІДГОТОВЦІ ДО СКЛАДАННЯ НАЦІОНАЛЬНОГО МУЛЬТИПРЕДМЕТНОГО ТЕСТУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Ганаба Світлана Олександрівна,

доктор філософських наук, професор,
магістр психології, професор кафедри психології,
педагогіки та соціально-економічних дисциплін
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
<https://orcid.org/0000-0002-4373-7075>
<http://www.researcherid.com/rid/AAI-2054-2020>

Макогончук Наталія Віталіївна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
<https://orcid.org/0000-0001-7378-8917>

Вступ до закладів вищої освіти передбачає складання національного мультипредметного тесту. Підготовка та проходження тестування є серйозним психологічним випробуванням для випускників освітніх закладів з огляду на низку причин. Психіка та нервова система школярів зазнають чималих навантажень у зв'язку з необхідністю засвоєння великого обсягу інформації, а також складним вибором еталонних моделей поведінки й взірців діяльності. Учні навчаються й готуються до вступних випробувань в умовах війни. Небезпеки ракетних обстрілів, повітряні тривоги й перманентні відчуття загрози життю, можливості каліцтва, втрати близьких та рідних людей, перебої з енергопостачанням тощо посилюють психологічне напруження й є травматичними для дитячої психіки. Ці та інші фактори актуалізують проблему збереження психічного здоров'я й посилюють релеванність психологічної адаптації випускників під час підготовки та проходження тестування. Рівень адаптивності свідчить про здатність людини перейти на вищий рівень індивідуального розвитку, підвищити свої самоцінність та самооцінку, впевненість у своїх силах тощо. Йдеться про створення й реалізацію системи заходів, які сприяли б зниженню напруги та тривожності учнів, розвивали впевненість у своїх силах, підвищували ефективність підготовки до проходження тестування шляхом вироблення низки особистісних якостей, умінь та навичок, які допомагають справитися зі стресом у складних життєвих обставинах та розвивають навички розумової діяльності, концентрації уваги, умінню самообілізації у вирішальний період, контролю своїх емоцій.

Результати емпіричного дослідження на основі теоретичної моделі Л. Штомпель засвідчили, що старшокласники загалом мають достатній рівень соціально-психологічної адаптації у підготовці до тестування в умовах воєнного часу. Школярі здатні адекватно сприймати критичні ситуації та вибудовувати продуктивні копінг-стратегії вирішення проблемних ситуацій, спираючись на підтримку оточення та вибудовуючи власну самооцінку та самоцінність на основі високого та достатнього рівня вольової організації особистості тощо. Частина учасників опитування має проблеми із соціально-психологічною адаптацією, а саме майже половина респондентів відчувають емоційний дискомфорт, більше половини мають високий рівень особистісної та ситуативної тривожності тощо. Ця обставина свідчить про необхідність проведення заходів психокорекційної психоедукаційної роботи, які у підсумку дозволять учням визначити можливості й нові ресурси у підготовці до тестування, внести корективи в організацію навчальної діяльності, працювати над розвитком вольових якостей тощо. Релевантним є сприяння розвитку комфортної психологічної атмосфери у колективі, розвиток навичок конструктивної взаємодії з усіма учасниками навчального процесу тощо.

Ключові слова: психологічна адаптація, тестування, школярі, військові часи.

Hanaba Svitlana, Makogonchuk Nataliya. The level of social and psychological adaptation of high school students in preparation for taking the national multi-subject test in war conditions

Admission to higher educational institutions involves taking a national multi-subject test. Preparation and passing the test is a serious psychological test for graduates of educational institutions due to a number of reasons. The psyche and nervous system of schoolchildren are subjected to considerable stress due to the need to assimilate a large amount of information, as well as a complex choice of reference models of behavior and patterns of activity. Students study and prepare for entrance exams in wartime conditions. The dangers of rocket attacks, aerial alarms and permanent feelings of threat to life, the possibility of mutilation, loss of loved ones and relatives, power outages, etc. increase psychological stress and are traumatic for children's psyche. These and other factors actualize the problem of maintaining mental health and increase the relevance of psychological adaptation of graduates during preparation and testing. The level of adaptability indicates a person's ability to move to a higher level of individual development, increase their self-worth and self-esteem, confidence in their abilities, etc. It is about the creation and implementation of a system of measures that would contribute to the reduction of tension and anxiety of students, develop self-confidence, increase the effectiveness of preparation for testing by developing a number of personal qualities, abilities and skills that help cope with stress in difficult life circumstances and develop skills of mental activity, concentration of attention, the ability to self-mobilize in a decisive period, to control one's emotions. The results of an empirical study based on the theoretical model of L. Stompel proved that high school students in general have a sufficient level of social and psychological adaptation of high school students in preparation for testing in wartime conditions. Schoolchildren are able to adequately perceive critical situations and build productive coping strategies for solving problematic situations, relying on the support of the environment and building their own self-esteem and self-worth based on a high and sufficient level of personal will organization, etc. Some of the survey participants have problems with social and psychological adaptation, namely almost half of the respondents feel emotional discomfort, more than half have a high level of personal and situational anxiety, etc. This circumstance indicates the need to carry out measures of psychocorrective psychoeducational work, which in the end will allow students to identify opportunities and new resources in preparation for testing, make adjustments to the organization of educational activities, work on the development of willpower, etc. It is relevant to promote the development of a comfortable psychological atmosphere in the team, the development of constructive interaction skills with all participants in the educational process, etc.

Key words: psychological adaptation, testing, schoolchildren, wartime.

Постановка проблеми. Вступ до закладів вищої освіти передбачає складання національного мультипредметного тесту (далі – НМТ). Підготовка та проходження тестування є серйозним психологічним випробуванням для випускників освітніх закладів з огляду на низку причин. По-перше, результати тестування є індикатором, який суттєво впливає на результат вступу до омріяного вузу. По-друге, НМТ докорінно відрізняється від звичної форми перевірки знань, а тому у підготовці та проходженні подібних випробувань старшокласники не мають досвіду [1]. По-третє, будь-який іспит, навіть для людини, яка гарно підготувалася – це завжди випробування, пов'язане із переживаннями та неспокоєм, що є джерелом стресу. Отож, психіка та нервова система школярів зазнають чималих навантажень у зв'язку з необхідністю засвоєння вели-

кого обсягу інформації, а також складним вибором еталонних моделей поведінки й взірців діяльності.

Зрештою, будь-які життєві труднощі у молодих людей часто провокують почуття розгубленості, зневіри, безпорадності, страху, паніки, стресу. По-четверте, випускники навчаються й готуються до вступних випробувань в умовах війни. Небезпеки ракетних обстрілів, повітряні тривоги й перманентні відчуття загрози життю, можливості каліцтва, втрати близьких та рідних людей, перебої з енергопостачанням тощо посилюють психологічне напруження й є травматичними для дитячої психіки [2].

Отож, ці та інші фактори актуалізують проблему збереження психічного здоров'я й посилюють релевантність психологічної адаптації випускників під час підготовки та проходження тестування у форматі

НМТ. Зауважимо, що рівень адаптивності свідчить про здатність людини перейти на вищий рівень індивідуального розвитку, підвищити свої самоцінність та самооцінку, впевненість у своїх силах тощо. Йдеться про створення й реалізацію системи заходів, які сприяли б зниженню напруги та тривожності учнів, розвивали впевненість у своїх силах, підвищували ефективність підготовки до проходження НМТ шляхом вироблення низки особистісних якостей, умінь та навичок, які допомагають справитися зі стресом у складних життєвих обставинах та розвивають навички розумової діяльності, концентрації уваги, умінню самообілізації у вирішальний період, контролю своїх емоцій [3].

Аналіз досліджень та публікацій.

Проблема адаптації людини як взаємодії з навколишнім середовищем є популярною у наукових дослідженнях останніх десятиліть. У межах сучасного гуманітарного знання вона отримала міждисциплінарний характер. Засадничі ідеї соціально-психологічної адаптації відображено у теоретичних моделях, які сформувалися у лоні біхевіоризму (Е. Торндайк, У. Уотсон, Б. Скінер), символічного інтеракціонізму (Ч. Кулі, Дж. Мід, Л. Філіпс), структурно-функціонального аналізу (Т. Парсонс), психоаналітичної теорії (З. Фройд, Г. Гартман). Ця проблема набула розвитку й у межах загальної психології, психофізіології, антропології, педагогіки тощо. Адаптацію як форму соціальної активності вивчають О. Бондаренко, І. Булах, Ф. Василіук, В. Моргун, В. Семиченко, О. Ткачишина; питання адаптації людини в екстремальних й складних життєвих обставин розглядають у наукових розвідках Р. Даймонд, М. Дяченко, Н. Завацька, М. Корольчук, О. Литвиненко; соціально-психологічні особливості адаптації у віковій динаміці є предметом дослідницьких зацікавлень Б. Іваненка, Г. Гандзелевської, Т. Колісніченко, В. Кислого, Л. Магдисюк, Г. Ришко; формування адаптативних характеристик особистості проаналізовано у працях А. Алдашевої, Л. Алчер, І. Левицької, А. Макаренка, Г. Мешка, Н. Середи та інших. Проблеми соціально-психологічної адаптації людини стосовної її професійної спрямованості проаналізовано у наукових розвідках

Л. Балабанової, Л. Божович, Ю. Кузьменко, В. Шапар. Аналіз адаптації учнівської та студентської молоді презентовано у дослідженнях А. Авдеєнко, Л. Арчер, Л. Березовської, І. Беха, В. Каган, Р. Каламаж, І. Левицької, О. Мартиненко, О. Ткачиненної, Л. Штомпель та інших. Попри значний інтерес науковців до питань соціально-психологічної адаптації молоді до умов навчального середовища, недостатньо вивченими залишаються питання психологічної адаптації/неадаптації старшокласників до складання іспитів, незалежних тестувань та інших екзаменаційних випробувань. Ці питання набувають актуальності на тлі негараздів та тривог пов'язаних із війною, яка створює низку стресових, психотравмівних ситуацій.

Метою статті є визначення на основі емпіричного матеріалу рівня соціально-психологічної адаптації старшокласників до складання національного мультипредметного тесту в умовах війни.

Матеріали та методи дослідження: теоретичні – загальнонаукові методи – аналіз, синтез, порівняння та узагальнення досліджень, оприлюднених у науковій літературі з питань вивчення соціально-психологічної адаптації особистості до умов воєнного часу; емпіричні – опитування за методиками: методика-опитувальник «Індикатор копінг-стратегій» Д. Аріхмана у адаптації Н. Сироти, В. Ялтонського; методика діагностики соціально-психологічної адаптації розробленою К. Роджерсом та Р. Даймондом; методика визначення реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера у адаптації Ю. Ханіна; методика дослідження вольової саморегуляції особистості А. Зверькова та Є. Ейдмана.

Виклад основного матеріалу. До емпіричного дослідження вивчення рівня соціально-психологічної адаптації старшокласників до складання НМТ в умовах війни було залучено школярів ліцею № 1 м. Хмельницького та ліцею №14 м. Кам'янець-Подільського. Вибірка становила 52 особи.

За основу емпіричного дослідження та визначення рівня психологічної адаптації старшокласників взято модель Л. Штомпель (рис. 1). Дослідниця створила модель психологічної адаптації учнів до складання

зовнішнього незалежного оцінювання на основі єдності емоційного, рефлексивного і поведінкового компонентів [4]. Такий підхід, на її думку, дозволяє розглянути адаптацію як мультикомпонентний процес, який враховує людину як цілісну складність у множинності її проявів. У цьому процесі, кожен з чинників має відносну самостійність, попри те, що вони усі знаходяться у тісному взаємозв'язку один з одним [5]. Так, емоційний компонент включає афективну сферу школярів, вказує на їх здатність реагувати на складні життєві події, демонструє вміння мобілізуватися у складних стресових ситуаціях. Загалом, така особистісна навичка як емоційна компетентність характеризується здатністю людини усвідомлювати власні емоції, управляти ними, скеровуючи їх у русло досягнення поставлених цілей та вміння розпізнавати емоції інших людей [6]. Володіння цим мистецтвом підвищує рівень навчальної продуктивності та успішності школяра, оскільки сприяє концентрації уваги, розвитку самомотивації та самоконтролю, робить чутливішою до найменших соціальних сигналів, які вказують, чого хочуть або потребують інші. Емоційна компетентність безпосередньо пов'язана з процесом психологічної адаптації учнів, вміння управляти своїми деструктивними станами тощо. Очевидно, що набуття та розвиток цієї компетентності є важливим ресурсом для збереження психічного здоров'я школярів та успішного складання іспитів.

Наступним компонентом моделі психологічної адаптації учнів є рефлексивний. У навчальній діяльності рефлексія постає як «мислєдіяльний та чуттєво-переживальний процес усвідомлення людиною своєї діяльності» [7]. Він ґрунтується на здатності школярів критично оцінювати себе, свої пізнавальні, фізичні, психо-емоційні можливості, визначати власні сильні та слабкі сторони тощо. Цей компонент характеризується розумінням учня своєї цінності та унікальності, осмислення власних думок та вчинків. Поведінковий компонент проявляється через активність поведінкових реакцій та стратегій, які використовуються школярами у стресових ситуаціях [7]. На основі моделі психологічної адаптації учнів до складання зовнішнього незалежного оцінювання (Л. Штомпель) було підібрано методики.

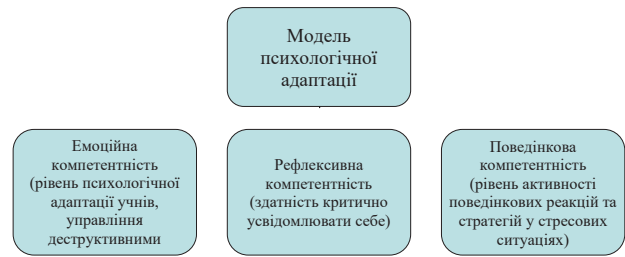


Рис. 1. Модель психологічної адаптації учнів до складання тестування (Л. Штомпель)

Так, рівень сформованості емоційної компетентності учнів визначали за методикою особистісної та ситуативної (реактивної) тривожності Ч. Спілбергера у адаптації Ю. Ханіна та методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Показники методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда та методики вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана дозволили з'ясувати рівень рефлексивної компетентності. Рівень активності поведінкових реакцій та стратегій, які використовувалися старшокласниками у стресових ситуаціях визначено за методикою-опитувальником «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана в адаптації Н. Сироти, В. Ялтонського.

Слід зазначити, що рівень сформованості емоційної компетентності старшокласників пов'язаний із рівнем тривожності. Загалом дослідники це поняття трактують як переживання людиною емоційного дискомфорту та очікування неблагополуччя, передчуття небезпеки. Так, О. Передерій характеризує тривожність як «специфічне відчуття неприємного; відповідні соматичні реакції (насамперед посилення серцебиття); усвідомлення цього переживання» [8, с. 295]. Тривожність, стверджує З. Карпенко, є відносно стійким утворенням, яке має тенденцію до самопідкріплення та самопідтримки, володіє спонукальною силою й здійснює вплив як на розвиток особистісних утворень, так і на саму себе [9, с. 125]. Тривожність як м'яка форма прояву емоційного неблагополуччя розглядається науковцями як стан (ситуативна) та як стійка (особистісна) властивість людської психіки. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що майже половина учасни-

Таблиця 1

Рівень особистої та ситуативної тривожності у старшокласників (у %)

№ з/п	Назва показника	Високий рівень	Достатній рівень	Низький рівень
1	Особиста тривожність	45,5	36,4	18,1
2	Ситуативна тривожність	51,5	39	9,5

ків опитування має високий рівень особистісної тривожності – 45,5%, достатній (оптимальний) рівень – 36,4%, відповідно низький рівень – 18,1%. Високий рівень тривожності свідчить про нездатність учнів впоратися зі своїми почуттями, контролювати їх. У підсумку, це «породжує відчуття безсилля і безнадії, знижуючи ще більше життєвий тонус, культивує пасивність та песимізм» [10, с. 167]. Високий рівень тривожності свідчить про занепокоєність школярами навчальними ситуаціями, очікування поганого ставлення до себе та негативного оцінювання з боку педагогів, батьків, однокласників. Високий рівень особистісної тривожності руйнує відчуття впевненості людини у собі, знижує рівень наполегливості у досягненні мети, учень заздалегідь налаштовує себе на неуспіх. Йдеться про наявність конфлікту у сфері «Я», який свідчить про незадоволення потреб та інтересів, багатовекторність яких породжує стан тривоги. Наявність тривожності як стійкого особистісного утворення, свідчить про порушення особистісного розвитку, у діяльній та комунікативній сферах. Високий рівень особистісної тривожності створює відчуття страху. Страх виникає у ситуаціях контролю та перевірки знань, у взаєминах з колективом та педагогом, в оцінці відповідності сподіванням оточуючих тощо. Страх блокує увагу, знижує працездатність, зумовлює дезорганізацію діяльності, непродуктивну витрату навчального часу, як наслідок, загальна успішність навчання, рівень досягнень школярів знижується. У підсумку неуспіх породжує тривогу, яка сприяє закріпленню невдач [11, с. 12]. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що майже кожен четвертий респондент – 18,1% має низький рівень особистісної тривожності (табл. 1). Зауважимо, що низький рівень свідчить власне не про «надмірну спокійність та урівноваженість» школяра, а радше про його захисну реакцію на стресову ситуацію. Подібна нечутливість до неблагополуччя має, зазвичай, компенсаторний, захисний характер й у результаті також не сприяє повноцінному навчанню та підготовці до тестування [11].

Результати визначення рівня ситуативної тривожності школярів засвідчили, що половина учасників опитування мають

високий рівень ситуативної тривожності – 51,5%, натомість достатній рівень складає – 39%, а низький рівень становить – 9,5%. І. Ясочкіна узагальнюючи дослідження з цієї проблематики, стверджує, що «неодноразове повторення умов, які провокують високі показники тривоги, виникає постійна готовність переживати такий стан» [10, с. 127]. Часті переживання ситуативної тривожності фіксуються та стають особистісною якістю. Отож, рівень особистісної тривожності може поглибитися за допомогою додаткових факторів ситуативної тривожності, які впливають на стан емоційного неблагополуччя учнів під час підготовки до тестування та рівень соціально-психологічної адаптації школярів до навчання в умовах війни.

Рівень соціально-психологічної адаптації учнів у підготовці до тестування визначався за «Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда. Ця методика дозволяє визначити особливості соціальної адаптації школярів за критеріями: загальна адаптація; прийняття себе; прийняття інших; емоційний комфорт; схильність до контролю; прагнення до домінування/підкорення; уникнення проблем (ескапізм). Результати опитування за методикою відображено у табл. 2.

Загалом старшокласники за більшістю критеріїв продемонстрували достатній рівень соціально-психологічної адаптації. Однак майже половина респондентів відчуває високий рівень емоційного дискомфорту (41%), що посилюється на схильність до домінування (високий рівень – 45,5%) та недостатнім рівнем внутрішнього контролю (низький рівень продемонструвало майже четверта частина респондентів – 22,7%). Загалом, учасники опитування продемонстрували високий та достатній рівень у прийнятті себе та інших. Ці результати свідчать про їх готовність до

співпраці з оточенням, відкритість до нового досвіду та знань. Більшість респондентів продемонстрували низький та достатній рівень ескапізму, що свідчить їх здатність адаптуватися до нових змін, готовності вирішувати проблеми, які стосуються їх життя та навчальної діяльності. У підсумку отримані результати свідчать про схильність старшокласників швидко пристосовуватися до нового формату навчального процесу, реально оцінювати свої здібності та можливості у стресових ситуаціях тощо. Зауважимо, що старшокласники, які брали участь в опитуванні, за більшістю критеріїв показали середній рівень адаптації. Майже четверта частина респондентів має низку показників у неприйнятті себе та інших, що посилює внутрішній контроль школярем своїх думок та емоцій, поведінкових стратегій та як результат спричиняє рівень напруги, тривожності тощо.

У школярів, які брали участь у дослідженні, вольові якості розвинуті на середньому та високому рівнях, що свідчать про наявний контроль та рівень розвитку наполегливості. Розвиток вольових якостей сприяє самореалізації особистості, здатність відчувати радість та задоволення від найпростіших проявів життя. Розвиток волі та рішучості, наполегливості пов'язане із розвитком моральних цінностей людини. Важливими критеріями адаптації є зовнішній (пристосування до ситуації та середовища) та внутрішній контроль (суб'єктивна задоволеність своєю пози-

цією, збереження внутрішніх енергетичних ресурсів). Важливими показниками адаптації особистості за внутрішнім критерієм, їх продемонструвала більшість опитаних, є самоставлення, самоактуалізація та мотиваційна обумовленість Я-концепції особистості.

Близько третини респондентів мають дисбаланс у показниках внутрішнього та зовнішнього контролю, як-то: високий рівень внутрішнього контролю та низький зовнішнього, що свідчить про внутрішню напругу та намагання старшокласників контролювати себе у всьому. Вольовий самоконтроль є провідним фактором успішної діяльності в екстремальних умовах. Провідними процесами при цьому є адаптація до певних умов та саморегуляція поведінки при вирішенні навчальних завдань.

З огляду на те, що вольовий самоконтроль у процесі діяльності є важливим маркером, який характеризує психоемоційну природу людини у дослідженні рефлексивного компоненту адаптації школярів використано методикку дослідження вольової саморегуляції особистості А. Зверькова та Є. Ейдмана. Респондентам запропоновано 30 тверджень, де вони визначали правильність чи неправильність твердження щодо них. Обробка результатів дозволила визначити величину індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали та індексів за субшкалами наполегливості та самовладання (табл. 3).

Таблиця 2

Рівень соціально-психологічної адаптації старшокласників (у %)

№ з/п	Показники адаптації	Часткові показники	Високий рівень	Достатній рівень	Низький рівень
1	Загальна адаптація	адаптивність	4,5	90,9	4,5
		неадаптивність	-	45,4	54,5
2	Прийняття себе	прийняття	31,8	63,6	4,5
		неприйняття	-	27,2	72,7
3	Прийняття інших	прийняття	31,8	63,6	4,5
		неприйняття	4,5	50	45,5
4	Емоційний комфорт	комфорт	9	86,3	4,5
		дискомфорт	-	41	59
5	Контроль	внутрішній	9	68,1	22,7
		зовнішній	-	45,4	54,5
6	Домінування	схильність до домінування	45,5	45,5	9
		схильність до підкорення	9	63,6	27,2
7	Ескапізм	втеча від проблем	-	72,7	27,7

Результати дослідження засвідчили високий рівень індексу вольової саморегуляції – 90,9%. Це свідчить про активність та незалежність учнів, впевненість їх

Таблиця 3
Величина індексів вольової саморегуляції старшокласників (у %)

№ з/п	Шкали/ субшкали вольової саморегуляції	Високий рівень	Достатній рівень	Низький рівень
1	загальна шкала вольової саморегуляції	90,9	4,5	4,5
2	субшкала наполегливість	86,3	9,09	4,54
3	субшкала самовладання	72,7	22,7	4,5

у своїх силах, стійкість намірів та реалістичність поглядів, розвинуте почуття особистого обов'язку тощо. Зазвичай, учні із високим рівнем вольової регуляції добре рефлексують особисті мотиви, послідовно втілюють свої плани у життя, вміють розподіляти ресурси та сили, здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю. Звісно, у критичних та стресових ситуаціях можливе зростання внутрішньої напруги. Це зростання пов'язане із прагненням контролювати ситуацію й будь-які її зміни. У підсумку ці прагнення контролю спрямовані на зростання внутрішньої напруги та тривожності школяра. Наявність низького рівня вольової саморегуляції є у невеликій кількості старшокласників. Це свідчить про їх емоційну вразливість, чутливість та нестійкість. Рефлексивність та загальний фон активності у них, зазвичай, є низькими. Їм властиві імпульсивність та нестійкість намірів, слабкою здатністю до самоконтролю та рефлексії [12]. Учасники опитування продемонстрували високий індекс вольової саморегуляції за субшкалами наполегливість та самовладання. Це свідчить про здатність школярів керувати своєю поведінкою та усвідомлювати її значення, аналізувати власні психічні процеси. У переважній більшості випускники є мотивованими та здатні набувати

важливо значимі для себе компетенції. За шкалою самовладання вони також відповідають високому та достатньому рівню, що характеризує їх загалом як емоційно зрівноважених людей, впевнених у собі, готових до інновацій.

Для вивчення поведінкового компоненту соціально-психологічної адаптації школярів використано методику-опитувальник «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана в адаптації Н. Сироти, В. Ялтонського. На основі факторного аналізу різноманітних копінг-відповідей на стрес виокремлено три базові копінг-стратегії: стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки та стратегія уникнення.

Більша частина респондентів продемонстрували високий та середній рівень копінг-стратегій вирішення проблем. Школярі, орієнтовані на пошук ефективних шляхів

Таблиця 4
Копінг-стратегії поведінкового компоненту соціально-психологічної адаптації старшокласників у підготовці до тестування (у %)

№ з/п	Копінг-стратегія	високий рівень	середній рівень	низький рівень	дуже низький рівень
1	стратегія вирішення проблем	18,2	59	13,6	9,1
2	стратегія пошуку соціальної підтримки	31,8	54,5	13,6	-
3	стратегія уникнення	13,6	40,9	36,36	9,1

вирішення проблем, виявляють здатність до соціальної адаптації особистості. Учні, які продемонстрували результати низького та дуже низького рівнів потребують психокорекційної роботи. Продуктивною стратегією у соціально-психологічній адаптації у подоланні стресових ситуацій та ефективній підготовці до тестових завдань є стратегія соціальної підтримки. Ця стратегія пом'якшує вплив стресових чинників на психоемоційний стан, дозволяє зменшити емоційну напругу тощо. 86,3% учасники конференції продемонстрували високий та середній рівень копінг-стратегії «пошуку соціальної підтримки».

Ще однією копінг-стратегією є уникнення вирішення проблем. Дослідники характеризують цю стратегію як непродуктивну, яка характеризується інфантильною оцінкою учнем того, що відбувається, є близькою до механізмів психологічного захисту, тобто демонструє не конструктивність. Вона радше створює ілюзію вирішення проблеми та оманливого контролю над ситуацією. Чим нижча інтенсивність використання стратегії «уникнення», тим більш конструктивно проходить адаптація. Результати опитування засвідчили, що більше половини школярів зазвичай вдаються до стратегії уникнення проблем. Ця ситуація засвідчує необхідність використання заходів психокорекційної роботи, спрямованої на розвиток впевненості, стійкості, оскільки будь-яку проблему можна вирішити, якщо докласти зусилля. Стратегія уникнення формує дезадаптивну поведінку, низький рівень стресостійкості. Слід зауважити, що стратегія уникнення є однією з провідних поведінкових стратегій у формуванні дезадаптивної поведінки особистості. Використання цієї стратегії зумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів та навичок активного вирішення проблем. Залежно від конкретної стресової ситуації, вона може мати адекватним й та неадекватним.

Висновки. Результати емпіричного дослідження на основі теоретичної моделі

Л. Штомпель засвідчили, що старшокласники загалом мають достатній рівень соціально-психологічної адаптації старшокласників у підготовці до тестування в умовах воєнного часу. Школярі здатні адекватно сприймати критичні ситуації та вибудовувати продуктивні копінг-стратегії вирішення проблемних ситуацій, спираючись на підтримку оточення та вибудовуючи власну самооцінку та самоцінність на основі високого та достатнього рівня вольової організації особистості тощо. Частина учасників опитування має проблеми із соціально-психологічною адаптацією, а саме майже половина респондентів (41%) відчують емоційний дискомфорт, більше половини мають високий рівень особистісної та ситуативної тривожності тощо. Ця обставина свідчить про необхідність проведення заходів психокорекційної психоедукаційної роботи, які у підсумку дозволять учням визначити можливості й нові ресурси у підготовці до НМТ, внести корективи в організацію навчальної діяльності, працювати над розвитком вольових якостей тощо. Релевантним є сприяння розвитку комфортної психологічної атмосфери у колективі, розвиток навичок конструктивної взаємодії з усіма учасниками навчального процесу тощо.

Перспективою подальших наукових досліджень є вивчення внутрішніх ресурсів старшокласників у подоланні стресових ситуацій та забезпечення ефективної підготовки до тестування.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: навчальний посібник. Київ : ВД "Професіонал", 2005. 686 с.
2. Діти та війна: навчання технікам сцілення. П. Сміт, Е. Дирегроль, У. Юле. Львів : УКУ, 2012. 86 с.
3. Мірошніченко О. І. Акмеологічні засади проведення психолого-педагогічних тренінгів для дорослих. навч.-метод. посіб. Житомир : Любава, 2019. 239с.
4. Штомпель Л. В. Об'єктивні і суб'єктивні чинники психологічної адаптації учнів до складання ЗНО. *Проблеми сучасної психології*. 2020. №2 (8). С. 60–68.
5. Корольчук М.С. Психодіагностика: навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів. Київ : Ельга. Ніка-Центр, 2004. 399 с.
6. Аврелій Марк Наодинці з собою; пер. з англ. Р. Паранько. Львів: Вид-во "Апріорі", 2018. 184 с.
7. Войцехова А. Виховуємо лідерів. Київ: Главник, 2007. 112 с.
8. Передерій О. Вплив освітньої системи на рівень особистісної тривожності учнів вальдорської школи та учнів загальноосвітніх шкіл. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2017. № 1 (50). С. 297–304.
9. Карпенко З. Соціальні неврози особистості перехідного періоду суспільства. *Психологія і суспільство*. 2001. № 1. С. 124–132.

10. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 165–170.
11. Гоулман Д. Емоційний інтелект; пер з англ С.– Л.Гумецької. Харків : Віват, 2019. 512 с.
12. Рефлексія на уроці: методика організації та прийоми проведення. URL: <https://osnova.com.ua/refleksiya-na-urotsi-metodika-organizatsii-ta-priyomi-provedennya/>

REFERENCES:

1. Tsymbaliuk, I.M. (2005). *Psykholohichne konsultuvannya ta korektsiia. Modulno-reitynhovyi kurs: navchalnyi posibnyk [Psychological counseling and correction. Modular rating course: study guide]*. Kyiv : VD "Profesional" [in Ukrainian].
2. Dity ta viina: navchannia tekhnikam stsilennia (2012). [*Children and war: teaching healing techniques*]. P. Smit, E. Dyrehrol, U. Yule. Lviv : UKU. [in Ukrainian].
3. Miroshnichenko, O.I. (2019). *Akmeolohichni zasady provedennia psykholohopedahohichnykh treninhiv dlia doroslykh. navch.-metod. posib [Acmeological principles of conducting psychological and pedagogical trainings for adults. educational method manual]*. Zhytomyr : Liubava.[in Ukrainian].
4. Shtompel, L.V. (2020). *Obiektivni i subiektivni chynnyky psykholohichnoi adaptatsii uchniv do skladannia ZNO [Objective and subjective factors of psychological adaptation of students to the preparation of external examinations]*. *Problemy suchasnoi psykholohii*. №2 (8), p. 60–68 [in Ukrainian].
5. Korolchuk, M.S. (2004). *Psykhodiahnostyka: navch. posibnyk dlia studentiv vyshch. navch. Zakladiv [Psychodiagnostics: teaching. guide for higher education students. education institutions]*. Kyiv : Elha. Nika-Tsentr, 399 p. [in Ukrainian].
6. Avrelii Mark (2018). *Naodyntsi z soboiu [Alone with himself]*; per. z anh. R. Paranko. Lviv: Vyd-vo "Apriori", 184 p. [in Ukrainian].
7. Voitsekhova, A. (2007). *Vykhovuiemo lideriv [We raise leaders]*. Kyiv: Hlavnyk, 112 p. [in Ukrainian].
8. Perederii, O. (2007). *Vplyv osvithoi systemy na riven osobystisnoi tryvozhnosti uchniv valdorskoi shkoly ta uchniv zahalnoosvitnykh shkil. [The influence of the educational system on the level of personal anxiety of students of the Valdor school and students of secondary schools]*. *Pedahohika vyshchoi ta serednoi shkoly – Higher and secondary school pedagogy*. № 1 (50), 297–304 [in Ukrainian].
9. Karpenko, Z. (2001). *Sotsialni nevrozy osobystosti perekhidnoho periodu suspilstva [Social neuroses of the personality of the transitional period of society]*. *Psykholohiia i suspilstvo – Psychology and society*. № 1, 124–132 [in Ukrainian].
10. Yastochkina, I. (2020). *Osobystisna tryvozhnist yak sotsialno-psykholohichna problema [Personal anxiety as a socio-psychological problem]*. *Bulletin of Lviv University. Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykholohichni nauky – Psychological sciences series*. Vyp. 6, p. 165–170 [in Ukrainian].
11. Houlman, D. (2019). *Emotsiinyi intelekt [Emotional intelligence]*; per z anh L. Humetskoi. Kharkiv : Vivat, 512 p. [in Ukrainian].
12. *Refleksiiia na urotsi: metodyka orhanizatsii ta pryioomy provedennia [Reflection in the lesson: methods of organization and methods of conducting]*. Retrieved from: <https://osnova.com.ua/refleksiya-na-urotsi-metodika-organizatsii-ta-priyomi-provedennya/> [in Ukrainian].