

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»

Василя СЛАВИТЯКА

2 курсу, денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОНП «Психологія»

Науковий керівник

доктор педагогічних наук, доцент
Галина ЛЯЛЮК

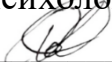
Рецензент

доктор психологічних наук, доцент
Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

04.11.2023 р., протокол № 6

завідувач кафедри теоретичної психології,
доктор психологічних наук, професор


_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів
2023

АНОТАЦІЯ

Славитяк Василь Іванович. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій.

Магістерська кваліфікаційна робота. Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023 рік.

Кваліфікаційна робота присвячена опису сутності кризових ситуацій. Окреслено суб'єктивні та об'єктивні чинники кризових ситуацій. До суб'єктивних чинників належить: чинник вірогідного прогнозування; вітальний чинник; когнітивний чинник; поведінковий чинник. Основними об'єктивними чинниками є: підвищене навантаження; вихід за рамки зручної чи прийнятної даному суб'єктові інтенсивності взаємодії з зовнішнім оточуючим середовищем; бар'єри на шляху задоволення наявних потреб, досягнення поставленої мети та ефективного вирішення власних завдань; втрата близьких родичів, хвилювання за близьких та родичів, отримані фізичні й психологічні травми, втрата умов, вкрай потрібних для нормальних життя і діяльності чи для повноцінного самореалізування й розкриття потенцій особи.

Окреслено сутність психічної та психофізіологічної адаптації. До адаптаційних потенцій віднесено: інстинкт, наявний тип темпераменту, забарвлення емоцій, ступінь природжених якостей інтелекту, фахові здібності, антропологічні дані, фізичний стан людського організму; а до виявів високого або нормального ступеня адаптивності віднесено: сприятливі психологічні та фізичні дані, високий рівень працездатності, значна витривалість організму, толерантність до стрес-факторів, психічна та фізична гармонійність, наявність гармонії природніх та сформованих впродовж життя особистісних характеристик.

Ключові слова: кризові ситуації, суб'єктивні та об'єктивні чинники кризових ситуацій, психічна та психофізіологічна адаптація, адаптивність

Рецензент

ANNOTATION

Slavytyak Vasyl Ivanovych. Features of social and psychological adaptation of the individual in crisis situations.

Master's qualification work. - Lviv State University of Internal Affairs, 2023.

The qualification work is devoted to the description of the essence of crisis situations. Subjective and objective factors of crisis situations are outlined. Subjective factors include: the factor of probable forecasting; welcoming factor; cognitive factor; behavioral factor. The main objective factors are: increased workload; going beyond the scope of the intensity of interaction with the external environment that is convenient or acceptable for this subject; barriers on the way to meeting existing needs, achieving the set goal and effectively solving one's own tasks; loss of loved ones relatives, concern for loved ones and relatives, received physical and psychological injuries, loss of conditions that are absolutely necessary for normal life and activities or for full self-realization and disclosure of a person's potential.

The essence of mental and psychophysiological adaptation is outlined. Adaptation potentials include: instinct, existing type of temperament, color of emotions, degree of innate qualities of intelligence, professional abilities, anthropological data, physical condition of the human body; and to reveal the high or a normal degree of adaptability includes: favorable psychological and physical data, a high level of work capacity, significant endurance of the body, tolerance to stress factors, mental and physical harmony, the presence of harmony of natural and formed during life personal characteristics.

Key words: crisis situations, subjective and objective factors of crisis situations, mental and psychophysiological adaptation, adaptability.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ АНАЛІЗУ СУТНОСТІ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ	8
1.1. Сутність та різновиди кризової ситуації	8
1.2. Причини виникнення кризових ситуацій.....	11
1.3. Психологічні особливості кризи та відношення до неї.....	16
Висновок до розділу 1	25
РОЗДІЛ II. АДАПТАЦІЯ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ	27
2.1. Зміст поняття «адаптація»	27
2.2. Сутність поняття «адаптивність» та «адаптованість». Співвідношення адаптивності та адаптаційних можливостей	30
2.3. Сутність психологічної ресурсності особистості.....	33
Висновок до розділу 2	37
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ЛЮДИНИ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ	40
3.1. Процедура проведення емпіричного дослідження	40
3.2. Оброблення та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	40
3.3. Рекомендації щодо превенції та подолання людиною кризових ситуацій.....	52
Висновок до розділу 3	62
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Актуальність. Життя людини, як і життя людства, динамічне. Періоди відносного спокою, рівноваги, плавності і планованості змінюються напруженістю, стрибкоподібністю і невизначеністю. Це стосується як психічного, так і професійного розвитку, як приватного, так і соціального життя. Емоції радості, бадьорості, впевненості раптом можуть змінитися на страх, сум, відчай. Такі ситуації і стани в психології прийнято називати кризовими. Війна, смерть близької людини, втрата «теплых» стосунків, розлучення, звільнення з роботи, особистісна і професійна нереалізованість, втрата майна, пограбування, насилля, зміна місця проживання і навчання і багато інших явищ підпадають під цю категорію. Військові дії, багаточисельні жертви серед військовослужбовців і мирного населення, хронічна стресованість слугує своєрідним тлом, на якому розгортається картина приватного життя кожного мешканця України. Таким чином, психічне життя середньостатистичного українця останнім часом протікає в об'єктивно ускладнених умовах.

Однак індивідуальні особливості людини, зокрема адаптивність, і її власний досвід є тим фільтром, який дозволяє легко чи, навпаки, з великими труднощами, приймати і успішно долати обставини, вирішувати актуальні задачі чи не долати, пасувати або навіть померати. Те, що для однієї людини є кризою, важким випробовуванням, для іншої – звична, елементарна задача чи навіть ніщо! Чому для одних криза – це шанс, а для інших – крах? Чи важливою є психологічна грамотність щодо розуміння кризових ситуацій, їх різновидів, причин виникнення, особливостей протікання та шляхів подолання?

Актуальність проблеми та пошук відповідей на посталі запитання зумовили вибір теми дослідження «Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій».

Мета дослідження: виявити психологічні особливості адаптації людини в умовах кризових ситуацій.

Об'єкт дослідження: кризові ситуації.

Предмет дослідження: психологічні механізми та ознаки процесу адаптації до кризових ситуацій.

Для досягнення мети дослідження ми поставили наступні **завдання:**

1. Проаналізувати такі теоретичні поняття як «криза», «кризова ситуація», «адаптація», «адаптивність» та «адаптованість».
2. Визначити сутність, психологічні ознаки, властивості та механізми адаптації людини до кризових ситуацій.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації людей до кризових ситуацій.
4. Підготувати методичні рекомендації щодо превенції та подолання кризових ситуацій.

Гіпотези дослідження:

1. Ймовірно, що на адаптацію людини до кризових ситуацій буде впливати рівень розвитку її адаптивного потенціалу.
2. Припустимо, що адаптивна людина краще протистоїть кризовим ситуаціям, ніж неадаптивна.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступили: положення І. Албегової, Ф. Василюка, В. Заїки, О. Кудерміної, О. Євдокімової, І. Охріменка та інших. Питання адаптації людини до кризових ситуацій досліджували: Е. Еріксон, О. Борисенко, А. Захарова, І.О. Ларіонов, Д. Швець та інші.

Наукова новизна: в процесі та результаті дослідження було виявлено окремі чинники, які в значній мірі впливають на адаптацію людини до кризових ситуацій.

Практичне значення: результати та висновки дослідження можна використовувати в процесі підготовки та в процесі діяльності практичного (кризового) психолога.

Методи дослідження:

теоретичні методи: історичний метод, метод аналізу та синтезу, порівняння, узагальнення й систематизація основних положень;

емпіричні методи: спостереження; психодіагностичні методи: багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ); методика «Прогноз» для оцінення рівня нервово-психічної стійкості; методика виявлення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма, авторський опитувальник «Проблеми адаптації студента-першокурсника до навчання у вищому навчальному закладі» (О.Я. Ковальська).

Для інтерпретації отриманих даних було застосовано: описову статистику, кореляційний, порівняльний і факторний аналіз.

Надійність і вірогідність дослідження забезпечувались використанням методів, що відповідали меті, завданням, гіпотезам дослідження, кількісним і якісним аналізом отриманих даних.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ АНАЛІЗУ СУТНОСТІ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

1.1. Сутність та різновиди кризової ситуації

Кризова психологія і кризова психотерапія – це нові області науки і практики. Тому такі поняття як криза, кризова ситуація, кризовий стан, поки ще не мають чітких дефініцій. До того ж, в клінічній теорії кризи і кризового стану ці поняття пов'язують із травматичними або катастрофічними подіями. А в кризовому психологічному консультуванні, кризова ситуація характерна для критичних періодів життя людини [1].

Таким чином, психологічні і клінічні визначення кризової ситуації відмінні. У психології, кризова ситуація – це ситуація неможливості. Тобто, це «така ситуація, за якої суб'єкт не має можливості реалізувати внутрішні потреби власного життя (мотивів, домагань, цінностей та інш.). І не може впоратись із цією ситуацією за допомогою звичних засобів, відомих із минулого досвіду» [2, с.87]. Слово «кризова» ми сприймаємо як свого роду попередження: слід щось зробити, поки не сталося щось гірше. Власне зазначена ситуація вимагає від особистості вирішувати наступну дилему: поразення, психологічна капітуляція чи перемога.

В психотерапії кризові ситуації називають ще критичними [6]. Тому використовуємо ці поняття як тотожні.

У сучасній науковій літературі запропоновано чотири основні поняття, котрими можна характеризувати типи кризових ситуацій, а саме: «...стрес, фрустрація, конфлікт, криза» [3].

- Стрес (англ. *stress* – напруга) визначають як неспецифічний прояв реакції організму особистості на ситуацію, котра потребує більшої чи меншої функціональної реорганізації організму, певної адаптації до наявної ситуації. Важливо знати, що будь-які нові життєві ситуації викликають стрес, водночас всі із них є критичними. Априорі, що критичні ситуації викликають дистрес, котрий зносяться як «...горе, нещастя, виснаження сил і

супроводжується порушенням адаптації, контролю, перешкоджає самоактуалізації особистості» [2, с.89].

- Фрустрація (лат. – *frustratio* – омана, марні очікування, розлад) позиціонується як стан, котрий викликається двома чинниками, а саме: 1) наявністю позитивної мотивації на досягнення мети (задоволення потребу); 2) перешкоди, котрі перешкоджають їх досягненню. Так, до перешкод, котрі перешкоджають досягненню відносять як зовнішні так і внутрішні фактори різноманітного характеру, а саме: фізичні, біологічні, психологічні, соціокультурні, матеріальні. У випадках, коли особа втратила орієнтир на першопочаткову, фрустровану мету під час зіткненні з певними перешкодами слушно говорити про прояв кризової фрустраційної поведінки. Подібним, семантично дуже близьким до зазначеного поняття, є власне *кризовий стан* – під яким слушно вважати тимчасову ситуаційну чи внутрішньо зумовлену дезінтеграцію особистості [2, с.90].

- Конфлікт, власне як вельми критична психологічна ситуація, допускає наявність в особі вкрай ускладненого внутрішнього світу та актуалізації наявної складності згідно до вимог власного життя, себто «витягання» наявної складності задля наступного застосування. Водночас, із критичними ситуаціями ми зіштовхуємося тоді, коли не має суб'єктивної можливості ані вийти із конфліктної ситуації, ані віднайти адекватного рішення, в результаті чого свідомість особистості капітулює перед наявними нерозв'язними завданнями [3, с.19].

Враховуючи вище зазначене можна висувати про те, що слушно усі наявні критичні ситуації поділяти на два види, а саме: серйозні потрясіння й кризу. Водночас, під першим типом кризи слід вважати ситуації, котрі мають певний шанс щодо повернення на попередній ступінь життя. Водночас, у ситуаціях другого виду відбувається перекреслення наявних життєвих задумів, котрі залишаються у вигляді одного-єдиного виходу із наявного становища метаморфозу самої особи та особистої сутності життя.

Стосовно власне поняття кризи, то у китайській мові цей термін складається із двох складових – «небезпека» і «можливість» та роз'яснюється власне як «повний небезпеки шанс»; цей термін має відтінок як надзвичайності, як загрози так і потреби у вчиненні дії. Термін «криза» у грецькій мові (*crisis*) позиціонується як «певне рішення, зворотний пункт, вихід». Враховуючи зазначені етимологічні зайчення терміну «криза» В. Осьодло зазначає, що «...криза – це поворотний пункт життєвого шляху, який виникає в ситуації неможливості реалізації наміченого життєвого задуму» [5, с.25].

Враховуючи все вище викладене, під кризою слушно вважати наявний стан, котрий є породженим наявною проблемою, що виникла перед особою, яку вона не в стані уникнути та яку вона не спроможна вирішити у короткий термін часу із застосуванням звичних способів. Слушною є думка О. Цільмак, яка зазначає, що це є «...стан, який виник унаслідок накопичення нерозв'язаних життєво важливих проблем, суперечностей або подій, що призвели до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності» [6].

В. Заїка, в свою чергу, позиціонує суб'єктивну модель кризи, власне як сукупність наступних рівнів:

- «...1) сенситивний, заснований на відчуттях людини;
- 2) емоційний, пов'язаний із різними видами реагування на окремі симптоми кризи, на кризовий стан у цілому і його наслідки;
- 3) інтелектуальний, який є результатом тлумачення, уявлення про свій стан, роздуми про його причини і можливі наслідки;
- 4) мотиваційний, пов'язаний із певним ставленням до свого кризового стану, зі зміною поведінки і способу життя в умовах кризи й актуалізацією діяльності щодо подолання кризового стану» [7, с. 47].

Підсумовуючи, можна сказати, що кризова ситуація – явище, яке найчастіше є несподіваним та неконтрольованим. Кризова ситуація подеколи є пов'язаною з втратою, із неприємними відкриттями, вчиненим насиллям,

особистим приниженням, образою та інш. Відповідно, кризова ситуація порушує звичний спосіб життя, систему ставлень, цінностей. Вкрай часто кризові ситуації несуть загрозу особистій уяві стосовно самого себе, ідеальному «Я»-образу й власним перспективним планам. Поняттям «кризова ситуація» позначають ситуації, які є водночас загрозливими для життя, власного здоров'я, благополуччя, власній репутації, кар'єрі, так і наявні потенційні можливості змінити самого себе, змінити ставлення інших людей до себе, змінити навіть хід історії!

1.2. Причини виникнення кризових ситуацій

У значній кількості випадків криза виникає у результаті процесів, котрі мають місце тривалий час, чи одночасного впливу багатьох факторів. Зазвичай, криза може виникнути у відповідь на наявну незначущу подію, на кшталт «останньої краплі». Аналіз наукових доробків учених надає можливість виокремити декілька груп детермінант кризи. Так, ми цілковито погоджуємося і підтримуємо позицію В. Поліщук, котра виокремила наступні суб'єктивні детермінанти, а саме: «...вірогідного прогнозування, вітальний, когнітивний, поведінковий, екзистенціальний» [8].

Так, до суб'єктивних детермінант віднесено:

- *вірогідне прогнозування* полягає у тому, що особистість, враховуючи власний ретроспективний досвід, здійснює аналіз вірогідності настання чи ненастання події;
- *вітальний*, позиціонується у наявному суб'єктивному відчутті нездатності жити, існувати у конкретній ситуації; особі видається, що не в змозі перенести ці умови, не в змозі з ними змиритися;
- *когнітивний*, себто відсутність потрібних професійних знань, умінь та навиків для життя у певній ситуації, неспроможність імплементувати наявні когнітивні схеми;

– *поведінковий*, себто цілковита відсутність сформованих моделей у поведінці;

– *–екзистенціальний*, чи почуття квінтесенції сенсу, себто «екзистенціальний вакуум».

О. Тимченко до головних об'єктивних детермінант, котрі призводять до стану напруги, відносить на ступні, а саме: «...підвищене навантаження, вихід за межі комфортної або прийнятної для даного суб'єкта інтенсивності взаємодії із зовнішнім середовищем; перепони на шляху задоволення актуальних потреб; фізичні та психічні травми» [8, с.232].

– до *підвищеного навантаження* слушно віднести: високий ступінь емоцій, фізіологічне, фізичне, високий рівень оброблюваної інформації, надмірні робочі завдання, висока вимогливість до результатів професійної діяльності, високий рівень відповідальності;

– *вихід за межі комфортної* чи можливої для особи ступеня взаємодії із зовнішнім соціумом;

— до *перепон щодо задоволення наявних потреб* можна віднести конфлікти, котрі заважають у досягненні мети й вирішення поставлених завдань;

— до *фізичних та психічних травм* відносяться: високий рівень тривожності за близьких людей чи їх втрата; втрата необхідних умов для життєдіяльності чи повноцінного самореалізування; розкриття потенції особи.

Окрім того, О. Тимченко, детермінантами виникнення кризових станів можуть бути фактори зовнішнього середовища, зокрема: зміни, котрі відбуваються у соціокультурному середовищі; стресові ситуації, котрі є викликані існуючими подіями, які є небезпечними для життя особи. [8, с.112].

Апріорі, що перелік зазначених детермінат не слід вважати вичерпним, тим паче, що вони є динамічними, позаяк є залежними і від самої особи, так і від наявної ситуації, котра має тенденцію постійно змінюватися.

Так, з точки зору психології криза позиціонується як невдала спроба превенції дій або реакції на існуючі проблеми чи ситуації. Коли спроба превенції є невдалою, тоді має місце розвиток трьох фаз кризи, а саме:.

1) *фаза первинного збільшення напруги*. Під час зіткнення з існуючими проблемними ситуаціями особа перш-за-все опирається на свій попередній досвід з метою її подолання; застосовує звичні для неї методи розв'язання та дієві механізми захисту; підключаються вже знайомі та напрацьовані ресурси; не порушується гнучкість у застосуванні підходів до вирішення проблеми; рівень напруги та релаксації є збалансованими;

2) *фаза подальшого збільшення напруги*. Під час цієї фази має місце зростання відчуття невпевненості у собі, страху та розгубленості. Під час цієї стадії людиною випробуються новітні методи вирішення наявної проблеми, значно зменшується рівень гнучкості, напруга є домінуючою над релаксацією. Власне у цей період особа вкрай потребує сторонньої допомоги, вона є готовою сприймати нові ідеї. Коли з тих чи інших причин вона не отримує допомогу, настає – нова стадія;

3) *фаза підвищення рівня тривоги та депресії*, якій є характерним емоційна й інтелектуальна дезорганізація, відчуття повного хаосу, особі починає видаватися, що усі наявні ресурси є вичерпаними, людина не бачить шляхів виходу із наявної ситуації. В даній ситуації подеколи виникає перспектива несприятливого результату – різноманітні різновиди адитивної поведінки, розлади психіки, деліквентна поведінка, суїцид. Коли людина звернулася на даній стадії до психолога, він має всі можливості допомогти людині знайти контроль над наявною ситуацією, знайти власні ресурси і, якщо не вирішити повністю проблему, то надати можливість побачити перспективу.

4) *фаза відновлення* полягає у прийнятті рішення з наступною стабілізацією. Слід звернути увагу на те, що перехід з однієї фази розвитку кризи до іншої чиниться поступово, водночас, кожній фазі є характерними їй властиві емоції, думки, комунікативні та поведінкові особливості.

Синонімічним до терміну «фаза» є термін «стадія». Здійснимо розгляд стадії кризи, яку запропонував професор В. Барко [9].

Перша стадія. В залежності від типу особистісного радикалу особи, власних ресурсів, наявного досвіду, певної життєвої ситуації форми переживання є вкрай різноманітними, позаяк: в одних людей зростає рівень невмотивованої тривожності, в інших зростає рівень дратівливості та агресії, а хтось відчуває апатію чи байдужість. Спільним для всіх є одне: незадоволення всім тим, що і як відбувається: є звичайним протіканням подій, особистим ритмом життя, власною активністю та працездатністю, взаємодія з оточуючими людьми. Також порушується рівень внутрішньої збалансованості, динамічно зростає рівень напруженості, цілковито зникає почуття доброго гумору.

Другій стадії кризи є властивим поява страху, який є пов'язаним із майбутнім. Особистість відчуває себе заручником щоденних обов'язків, переживає цілковите безсилля, позаяк те, що у неї раніш виходило вкрай легко, тепер вимагає значних зусиль та витрат енергії. Фактично усе виходить з-під її контролю, відбувається загострення стосунків із оточуючими, невиправдані спалахи гніву та агресії призводять до настання конфліктів. Людина розчаровується особистими уміннями, традиційними способами досягнення поставленої мети і відмовляється від неї. Основною симптоматикою на цій стадії є відсутність сну, стан хронічної втоми, пригнічений стан настрою, агресивність. Характерним фоном усіх переживань постає відчуття відчуженості, малоцікавим для інших, усамітнення. У ставленні власне до себе нетерпимим стає особисте фізичне «Я».

Третя стадія кризи. Їй притаманно почуття цілковитої безнадійності, відсутності сенсу особистого існування. Усе, що діється з особистістю та навколо неї, видається безглуздим та нікчемним. Особисте минуле особа сприймає як суцільну помилку, котру надто пізно виправляти. Потенція планувати власне майбутнє втрачається, тому життєві перспективи дуже

звужуються. Має місце руйнування найважливіших її життєвих цінностей, котрих немає чим замінити. Поволі згасають наявні симпатії й прихильності, зникає уміння любити, усе є тяжким обов'язком, котрий вже не в силі витримати. Людина болюче переживає власну неповноцінність, виникають думки про суїцид та наміри. Глибокий рівень кризи є суттєвою причиною тяжких не лишень класично психосоматичних захворювань, але й і онкологічних. За результатами досліджень онкохворі, пригадуючи останній рік перед їх захворюванням, розповідають про стресові ситуації, життєві невдачі, тяжкі кризові стани, котрих їм не вистачило сил здолати [10, с.37].

Можна говорити про рівні (чи глибину) криз: поверхнева, середня та глибока. Погоджуємось з науковцями про те, що навіть найнебезпечніша для особи криза розпочинається власне як поверхнева, і коли відноситися до себе та наявної ситуації обережно, то до третьої стадії людина не дійде! Як і тілесні захворювання слід лікувати на початку їх виникнення, не дозволяти їм перейти у хронічне захворювання, так і життєві кризи, які є хворобою душі, вкрай важливо не упустити! Загально відомим є те, що з плином часу є набагато важче віднайти у собі сили, щоб боротися, змінюватися, долати проблеми.

Тривалість кризового стану видозмінюється від 3-х – 4-х тижнів до 2-х–3-х місяців, опісля чого їхні вияви редукуються, та встановлюється новий ступінь соціальної та психологічної адаптації, подеколи більш низьким, аніж у попередній кризі [11].

Отже, проаналізувавши все вище сказане, можна стверджувати, що причинами кризової ситуації можуть виступати як суб'єктивні, так і об'єктивні чинники. Якщо спроба подолання кризової ситуації є невдалою, то поступово розвиваються в сторону ускладнення фази (стадії) кризи.

1.3. Психологічні особливості кризи та відношення до неї

Психологічний аналіз кризи потребує акцентування уваги на її головні параметри. Так, Л. Виготський виокремив такі характерні властивості кризи як: «...важко визначений момент виникнення; хворобливі, болісні переживання у внутрішньому плані, при цьому зовнішні чинники можуть визначати приватний характер протікання кризи, однак запуск механізму кризи залежить від внутрішньої логіки процесу розвитку; негативність характеру розвитку, переважання процесів відмирання, згортання і в той же час зародження нових якісних рис особистості» [12].

В. Барко також позиціонує ряд властивостей психологічної кризи. На його думку «...психологічною особливістю кризи є тісний зв'язок суб'єкта із подіями, що відбуваються, високий ступінь значущості таких подій» [13]. Власне рівень значущості є визначальною детермінантою у тому, чи призведе певна подія до будь-яких хвилювань чи залишиться непоміченою. Загальновідомим є факт, що досить часто події, який є притаманний глобальний характер, не віднаходять серйозного відгуку власне у внутрішньому світі особи тоді, коли не торкаються деяких засад її існування. Водночас, незначні для стороннього спостерігача події придатні спричинити розвиток психологічної кризи, котра супроводжується складними хвилюваннями та поведінкою з домінуванням деструктивних тенденцій. Суттєву роль у цьому відіграє попередній досвід людини, його суб'єктивне оцінювання успіху у подоланні нею наявних проблемних ситуацій в минулому.

Не можна оминати увагою й таку властивість психологічної кризи, як тривалість її суб'єктивного відгуку саме на подію, котра вже відбулася. Мають місце ситуації, коли подія, котра спровокувала кризу вже завершилася, а хвилювання, котрі супроводили критичну подію, проланговуються ще тривалий час. Так, прикладом можуть слугувати прояви ПТСР в учасників воєнних, котрі знаходять свій вияв через симптом

наполегливого вторгнення у їх свідомість певних образів та споминів, котрі є пов'язаними із травматичними ситуаціями у минулому. Вони подеколи переслідують людину протягом усього життя та слугують постійним підґрунтям психологічного дистресу, що призводить до надмірного зловживання алкогольними напоями, наркотичними засобами та прекурсорами. У таких випадках приходиться говорити власне про «суб'єктивну тривалість події», коли отримана травма накладає значний відбиток саме на динаміку формування особи, зумовлюючи феномени посттравматичних особистісних перемін.

Кризові стани подеколи виникають в контексті впливу факторів, котрі є ініційовані зовнішнім середовищем, коли є можливість серед життєвого шляху особи виокремити власне ту подію, котра спричинила включення механізму реагування на кризу. Водночас, психологічні кризи подеколи виникають цілковито несподівано для сторонніх, коли детермінанти та початок динамічного розвитку критичного становища є непомітними, а зовнішні вияви кризи формуються як результат внутрішніх хвилювань. За такої невідповідності поміж детермінантами, котрі спричинила критичний стан, та його зовнішніми виявами полягає одна із характерних особливостей зазначеної проблемної ситуації.

Однією із вкрай важливих властивостей психологічної кризи власне як проблемної ситуації є власне утрата контролю над ситуацією, котра розгортається саме у внутрішньому світі особистості [14]. Утрата контролю спричиняє виникнення неадекватного оцінювання подій та самого суб'єкта, котрий є пов'язаним із зазначеними подіями. Досить часто це проявляється у викривленому сприйнятті власного-«Я» та оточуючого світу, коли із усього імовірного спектру суб'єктивних оцінок превалюють крайні, дуже полярні значення, утворюється суб'єктивна уява про наявну ситуацію власне як про безнадійну, таку що не можливо розв'язати. Зазначений підхід щодо сприйняття власної ситуації спричиняє значне звуження діапазону

продуктивних стратегій поведінки, що, зокрема, спричиняє до непридатності відновлення контролю над ситуацією та особистими діями.

Схарактеризована криза провокує тяжкий стрес майже у будь-якої особи, позаяк така подія у житті наводить до думки, що власне майбутнє може бути вкрай обмеженим і є безглуздо підживлювати власні ілюзії стосовно безмежності часу особистого життя. Водночас, для низки людей існує значна невизначеність що завершення їх життя, позаяк, навіть сама по собі діагностика їхнього захворювання, подеколи, є звісткою про смерть, котра невпинного наближається.

Закінчення школи і початок навчання у ЗВО також є подіями, що для багатьох стають стартовими для переживання кризової ситуації. Так, вже експериментально доведено, що власне в юначому віці закріплюється найнижчий рівень задоволеністю сенсом життя, найгострішою є невпевненість у самому собі, переживається важке становище загальної невизначеності. Особа опиняється на порозі невідомого їй нового, цілком самостійного життя, відчуває особливий тягар власної відповідальності за свої дії, прагне досягнути власне призначення, зрозуміти що слід робити. Наявні у юнаків та юнок ідеали також мають важливе значення, що і буденність. Навколишній світ зобов'язаний прагнути до ідеалів, їх необхідно рятувати, тому всіх людей так бентежать героїчні вчинки та подвиги. До головних конфліктів, які мають місце в соціумі є власне конфліктами ціннісними: норми поведінки в соціумі, наявні субкультури практично ніколи не співпадають з нормами, котрі закладаються сім'єю. Особі у 16-17 років є притаманними перспективні життєві цілі, котрі є пов'язаними з майбутньою роботою, продовженням навчання, просуванням у кар'єрі, створенню сім'ї. Але повсякчас має місце неузгодженість перспективних цілей з наявною життєвою ситуацією. Обрання майбутньої професійної діяльності є, водночас, і звуженням наявних перспектив, відмовою від низки інших перспектив. Успішність у професійній діяльності є віковою категорією, котра

сприймається юнаком чи юнкою як дещо випадкове, а усі невдачі – як розчарування в особистих потенціях, власну провину.

Загальновідомим є те, що психологічні властивості кризи власне як стану зумовлюють виникнення найбільш типових реакцій особи на неї. Водночас, В. Заїка зазначає, що суб'єктивне переживання кризи є залежним від дії низки факторів, а саме: властивостей виду життєвої кризи; обставин, за яких відбувається криза; властивостей особистості, котра переживає кризу; наявного соціального становища особистості [15]. Водночас, людина, котра перебуває в стані кризи, позиціонується власне як невірноважена система.

Власне тому О. Євдокімова виокремлює декілька типових ознак та наслідків кризи [16]. Зокрема, О. Євдокімова зазначає, що загальновідомим виявом є погіршення сну, апетиту і процесу травлення, загострення хронічних захворювань. Так, люди, які ніколи не були на прийомі у лікаря до моменту настання кризи, повсякчас активно розпочинають проходити курс лікування, виявляти різноманітні захворювання. Іншою ознакою кризи є фізична і психічна втомленість без наявних на це причин, прояви апатії, почуття млявості у відчуттях, високий рівень м'язової напруги й хворобливі відчуття, дуже часті мігрені, біль у спині, шиї та плечах. Притаманні розлади функцій уваги та пам'яті, зниження чи цілковита втрата зацікавленості до сексуальних взаємовідносин повсякчас супроводжують перебіг кризи, водночас в окремих людей зацікавленість до сексуальних відносин і потреба в них вкрай загострюються, позаяк має власне захисний та компенсаторний характер.

Найбільш типовою емоційною реакцією кризи є тривожність, лють, сором, провина, депресія. Найбільш характерними поведінковими реакціями є повсякчасні нав'язливі думки й активування недосконалих захисних механізмів особи, саме: проєкція, витіснення, заперечення, ізоляція. Так, високий ступінь тривожності переповняє свідомість особи, змушуючи вірити нав'язливим страхітливим думкам, котрі за звичайних ситуаціях нею зазвичай не сприймаються. Аналогічний процес має місце тоді, коли людина

є пригніченою чи розгніваною. Тому, подеколи саме реагування на вихідну подію призводить до більшої шкоди, а ніж сама подія [17].

Характеризуючи стан тривоги, окремі люди пригадують про переживання ними сорому чи вини, котрі супроводжувалися тимчасовою непридатністю думати логічно й ефективно, а, подеколи, і відчуттям невдач, поразок. Сором формує особливий різновид відчуженості, позаяк він спричиняє в людини почуття, що недосконала складова її особистості експонується на загальний огляд.

Винятковим є переживання часу у період перебігу кризи, позаяк події позиціонуються людині не у звичній послідовності, а хаотично, часом не вдається управляти. Особи, перебувають у стані кризи, практично є дезорієнтованими на перспективу. Вони не в змозі поставити свою мету, планувати свої дії. Загалом, всі їхні помисли є спрямованими у минуле, а нинішній час їх дуже лякає; з'являється цілковита байдужість до усього, ініціативність поволі змінюється апатією, що досить часто призводить до непридатності навіть приймати сторонню допомогу [18].

У кризових ситуаціях більшість людей втрачає психічну гнучкість, уся інформація сприймається ними вкрай прямолінійно, відбувається тимчасова дезадаптація, відсутнє пристосування до обставин, котрі змінилися. Паралізована воля не дає можливості діяти, гнів чи апатія заважають реально дивитися на речі. Надати допомогу людині в опануванні цього стану є можливим, якщо спробувати визначити типове для кожної особи відношення до неприємних новин, несподіваних тривожних подій, наявних стресових ситуацій, а також травмуючих життєвих подій.

О. Цільмак виокремила основні найхарактерніші типи ставлення до кризової ситуації [19].

1. Ігноруюче ставлення. Особа або не хоче або не в змозі реально здійснити оцінювання наслідків того, що з нею відбувається. Вона повсякчас прагне не звертати належну уваги на існуючі непорозуміння, наявні конфлікти під час взаємодії з оточенням, котрі мають місце. Людина

заплющує очі на існуючі професійні проблеми, котрих у неї раніш не було. Вона не бажає бачити значного погіршення власного стану здоров'я, котре є свідченням наявного кризового стану. Чому власне обирається саме політика «страуса»? Особа може не мати належних внутрішніх ресурсів, енергійності, сили для того, щоб глянути правді в очі. Можливо, ігноруюче відношення є віддаленим наслідком певної психічної травми, котру людина зазнала, можливо, ще у дитинстві, коли вона була неспроможна протидіяти існуючим обставинам. Виникає риторичне запитання «Чи може ігноруюче відношення до кризи бути корисним?». В певній мірі, так. Кажучи собі, що у мене є все гаразд, що жодних проблем у мене немає, людина почуває впевненість у самій собі та набагато легше долає усі наявні перешкоди. Але суцільне ігнорування наявних складних життєвих обставин, надмірне захоплення сформованою ілюзорною реальністю, нажаль, до добра не призводить. Так, наявні гострі симптоми перейдуть у статус хронічних, криза від поверхневої трансформується у глибоку, а дорогоцінний час, нажаль, буде вже втрачено. За нехтування кризи, невміння розпочати переоцінку власних прагнень, цінностей, вподобань, небажання шукати нову життєву траєкторію людина можете розраховуватися як місяцями так і роками. Деякі будуть повсякчас відчувати втому, нарікати на виснаження. Деякі не в змозі подолати відчуття цілковитої самотності, «емоційного вакууму», в якому вони опинилися. Деяким людям, які ігнорували власні реальні життєві кризи, згодом будуть відчувати «хронічний параліч волі», непридатність до прийняття самостійних рішень. Деякі втратять власні творчі потенції, зацікавленість до пошуку та буде схилитися до думки про те, що роки все ж беруть своє. У деяких виявляться серйозні проблеми зі станом здоров'я: порушення тривалості сну, довготривалі мігрені, підвищення рівня артеріального тиску тощо. Багато людей намагатиметься як найчастіше повертатися до спогадів дитинства та молодості, коли вона яскраво відчувала насолоду у житті, котре нині трансформувалося в одноманітні сірі будні.

2. *Перебільшуюче ставлення.* Коли натомість ігнорування наявних симптомів кризи в особи виникає паніка, котра динамічно зростає, мається про цілком протилежне попередньому ставленню до наявної кризової ситуації. Людина повсякчас фіксує усі, навіть зовсім випадкові зміни обставин як певний знак, котрий сповіщає про поглиблення рівня страждань, зросту неприємностей. До власного здоров'я та психічного стану людина відноситься як істинний іпохондрик, аглютинуючи кожний дріб'язок. Коли ми повсякчас очікуємо якихось неприємностей, ми неодмінно формуємо для себе небажані установки, тим сам провокуючи утруднення ситуації, применшуючи особисту можливість щодо адекватної реакції на нові, вкрай несприятливі обставини. Так, юнакам та дорослим людям подеколи до вподоби звуження свідомості до межі певної пристрасті, коли вони думають, що ця пристрасть є цінною. Коли пристрасть зменшиться чи взагалі зникає, їхнє життя втрачає усілякий сенс, позбувається глибини. Що саме дає людям такий «добровільний полон»? А надає наступне: відсутня потреба брати на себе відповідальність, самостійно приймати рішення. Таких людей ніби несе бурхливим гірським потоком, вони почувають значний приплив енергії та разом стан запрограмованості, закодованості власної поведінки.

3. *Демонстративне ставлення.* Деяким особистостям є притаманним підкреслювати, що власне їх ситуація є найгіршою, що їхня доля є найбільш несправедливою, що життєвих випробувань у житті є чимало. Якщо є захворювання, то найскладніше та найнебезпечніше, коли у сім'ї конфлікт, то про нього будуть знати усі. Для чого власні страждання афішувати та до них привертати увагу? Перш-за-все з метою отримати від оточуючих співчуття, повсякчас почувати до себе зацікавлення. Перебування у ролі жертви є не так уже й зле, позаяк жертва приховано експлуатує усіх оточуючих, утворює в оточуючих «емоційну залежність» від себе, здійснюючи маніпулювання прагненнями допомогти та підтримати. Особі, якій є притаманне демонстративне ставлення до кризи досить часто використовує своє тіло як спосіб привернення до себе якнайбільшої уваги. Людина відчуває порушення

у тривалості та якості сну, зменшення апетиту, постійні мігрені, раптову тахікардію й позиціонує зазначену симптоматику як своєрідну мову з метою посилення контактів з оточуючими. Усі люди починають, хвилюватись, оперативно викликати карету швидкої допомоги, і всі ці дії тимчасово вдовольняють страждальця, надають йому можливість відчутти себе в епіцентрі подій. Ними несприятливі обставини їх життя тлумачаться з утилітарної сторони, а життєва позиція постає рентовою. Особа повсякчас нарікає, скаржить у всі інстанції, пише листи-скарги, настоює на отриманні усіх видів державної допомоги, пільг та компенсації та ін. Усвідомлюючи, що сама вона не здатна впоратись з наявними обставинами, така особа вкрай послідовно використовує своє становище із корисливою метою.

4. *Волюнтаристське ставлення.* Опинившись у кризовій життєвій ситуації, особа з волюнтаристським відношенням до свого життя розпочинає із подвійною енергією заперечувати наявну дійсність. Людина не сприймає реальності, не прагне враховувати власний стан, який впливає на погіршення працездатності, загострення хронічного захворювання, потребою зупинитися у власному русі вперед та, можливо, хоч трішки змінити напрямок чи потурбуватися про надійне оточення. Рухаючись під нагайкою своєї волі, людина у глибині своєї душі не поважає себе, не хоче приймати власної слабкості, не дає собі можливість інколи відпочивати, стати безпосередньою, відверто широю, чи втомленою. Зокрема, такий тип людей від своїх оточуючих очікує аналогічної поведінки й досить часто потерпає від почуття самотності. Априорі, що вольові перевантаження не є безмежними. Людина, котра не дозволяє собі самій страждати, повсякчас створює загрозу особистому здоров'ю, не природно проланговуючи та поглиблюючи власну кризу. Навчитися покоренню перед обставинами котрі вже сталися – це учитися жити сьогоднішнім, повсякчас сприймаючи існуючу реальність саме такою, якою вона є насправді, а не такою, котрою мусить бути з огляду наших планів. Жорстоке ставлення стосовно себе досить непомітно обертається агресивністю, котра є спрямованою на інших людей.

5. *Продуктивне ставлення.* Знайти особи із таким зрілим відношенням до існуючих кризових життєвих ситуацій є вкрай нелегко. Такій людині є притаманним тверезе, терпляче сприйняття себе повсякчас, – і в моменти вдачі, великого натхнення, та і в періоди краху надій, мрій та бажань. Ми повсякчас вибачаємо собі незначні простудні захворювання, отже і таким же чином необхідно навчитися вибачати себе самого. Особа, якій є притаманне продуктивне ставлення до кризи повсякчас пам'ятає про аналогічні негаразди в особистому житті, при чому не втрачаючи надії поволі впоратись з ними. Цілковита спустошеність й відчуженість неприємними, водночас цей стан не триватиме вічно. Подеколи необхідно відволіктися, зняти напруження, для того щоб побачити, що слід робити в подальшому. Подеколи опанування настає ймовірним у формі вияву власних емоцій, плачу, вибуху роздратування. Деякі люди за таких ситуацій звертається до власного оточення по допомогу. Продуктивне відношення до кризи вимагає від людини оволодінням цілим спектром стратегій самоопанування. В залежності від конкретних ситуацій застосування цих стратегій є досить гнучким, різностороннім, водночас як чотири попередні типи відношення до кризи позиціонували оволодіння здебільше однією із стратегій опанування, подеколи далеко не повсякчас адекватною ані становищу особи, ані характерним особливостям наявної ситуації. Відмова від попередніх звичок, руйнування власного багаторічного стилю життя кожній людині вкрай боляче, але слід зрозуміти, запам'ятати, вірити, в те що колись необхідно розпочинати, що усі переживають аналогічні кризи, що вихід завжди можна знайти. Людина, якій є притаманним продуктивне відношення до кризи уміє рішуче відштовхнутися від берегу повсякденності та наважитись шукати нові життєві сенси. Криза є не лишень стражданнями, але є й великими можливостями, несподіваними перспективами. Послугуватися ними – є неабияким мистецтвом, котрому можна поволі навчитися.

Отже, сприйняття і переживання людиною кризових ситуацій завжди є суб'єктивним. Фактор значущості ситуації, події, іншої людини для

суб'єкта реагування на них є однією з провідних психологічних особливостей кризової ситуації. Залежно від фактора значущості та ресурсованості людини формується її стратегія реагування на кризову ситуацію, ставлення до неї.

Висновок до розділу 1

Кризова ситуація – це ситуація неможливості. Тобто, це така ситуація, при якій суб'єкт стикається із неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя (мотивів, прагнень, цінностей, тощо) і не може впоратись із цією ситуацією за допомогою звичних способів і засобів, відомих із минулого досвіду. Слово «кризова» ми сприймаємо як свого роду попередження: слід щось зробити, поки не сталося щось гірше. Саме така ситуація ставить перед особою вибір: перемогти чи капітулювати, потерпіти поразку. Найчастіше для означення кризових (критичних) ситуацій та їх видів використовують такі поняття як «стрес», «фрустрація», «конфлікт»..

Аналіз літератури дозволяє окреслити кілька груп причин кризи. До суб'єктивних чинників належить: чинник вірогідного прогнозування; вітальний чинник; когнітивний чинник; поведінковий чинник.

Основними об'єктивними чинниками є: підвищене навантаження; вихід за рамки зручної чи прийнятної даному суб'єктові інтенсивності взаємодії з зовнішнім оточуючим середовищем; бар'єри на шляху задоволення наявних потреб, досягнення поставленої мети та ефективне вирішення власних завдань; втрата близьких родичів, хвилювання за близьких та родичів, отримані фізичні й психологічні травми, втрата умов, вкрай потрібних для нормального життя і діяльності чи для повноцінного самореалізування й розкриття потенцій особи.

Також причинами виникнення кризового стану є наступні детермінанти середовища: значні зміни у соціальному та культурному середовищі; стресові ситуації, котрі є викликаними ситуаціями, які є небезпечними для життя; наявні фізичні бар'єри.

Якщо зусилля подолати кризову ситуацію є невдалими, тоді розвиваються наступні три фази кризи: фаза первинного зросту напруги; фаза подальшого зросту напруги; фаза підвищення тривоги і депресії;

За умови наявності достатнього психологічного потенціалу особистості можна говорити також про фазу відновлення.

Типовими ознаками (чи наслідками) кризи є порушення сну, почуття втоми після пробудження, порушення апетиту і травлення, загострення хронічних захворювань та виникнення нових (гіпертонія, виразка, цукровий діабет, мігрень тощо). Водночас, фізична й психічна втомлюваність без виняткових для цього обставин, безсилля, апатія, м'язове напруження, часті мігрені, болі в спині, шії і плечах. Також може порушуватися протікання пізнавальних психічних процесів, уваги. Доросла людина може втрачати інтерес до сексуальних стосунків, до професійної діяльності, до новизни.

Найбільш типові емоційними реакціями під час стану кризи є тривожність, страх, гнів, сором, провина, депресія. А найбільш характерними поведінковими реакціями може бути активізація таких механізмів захисту психіки як заперечення, витіснення, проекція та ізоляція. подеколи власна реакція на існуючу подію спричиняє більшу шкоду, ніж сама подія.

Ставлення людей до стресових ситуацій (типи ставлен) можна згрупувати таким чином: ігноруюче ставлення; перебільшуючи ставлення, демонстративне ставлення, волюнтаристське ставлення та продуктивне ставлення. Вибір типу ставлення залежить від значущості події для людини, її психологічного ресурсу та попереднього життєвого досвіду. Тобто, варто говорити про суб'єктивність у сприйнятті та переживанні людиною кризової ситуації.

РОЗДІЛ II. АДАПТАЦІЯ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

2.1. Зміст поняття «адаптація»

Адаптація, на думку професора В. Осьодло є «...динамічним процесом, завдяки якому рухливі системи живих організмів, незважаючи на мінливість умов, підтримують стійкість, необхідну для існування, розвитку і продовження роду» [19, с 91]. Власне механізм адаптації, котрий напрацьовується в процесі тривалої еволюції, сприяє можливості буття організму у повсякчас змінюваних умовах навколишнього середовища.

Завдячуючи процесові адаптації уможлиблюється збереження гомеостазу під час активної взаємодії організму людини із навколишнім середовищем. Тому процеси адаптації позиціонують у собі не лишень ефективну оптимізацію діяльності організму, але й підтримання балансу у системі на кшталт «організм-середовище». Хід адаптації здійснюється повсякчас, коли у системі «організм-середовище» розвиваються значущі переміни, що сприяють формуванню новочасного гомеостатичного становища, котрий сприяє досягненню максимально-ефективного функціонування фізіологічних функцій та поведінкового реагування. Позаяк організм та навколишнє середовище перебувають власне не у статичному, а у динамічній рівновазі, їхнє співвідношення повсякчас змінюється, а, тому, також повсякчас має здійснюватися і сам процес адаптації [20].

Вищезазначене стосується повсякчас людей і тварин. Водночас, суттєвою відмінністю власне людини є те, що домінуючу роль в процесі підтримання адекватних взаємин у системі на кшталт «індивідуум-середовище», в процесі котрого подеколи можуть набувати змін усі параметри системи, відіграє власне *психічна адаптація*.

Більшість учених схиляється до думки про те, що під психічною адаптацією слід вважати результат діяльності єдиної самокерованої системи (рівень «оперативний спокій»), виокремлюючи її системну структуру. Але за

такого розгляду картина, нажаль, є не повною, тому є необхідність включення у зазначене формулювання поняття «потреби». Найбільш максимальне задоволення наявних потреб є, у такий спосіб, важливим критерієм оцінювання ефективності та продуктивності адаптаційного процесу.

Отже, *психічну адаптацію* можна схарактеризувати як процес установлення оптимальної відповідності особи та навколишнього соціуму в процесі реалізації людиною діяльності, котра (процес) сприяє їй вдовольняти актуальні власні потреби та реалізовувати взаємопов'язані із ними значущі цілі, забезпечуючи водночас відповідність максимального ступеня діяльності особистості, його поведіння, вимогам навколишнього середовища.

Психофізіологічна адаптація є неперервним процесом, котрий, разом із психічною адаптацією, включає ще два чинники, а саме:

- а) оптимізацію взаємодії особистості з його оточенням;
- б) установлення адекватної відповідності між психічними та фізіологічними властивостями.

І. Павлов зазначав, що: «...людина є, звичайно, система (грубіше кажучи - машина) <...> єдина з найвищим саморегулюванням <...> сама себе підтримує, направляюча і навіть відновлююча» [21].

Характерною ознакою будь-яких систем є наявність у ній входу та виходу. Вхід інакше позиціонується наступними термінами: стимул, вплив, обурення тощо, а вихід позиціонується як ефект, повідомлення, реакція тощо. Усі ці назви констатують про те, що переміна вхідного впливу характеризується «законом поведінки системи».

Відповідно до першого закону термодинаміки, будь-котру відкриту систему можна повсякчас вивести зі стану рівноваги, використавши на цю дію енергію, себто виконавши роботу. Під час припинення надходження енергії система впродовж певного проміжку часу знову повернеться до стану рівноваги. Живі організми є відкритими системами, котрі повсякчас

використовують енергію, тому вони впродовж тривалого часу перебувають у власне нерівноважному стані [22].

Апріорі, що нерівноважена система впродовж тривалого часу має запас потенційної енергії, тому вона є чутливою до усіх зовнішніх впливів та придатна реагувати на слабкий ступінь роздратування, реагування більшої сили. Нерівноважена система за таких умов або виконує роботу, котра є спрямованою супроти зовнішніх впливів, або приходить до стану рівноваги. Так, живі організми здійснюють першу вимогу, позаяк друга значить для них смерть.

Позаяк адаптація є процесом реалізації придатності організму самостійно регулювати власні параметри власне таким чином, для того щоб втримувати їх в рамках оптимального функціонування, то основним критерієм їх класифікації слугує опис регуляторної системи, котра є відповідальною за аналізований адаптаційний процес. Адаптаційні придатності організмів, повсякчас перебувають на різних ступенях філогенезу, відрізняються рівнем розвитку регуляторних систем.

Апріорі, що як і у дорослому, так і у підростаючому організмі, поруч із придатністю до «сенсibilізаційної адаптації», мусить існувати можливість для «стабілізаційної адаптації». Під ними слід розуміти процес здійснення потенціалу усього організму чи окремих його складових втримувати власні параметри у межах оптимального функціонування при наявних перемінних чинниках зовнішнього навколишнього середовища. У філогенезі придатність стабілізаційної адаптації прогресує паралельно із сенсibilізаційною адаптацією [23].

До сутності поняття «цілісності організму», як невід'ємна частина, входить взаємодія особистості з оточуючим її навколишнім середовищем. В процесі соціального прогресу має місце не послаблення, не розірвання, а збільшення взаємозв'язків людини з навколишньою природою соціумом, що вимагає зросту фізичного удосконалення особи.

Отже, саме адаптація сприяє можливості існування організму у повсякчас мінливих умовах навколишнього середовища. Завдячуючи їй, живий організм має змогу відповідати на вплив існуючого навколишнього середовища.

2.2. Сутність поняття «адаптивність» та «адаптованість». **Співвідношення адаптивності та адаптаційних можливостей**

До однієї із характерних якостей живого організму відносять його придатність пристосовуватися до наявних мінливих умов власного існування. Досить часто в результаті отаких пристосувань в особи виникають перемини в стані здоров'я. Тому головним критерієм оцінювання стану здоров'я людини вважають «адаптивність», себто ступінь придатності до пристосування особистості у складному оточуючому світі, й «адаптованість», себто ступінь фактичного акомодациї особистості [24, с 13].

Адаптивність особи є детермінованою низкою детермінант. Адаптивність є залежною, по-перше, від вроджених властивостей, по-друге, адаптивність є і набутою якістю. Якщо людина ще з дитинства працює над удосконаленням власних функціональних спроможностей, своїх знань й умінь, тим більше вона є пристосованою до умов навколишнього середовища. Водночас до уваги слід брати не лишень адаптацію власне до умов її існування, але і до вкрай складного оточуючого інформативного простору. Відповідно до проведених досліджень, упевненості в собі спряють наявні здобутки як матеріального так й ідеального характеру. За наявності у молодій особи усіх цих властивостей сприяє більшій впевненості у собі, а впевненість у собі, апріорі, значно зміцнює адаптивність. Так, невпевнена у собі особа має набагато більше шансів на невдачу й дезадаптацію.

Адаптивність є витримкою, високим рівнем працездатності, психічної й фізичної гармонійності, мужності у чоловіків й жіночності у жінок, це є водночас комунікабельністю, придатністю розбиратися в інших людях та

легко із ними налаштовувати взаємовідносини. Адаптивність є найпершою умовою благополуччя людини та її здоров'я. Виявляється адаптивність перш-за-все в ризиконебезпечних та екстремальних ситуаціях, під час долання існуючих труднощів. Так, більшість учених схиляється до наступної класифікації адаптивності, а саме: низька, середня та висока. На думку О. Бандурки «...в усіх відношеннях 1/4 частина людей є високоадаптивними, 1/2 – середньоадаптивними, а 1/3 – низькоадаптивними» [25, с. 93].

Г. Балл вважає, що «...адаптованість – це складова частина адаптивності. Вона визначається за об'єктивним соціальним статусом людини» [7, с. 94].

Погоджуємося з думкою З. Кісіль, що «...адаптованість – це умова здоров'я, а порушення адаптованості – це умова виникнення хвороби. Здоров'я – це висока і нормальна адаптивність, реалізована в адаптованості. Іншими словами, високі та нормальні вроджені і набуті якості і можливості людини, реалізовані в її житті таким чином, що вона задоволена своїм життям, впевнена в собі і в своїй свободі» [2, с. 93].

Насправді людина, котра є не впевненою у собі, котрій є притаманними незначні дефекти в організмі та свобода руху котрої є обмеженими, апріорі, здоровою не може бути не може. Наприклад, коли у людини немає одного ока, вона, аж ніяк не є спроможною здійснювати роботу, котра вимагає високого ступеня експлуатації зору.

Низка учених схиляється до думки про те, що адаптація до екстремальних чинників включає у себе: 1) природні; 2) соціальні; 3) тимчасові.

Так, до природніх чинників відносять: 1) геофізичні; 2) метеорологічні; 3) зміна ступеня гравітації; 4) умовини високогір'я; 5) різкі температурні коливання.

До соціальних чинників відносять: 1) психоадаптацію; 2) гіподинамію; 3) перебування у замкнених приміщеннях; 4) переміна атмосфери, викликана наслідками від промислових відходів; 5) переміна у способі харчування.

Отже, пристосованість особи до наявних життєвих чинників, котрі є вкрай мінливими є важливою умовою її існування.

Продуктивність адаптації особи безпосередньо є взаємопов'язаною із поняттями як «адаптивність» й «адаптаційні потенції». В сумарному вигляді відповідність «адаптивності» й «адаптаційних потенцій» є наступним: *«адаптивність» є спроможністю особи до адаптації, а «адаптаційні потенції» є тими властивостями, котрі зазначену спроможність реалізують.*

Адаптивність, в свою чергу, є природженою чи набутою придатністю до адаптації, себто є пристосуванням до усієї багатогранності життя за будь-яких обставин [26]. Адаптаційні потенції людини є стійкими резистентними характеристиками індивідуального, типологічного й особистісного ступеня людської неповторності, котрі повсякчас убезпечують можливість успішного адаптування до багатоманітних засад життєдіяльності та проявляються власне як у фізіологічному плані так й у психологічному аспекті, скеровуючи поведінку людини [27].

До адаптаційних потенцій слушно віднести: інстинкт, наявний тип темпераменту, забарвлення емоцій, ступінь природжених якостей інтелекту, фахові здібності, антропологічні дані, фізичний стан людського організму; а до виявів високого або нормального ступеня адаптивності слушно віднести: сприятливі психологічні та фізичні дані, високий рівень працездатності, значна витривалість організму, толерантність до стрес-факторів, психічна та фізична гармонійність, наявність гармонії природніх та сформованих впродовж життя особистісних характеристик. Водночас, ступінь адаптивності зростає або знижується в процесі виховання, навчання, наявних умов та стилю життя; а спрощують або утруднюють процес адаптації особи її власні якості, орієнтація, наявна ієрархія системи цінностей, мети та потреб, ступінь наявного вербального інтелекту та культури, ступінь емоціональної експресії та міжособистісних взаємин [28].

Суттєвим компонентом адаптаційних можливостей особи є особистісний адаптаційний потенціал, котрий характеризує ступінь розвитку взаємозв'язаних психологічних властивостей, які є найбільш значущими для регулювання психічної діяльності та власне процесу адаптації, й, в свою чергу, обумовлює формат діапазону чинників зовнішнього навколишнього середовища, до котрих організм має потенцію пристосуватись [29].

Адаптаційні потенції особи характеризують придатність швидко та результативно ліквідувати чи компенсувати дію несприятливих чинників навколишнього середовища, котре його оточує.

Отже, основним критерієм оцінки стану здоров'я є адаптивність і адаптованість. Адаптивність є здатністю до адаптації та виявляється вона, перш-за-все, в ризиконебезпечних та екстремальних обставинах, під час додання існуючих труднощів. Адаптованість є реалізованою у конкретних, реальних обставинах пристосування особи до нових обставин.

2.3. Сутність психологічної ресурсності особистості

Психологічними ресурсами особистості є індивідуальні екзистенційні можливості людини, що виявляються у її прагненні до самовизначення. Відповідно, під психологічною ресурсністю особистості слід вважати придатність особи актуалізувати особистісні психологічні ресурси задля самостійного розвитку, самостійного розкриття у взаємовідносинах й сприяння у підтримці інших. Власне у психологічній ресурсності позиціонується автентичність особистості [30, с. 62].

Психологічна ресурсність люди проявляється у її придатності до самостійного розвитку, вмінні бути обізнаною у існуючих як життєвих так і професійних проблемах, автономно приймати рішення, самостійно долати складні життєві ситуації, вміти підтримувати й спонукати інших, вміти бути креативним й досягати успіху в усіх справах.

Ресурсами особистості є усі життєві опори, котрі є в наявності в особи та надають можливість їй убезпечувати власні основні потреби, а саме: 1) можливість виживання, 2) фізичну зручність, 3) високий рівень безпеки, 4) залученість до соціуму, 5) повагу друзів, колег, 6) самореалізацію.

В свою чергу, ресурси поділяють на соціальні (зовнішні) й особисті (внутрішні) [31].

До зовнішніх ресурсів відносять: 1) матеріальні цінності; 2) соціальний статус; 3) соціальні взаємозв'язки, котрі забезпечують соціальну підтримку. До внутрішніх ресурсів відносять: 1) психічний потенціал людини; 2) характер та уміння особи. Водночас, поділ на зовнішні та внутрішні ресурси є досить умовним, позаяк одні й ті ресурси є тісно взаємопов'язаними, і за умов втрати зовнішніх ресурсів поступово втрачаються внутрішні ресурси. Надійний зовнішній ресурс убезпечує збереження внутрішніх ресурсів, але лишень у тих випадках, коли є наявні внутрішні ресурси.

Подеколи людина одержує зовнішні ресурси, але не маючи резерву внутрішнього, що є на кшталт зовнішньої декорації, котра у будь-котрий момент може осипатися. Власне у цьому є трагедія, наприклад, у деяких дітей, батьки котрих є дуже забезпеченими, які, не сформувавши власну особистість, одержали як аванс незчисленну кількість соціальних опор. У позиціонованому випадку молодих людей потрапляння у пастку хворобливої залежності, виникнення стану апатії чи депресії є набагато ймовірнішим, а ніж у випадках коли молода людина, у котрої є відсутніми достатні соціальні ресурси, вимушена їх заробляти самостійно, що призводить до автоматичного формування внутрішніх ресурсів, позаяк це є подібним до м'язів людини, котрі наростають під час навантаження. Водночас, коли у молодій людині були цілковито відсутні зовнішні ресурси, вона не отримувала аніякої першопочаткової соціальної підтримки, є вкрай сумнівним, що їй вдасться вижити. Себто, мінімальний рівень першопочаткових зовнішніх ресурсів є вкрай необхідним.

Чим більшим є рівень вже здобутих внутрішніх ресурсів, тим вищою є здатність особи регенерувати під час їх втрати власне зовнішні ресурси, тим більшим є ступінь її опірності навколишньому середовищу, сильнішим є рівень суб'єктності, волі, еґо-інтеґрації, локус контролю, самосвідомості та самоефективності, стресостійкості при збереженні її особистісної цілісності. Вкрай важливим є усвідомлення того, що найбільш сильні внутрішні ресурси аж ніяк не можуть замінити зовнішні, водночас вони надають можливість певний час жити без зовнішніх ресурсів, потенцію до їх відновлення, убезпечувати надаптацію, чинити опір навколишньому середовищу наодинці [32].

Власне такий вигляд є притаманним героям бойовиків: він з успіхом долає будь-які випробування та виходить з них лишень переможцем. Ця метафора є вкрай влучною, позаяк потужні внутрішні ресурси є дуже схожими до двигуна натомість серця, це є незламна сила волі, харизматичність й величезний запас енергії. Водночас слід усвідомлювати, що усі внутрішні ресурси можна порівняти з запасом кисню у легенях, як запасом глікогену у печінці, котрі забезпечують автономну життєдіяльність лишень на певний час, доки людина не знайде нових джерел живлення, а саме – зовнішні ресурси. Лишень на внутрішніх ресурсах особа не в змозі довго існувати, вона зобов'язана віднайти відповідний соціум та вступити із ним у взаємний обмін, забезпечувати за його підтримки та допомоги всі власні потреби (від нижчого до вищого рівня), інакше через певний проміжок часу внутрішній потенціал буде повністю вичерпанним. В ідеальному варіанті людина повинна повсякчас турбуватися про підтримання та прибільшення тих або інших ресурсів, позаяк чим сильнішими є її внутрішні ресурси людини, тим їй буде легше нарощувати зовнішні ресурси. І чим дужче людина самостійно наростила зовнішні ресурси, тим дужчою вона стає всередині.

Внутрішні ресурси є запасом автономії особистості. За наявності внутрішнього ресурсу людина відчувається впевненою та цілісною без

жодної підтримки та опозиції зі сторони соціуму, не удаючись до застосування захисної ілюзії та заперечення, себто, є чітке усвідомлення реального стану обставин, є потенціал витримати стрес та зберегти себе. Задля розуміння ключових проблем ресурсів слід усвідомити, наскільки цей процес є динамічним, наскільки цей процес перебуває в русі. Априорі, що не можна один раз накопичити ресурси та назавжди мати силу. Ресурси потребують постійної взаємодії із навколишнім середовищем, повсякчасного розвитку й оновлення. Людина, віддаючи власні зовнішні ресурси та не набуваючи замість інших, вона дуже послаблює власні зовнішні позиції, що, зокрема, не може не відобразитися на ступені її автономії, хоча б якою вони би сильною колись була. Особистість повсякчасно змінюється, «живе» – себто – перебуває у постійному русі та змінах. І коли внутрішні та зовнішні ресурси людини не перебувають у стані розвитку, то вони деградують [33].

Таким чином, психологічна ресурсність люди проявляється у її придатності до самостійного розвитку, вмінні бути обізнаною у існуючих як життєвих так і професійних проблемах, автономно приймати рішення, самостійно долати складні життєві ситуації, вміти підтримувати й спонукати інших, вміти бути креативним й досягати успіху в усіх справах.

Висновок до розділу 2

Адаптація є процесом реалізації придатності організму самостійно регулювати власні параметри власне таким чином, для того щоб втримувати їх в рамках оптимального функціонування, то основним критерієм їх класифікації слугує опис регуляторної системи, котра є відповідальною за аналізований адаптаційний процес. Адаптаційні придатності організмів, повсякчас перебувають на різних ступенях філогенезу, відрізняються рівнем розвитку регуляторних систем.

Психофізіологічна адаптація є суцільним процесом, який, поряд із власне психічною адаптацією (тобто підтримкою психічного гомеостазу), містить у собі ще два аспекти:

- а) оптимізацію постійного впливу індивідуума з оточенням;
- б) встановлення адекватної відповідності між психічними і фізіологічними характеристиками.

Адаптивність є витримкою, високим рівнем працездатності, психічної й фізичної гармонійності, мужності у чоловіків й жіночності у жінок, це є водночас комунікабельністю, придатністю розбиратися в інших людях та легко із ними налаштовувати взаємовідносини. Адаптивність є найпершою умовою благополуччя людини та її здоров'я. Виявляється адаптивність перш-за-все в ризиконебезпечних та екстремальних ситуаціях, під час долаття існуючих труднощів.

Продуктивність адаптації особи безпосередньо є взаємопов'язаною із поняттями як «адаптивність» й «адаптаційні потенції». В сумарному вигляді відповідність «адаптивності» й «адаптаційних потенцій» є наступним: *«адаптивність» є спроможністю особи до адаптації, а «адаптаційні потенції» є тими властивостями, котрі зазначену спроможність реалізують.*

Адаптивність, в свою чергу, є природженою чи набутою придатністю до адаптації, себто є пристосуванням до усієї багатогранності життя за будь-яких обставин. Адаптаційні потенції людини є стійкими резистентними

характеристиками індивідуального, типологічного й особистісного ступеня людської неповторності, котрі повсякчас забезпечують можливість успішного адаптування до багатоманітних засад життєдіяльності та проявляються власне як у фізіологічному плані так й у психологічному аспекті, скеровуючи поведінку людини.

До адаптаційних потенцій слушно віднести: інстинкт, наявний тип темпераменту, забарвлення емоцій, ступінь природжених якостей інтелекту, фахові здібності, антропологічні дані, фізичний стан людського організму; а до виявів високого або нормального ступеня адаптивності слушно віднести: сприятливі психологічні та фізичні дані, високий рівень працездатності, значна витривалість організму, толерантність до стрес-факторів, психічна та фізична гармонійність, наявність гармонії природніх та сформованих впродовж життя особистісних характеристик. Водночас, ступінь адаптивності зростає або знижується в процесі виховання, навчання, наявних умов та стилю життя; а спрощують або утруднюють процес адаптації особи її власні якості, орієнтація, наявна ієрархія системи цінностей, мети та потреб, ступінь наявного вербального інтелекту та культури, ступінь емоціональної експресії та міжособистісних взаємин

Психологічними ресурсами особистості є індивідуальні екзистенційні можливості людини, що виявляються у її прагненні до самовизначення. Психологічна ресурсність люди проявляється у її придатності до самостійного розвитку, вмінні бути обізнаною у існуючих як життєвих так і професійних проблемах, автономно приймати рішення, самостійно долати складні життєві ситуації, вміти підтримувати й спонукати інших, вміти бути креативним й досягати успіху в усіх справах.

Ресурсами особистості є усі життєві опори, котрі є в наявності в особи та надають можливість їй забезпечувати власні основні потреби, а саме: 1) можливість виживання, 2) фізичну зручність, 3) високий рівень безпеки, 4) залученість до соціуму, 5) повагу друзів, колег, 6) самореалізацію.

Відповідно психологічна ресурсність людини – це здатність людини актуалізувати власні психологічні ресурси з метою саморозвитку, саморозкриття у взаєминах та надання підтримки іншим.

В свою чергу, ресурси поділяють на соціальні (зовнішні) й особисті (внутрішні). До зовнішніх ресурсів відносять: 1) матеріальні цінності; 2) соціальний статус; 3) соціальні взаємозв'язки, котрі забезпечують соціальну підтримку. До внутрішніх ресурсів відносять: 1) психічний потенціал людини; 2) характер та уміння особи. Водночас, поділ на зовнішні та внутрішні ресурси є досить умовним, позаяк одні й ті ресурси є тісно взаємопов'язаними, і за умов втрати зовнішніх ресурсів поступово втрачаються внутрішні ресурси. Надійний зовнішній ресурс убезпечує збереження внутрішніх ресурсів, але лишень у тих випадках, коли є наявні внутрішні ресурси.

Актуальною темою виступає адаптація здобувача вищої освіти до ЗВО, адже це основний компонент емпіричної частини даного дослідження. Вступ до ЗВО спричиняє зміну соціальної ситуації розвитку молодшої людини: новий статус (статус студента), нова соціальна роль, нове оточення (одногрупники, викладачі, факультет), можливо нове місце проживання, повна чи відносна, але значно більша самостійність. Змінюється також провідний вид діяльності. Ним стає навчально-професійна діяльність (іншими словами – навчання з орієнтацією на майбутню професію), яка сприяє формуванню професійних знань, вмінь та навичок. До цього всього – щоб бути успішним – треба пристосуватися, адаптуватися. А це, в свою чергу, потребує високої ресурсності. Тому, ймовірно, для частини першокурсників початок навчання у ЗВО стає кризовою ситуацією.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ЛЮДИНИ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

3.1. Процедура проведення емпіричного дослідження

Мета емпіричного дослідження: виявити психологічні особливості адаптації людини до кризових ситуацій.

База проведення емпіричного дослідження: здобувачі вищої освіти першого курсу ЛьвДУВС.

Вибірка: 63 осіб жіночої, і 17 осіб – чоловічої статі. Вік досліджуваних від 17 до 20 років.

Методичний інструментарій. Вік досліджуваних від 17 до 20 років
У психологічному дослідженні було використано такі психодіагностичні методи: багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛЮ-АМ), оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика «Прогноз»), методика виявлення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма, авторський опитувальник «Проблеми адаптації студента-першокурсника до навчання у вищому навчальному закладі» (Ковальської О.Я).

Для обробки отриманих даних було використано: описову статистику, кореляційний, факторний і порівняльний аналіз.

3.2. Оброблення та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Описова статистика даних. Важливим було дізнатись, чи мали студенти яку-небудь іншу освіту до вступу у ЗВО. Закінчення школи до уваги не бралось. При частоті 8,10% – студенти, які здобули професійну (професійно-технічну) освіту. При частоті 72, 90% – студенти, які здобули базову середню освіту.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність (МЛО-АМ) надав можливість діагностувати адаптивність респондентів за наступними параметрами: адаптивні нахили, нервово-психологічна стійкість, комунікативні особливості, моральна нормативність.

Починати опис слід зі шкали – достовірності, з метою оцінювання потягів респондента позиціонувати себе у найбільш соціально-привабливому аспекті. Коли респондент набере більше 10 балів за шкалою достовірності, отриманий результат тестування необхідно вважати малоімовірним. У нашому дослідженні, таких випадків не було виявлено.

Шкала нервово-психологічної стійкості у даному опитувальнику показала наступні результати: 19 респондентів володіють високим рівнем нервової, психічної стійкості та поведінкової регуляції. Їм є притаманним високий рівень адекватної самооцінки та реальне сприйняття життя; 33 респондентів володіють середнім рівнем нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Їм є притаманною адекватний рівень самооцінки та реальне сприйняття наявної дійсності; 28 досліджуваних володіють низьким рівнем поведінкової регуляції, певною схильністю до нервово-психічних зривів. У них є відсутньою адекватний рівень самооцінки та реальне сприйняття наявної дійсності (див. додаток 1).

Шкала комунікативних особливостей у даному опитувальнику показала наступні результати: 16 респондентам є притаманним високий ступінь розвитку комунікативних здатностей, вони дуже легко налагоджують контакти з одногрупниками, людьми, котрі їх оточують, не є конфліктними; 40 респондентам є притаманним середній ступінь розвитку комунікативних здібностей, вміють встановлювати контакти з одногрупниками, людьми, котрі їх оточують, є не надто конфліктними; 24 респондентам є притаманним низький ступінь розвитку комунікативних здатностей, складнощі у налагодженні контактів з одногрупниками, людьми, котрі їх оточують, вияви агресивності, підвищений рівень конфліктності. (див. додаток 2).

Шкала моральної нормативності у даному опитувальнику показала наступні результати: 17 респондентів адекватно оцінюють власну роль у колективі, орієнтуються на неухильне дотримання загально-прийнятих у колективі норм власної поведінки; 34 респондентів можуть оцінити власну роль в колективі, стараються дотримуватись загально-прийнятих у колективі норм власної поведінки; 29 респондентів не в змозі адекватно оцінити власне місце та роль у студентському колективі, не прагнуть дотримуватись загально-прийнятих у колективі норм поведінки (див. додаток 3).

Шкала «Особистий адаптивний потенціал» (ОАП) у даному опитувальнику показала наступні результати: 23 респондентів відносяться до груп високої та нормальної адаптації. Респонденти зазначених груп достатньо легко адаптуються до новітніх умов їхньої діяльності, досить швидко знаходять контакти у новому колективі, досить швидко та адекватно орієнтуються в любых ситуаціях, оперативно напрацьовують стратегію власної поведінки. Зазвичай, вони є неконфліктними, їм є притаманним високий рівень емоційної стійкості; 24 респондентів відносяться до групи, якій є притаманною задовільний рівень адаптації. Більшості респондентів зазначеної групи є притаманні ознаки різноманітних акцентуацій, котрі у звичайних умовах є частково компенсованими та можуть виявлятися під час зміни діяльності. Тому їхній успіх до адаптації прямопропорційно залежить власне від зовнішніх умов навколишнього середовища. Цим респондентам, зазвичай, є притаманним невисокий ступінь емоційної стійкості, є можливими прояви асоціальних зривів, проявів агресії та конфліктності. Респонденти зазначеної групи потребують індивідуального підходу, повсякчасного спостереження, проведення корекційних заходів; 33 респондентів відносяться до груп з низьким рівнем низької адаптації. Респондентам зазначеної групи є притаманні ознаки неприхованих акцентуацій їх характеру та окремих ознак психопатій, а їхній психічний стан можна схарактеризувати, як прикордонний. У респондентів даної групи можуть виникати нервові та психічні зриви. Респондентам даної групи є

притаманним низький ступінь нервової та психічної стійкості, конфліктність, асоціальна поведінка, що потребує повсякчасного спостереження у психологів та лікарів-невропатологів та психіатра (див. додаток 4)

Оцінка ступеня нервової та психічної стійкості (методика «Прогноз» за В. Бодровим) надав можливість діагностувати осіб, котрим є притаманними ознаки нервово-психічної нестабільності (НПН); виявити деяку початкову симптоматику порушень в особі; оцінити ймовірність їхнього розвитку та вияву у поведінці й діяльності особистості.

Шкала нервово-психологічної нестійкості по даній методиці показала наступні результати: 2 респондентам є притаманним високий ступінь нервової та психологічної стійкості, зриви є малоймовірними, прогноз є вкрай сприятливим; 23 респондентам є притаманним середній ступінь нервової та психологічної стійкості, зриви є маловірогідними, прогноз є сприятливим; 45 респондентам є притаманним задовільний ступінь нервової та психологічної стійкості, зриви є можливими, зокрема, в ризиконебезпечних та екстремальних ситуаціях, прогноз є малосприятливим; 10 респондентам є притаманним незадовільний ступінь нервової та психологічної стійкості, високий ступінь вірогідності настання нервово-психічних зриву, що потребує додаткових обстежень у психіатра чи невропатолога. Прогноз – несприятливий. (див. додаток 5).

Використані нами описові статистики багаторівневого особистісного опитувальників «Адаптивність» (МЛО-АМ) А. Маклакова і С. Чермянина, та оцінки ступеня нервово-психічної стійкості (методика «Прогноз» за В.Бодровим) дозволяє нам підтвердити гіпотезу №1 про те, що на адаптацію людини до кризових ситуацій буде впливати рівень розвитку її адаптивного потенціалу.

Методика індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма є призначеною для вияву індивідуального стилю оволодіння стресом. Може використовуватись в цілях діагностики непродуктивних зразків поведінки, так і ресурсів особистості.

Копінг-стратегії діляться на три підгрупи:

- 1.) Когнітивна (див. діаграма 6)
- 2.) Емоційна (див. діаграма 7)
- 3.) Поведінкова (див. діаграма 8)

Продуктивні копінг-стратегії допомагають швидкому та успішному опануванню стресом.

Відносно продуктивні копінг-стратегії допомагають під час деяких ситуаціях з невеликим ступнем стресу.

Непродуктивна копінг-стратегія не усуває стресові стани, а навпаки сприяє їх посиленню (див. додаток 6, 7, 8).

Результати описової статистики дозволяють нам говорити про середнє значення шкал багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» та методики «Прогноз». (див. додаток 9)

Отже, проаналізувавши описову статистику можна говорити про наступне:

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ)

А. Маклакова і С. Чермяніна:

- середній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції;
- середній рівень розвитку комунікативних здібностей, вміють встановлювати контакти з товаришами по службі, оточуючими, не надто конфліктні.
- можуть оцінити свою роль в колективі, стараються орієнтуватись на виконання загальних норм поведінки.
- відносяться до групи задовільної адаптації. Респондентам зазначеної групи є притаманними ознаки неприхованих акцентуацій їхнього характеру та декотрих ознак психопатій, а їх психічний стан цілком можна схарактеризувати, як прикордонний, подеколи є можливими нервово-психічні зриви. Респондентам зазначеної групи є притаманним низький ступінь нервово-психічної стійкості, конфліктність, асоціальна поведінка.

Оцінювання ступеня нервово-психічної стійкості (методика «Прогноз» за В. Бодровим):

- респондентам є притаманним задовільний ступінь нервово-психологічної стійкості, зриви є можливими в ризиконебезпечних та екстремальних ситуаціях, прогноз є малосприятливим.

Методика індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма:

- когнітивна копінг-стратегія – відносно продуктивна. Тобто помагає лише при деяких ситуаціях. Наприклад не дуже значимих або при невеликому стресі.

- емоційна копінг-стратегія – відносно продуктивна.

- поведінкова копінг-стратегія – відносно продуктивна.

Кореляційний аналіз даних. За результатом кореляції можна зробити висновок, що чим старша особистість, тим продуктивніше вона використовує когнітивну копінг стратегію ($r = 0,22$ при $p < 0,01$). Це пов'язано із досвідом, набутими за життя знаннями. Тобто із віком, людина стає більш знаюча (див. додаток 10)

Також встановлено, що чим нижча у людини нервово-психологічна нестійкість, то більша нервово-психологічна стійкість ($r = 0,49$ при $p < 0,01$), і тим розвинутіші комунікативні здібності ($r = 0,74$ при $p < 0,01$), моральна нормативність ($r = 0,67$ при $p < 0,01$), особистий адаптивний потенціал ($r = 0,86$ при $p < 0,01$) але не активна когнітивна копінг-стратегія ($r = - 0,51$ при $p < 0,01$), емоційна ($r = - 0,68$ при $p < 0,01$), поведінкова ($r = - 0,72$ при $p < 0,01$). Такий зв'язок демонструє нам яскравий приклад всесторонньої гармонії особистості. При цьому, використання копінг-стратегій стає неактуальним (див. додаток 11)

Знову ж таки, чим вища нервово психологічна стійкість, тим нижча нервово - психологічна нестійкість ($r = 0,85$ при $p < 0,01$), не активна когнітивна копінг-стратегія ($r = - 0,49$ при $p < 0,01$), емоційна ($r = - 0,66$ при $p < 0,01$), і поведінкова ($r = - 0,62$ при $p < 0,01$) (див. додаток 12)

Чим розвинутіші комунікативні здібності, тим нижча нервово психологічна нестійкість ($r = 0,74$ при $p < 0,01$), не активна когнітивна копінг-стратегія ($r = - 0,53$ при $p < 0,01$), емоційна ($r = - 0,65$ при $p < 0,01$), і поведінкова ($r = - 0,66$ при $p < 0,01$). Цей зв'язок показує нам здатність комунікації підтримувати нервово-психологічну стійкість людини (див. додаток 13).

Чим вища моральна нормативність, тим нижча нервово психологічна нестійкість ($r = 0,67$ при $p < 0,01$), не активна когнітивна копінг-стратегія ($r = - 0,49$ при $p < 0,01$), емоційна ($r = - 0,60$ при $p < 0,01$), і поведінкова ($r = - 0,64$ при $p < 0,01$). Коли особа реально оцінює власну роль у колективі, орієнтована на реалізацію загально-прийнятих норм поведінки, то відповідно нею не задіюється жодна копінг-стратегія, та присутня низька нервово-психологічна нестійкість (див. додаток 14)

Чим досконаліший особистий адаптивний потенціал, тим нижча нервово психологічна нестійкість ($r = 0,86$ при $p < 0,01$), не активна когнітивна копінг-стратегія ($r = - 0,54$ при $p < 0,01$), емоційна ($r = - 0,71$ при $p < 0,01$), і поведінкова ($r = - 0,67$ при $p < 0,01$). По цій кореляції, можемо сказати, що адаптивність особистості дозволяє бути нервовостійкою, не використовуючи при цьому жодну із копінг-стратегій (див. додаток 15)

Чим частіше людина використовує когнітивну копінг-стратегію, тим старша вона ($r = 0,22$ при $p < 0,01$), тим вища у неї нервово-психологічна нестійкість ($r = - 0,51$ при $p < 0,01$), тим нижча нервово-психологічна стійкість ($r = - 0,49$ при $p < 0,01$), менш розвинутіші комунікативні здібності ($r = - 0,53$ при $p < 0,01$), менш контролююча моральна нормативність ($r = - 0,49$ при $p < 0,01$), не настільки розвинутий адаптивний особистий потенціал ($r = - 0,54$ при $p < 0,01$). Даний зв'язок демонструє нам те, що використання копінг-стратегії актуальне в тому випадку, коли недостатньо інших ресурсів (див. додаток 16)

Чим активніша у людини емоційна копінг-стратегія, тим вища у неї нервово психологічна нестійкість ($r = - 0,68$ при $p < 0,01$), тим нижча нервово

психологічна стійкість ($r = - 0, 66$ при $p < 0,01$), менш розвинутіші комунікативні здібності ($r = - 0,65$ при $p < 0,01$), менш контролююча моральна нормативність ($r = - 0,60$ при $p < 0,01$), не настільки розвинутий адаптивний особистий потенціал ($r = - 0, 71$ при $p < 0,01$) (див. додаток 17)

Чим активніша у людини поведінкова копінг-стратегія, тим вища у неї нервово психологічна нестійкість ($r = - 0,72$ при $p < 0,01$), тим нижча нервово психологічна стійкість ($r = - 0, 62$ при $p < 0,01$), менш розвинутіші комунікативні здібності ($r = - 0,66$ при $p < 0,01$), менш контролююча моральна нормативність ($r = - 0,64$ при $p < 0,01$), не настільки розвинутий адаптивний особистий потенціал ($r = - 0, 67$ при $p < 0,01$). (див. додаток 18)

Отримані результати кореляції можна проінтерпретувати наступним чином:

Що, чим старша особистість, тим продуктивніше вона використовує когнітивну копінг-стратегію.

Чим нижча у людини нервово- психологічна нестійкість, то більша нервово- психологічна стійкість, і тим розвинутіші комунікативні здібності, моральна нормативність, особистий адаптивний потенціал але не активна когнітивна, емоційна, поведінкова копінг-стратегії.

Чим вища нервово психологічна стійкість, тим нижча нервово психологічна нестійкість, не активна когнітивна, емоційна, і поведінкова копінг-стратегії .

Чим розвинутіші комунікативні здібності, тим нижча нервово- психологічна нестійкість, не активна когнітивна, емоційна та поведінкова копінг-стратегії.

Чим вища моральна нормативність, тим нижча нервово психологічна нестійкість, не активна когнітивна, емоційна, та поведінкова копінг-стратегії.

Чим досконаліший особистий адаптивний потенціал, тим нижча нервово психологічна нестійкість , не активна когнітивна, емоційна, та поведінкова копінг-стратегії.

Якщо людина використовуватиме когнітивну копінг-стратегію, то тим вона старша, у неї вища нервово-психологічна нестійкість, але натомість нижча нервово-психологічна стійкість, менш розвинутіші комунікативні здібності, контролююча моральна нормативність, не настільки розвинутий особистий адаптивний потенціал.

Якщо людина використовуватиме емоційну копінг-стратегію, то тим вища у неї нервово-психологічна нестійкість, але натомість нижча нервово-психологічна-стійкість, менш розвинутіші комунікативні здібності, контролююча моральна нормативність, не настільки розвинутий особистий адаптивний потенціал.

Якщо людина використовуватиме поведінкову копінг-стратегію, то тим вища у неї нервово-психологічна нестійкість, але натомість нижча нервово-психологічна стійкість, менш розвинутіші комунікативні здібності, контролююча моральна нормативність, не настільки розвинутий особистий адаптивний потенціал.

Факторний аналіз даних. Основні результати проведеного нами факторного аналізу позиціонуються у 1) факторних навантаженнях, 2) факторних полях, 3) факторних вагах, 4) особистісних значеннях факторів.

Факторні навантаження є коефіцієнтами кореляції кожної з аналізованих нами змінних з кожним з виокремлених факторів.

Чим є тіснішим взаємозв'язок змінної з фактором, тим є більшим їхнє факторне навантаження. Позитивне значення факторного навантаження констатує про прямий взаємозв'язок змінної із фактором, негативне значення – на обернений взаємозв'язок змінної із фактором.

У нашому випадку виокремилися два фактори. Найбільш тісніше взаємопов'язаними із першим фактором є наступні шкали: комунікативні особливості, особистий адаптивний потенціал, емоційна та поведінкова копінг-стратегія. Причому комунікативні особливості та особистий адаптивний потенціал протистоять емоційній й поведінковій копінг-стратегії.

Інші шкали, котрі не потрапили до зазначеного фактору, й тому ми нічого про них говорити не можемо. Найтісніше пов'язаними з другим фактором виявились шкали: відвертість та достовірність. (див. додаток 19)

Також, результати факторних навантажень можна позиціонувати графічно у так званому факторному полі. (див. додаток 20)

Факторні ваги – кількісні значення зв'язку виділених факторів з об'єктами. *

Об'єкту, котрому є притаманна більша факторна вага є властивим більший ступінь вияву особливостей виокремленого фактору (більший ступінь зв'язку із фактором). Так, позитивні факторні ваги є притаманними об'єктам, котрі мають ступінь вияву особливостей фактору більше аніж середній, а негативним – нижчими аніж середній.

Як видно із таблиці, найбільшу факторну вагу по фактору №1 є у шкал: нервово психологічна нестійкість, нервово психологічна стійкість, комунікативні особливості, моральна нормативність, особистий адаптивний потенціал. По другому фактору – відвертість, достовірність. Отже, з'ясувалося, що респонденти по-різному є пов'язаними з виокремленими факторами. (див. додаток 21)

Водночас, слід зазначити, що це не усі потенції факторного аналізу, позаяк за його сприяння можна установити, котрий з факторів є найбільш значимим. З цією метою застосовується аналіз власних значень факторів.

Власні значення є дисперсією, котра роз'яснюється факторами.

Для проведення аналізу вкрай важливими є наступні показники:

- акумульований відсоток дисперсії обидвох факторів, котрий характеризує, наскільки ґрунтовно описано сукупність наших даних за допомогою виокремлених факторів. Чим вищим є зазначений показник, тим більша частина масиву є факторизованою;

- процент загальної дисперсії для усякого фактору, котрий констатує на значущість цього фактору. Чим більшим є відсоток дисперсії (пояснює

фактор), тим він є значимішим та тим щонайбільше змінних він у собі включає.

Так, перший фактор трактує 58% дисперсії, а другий фактор трактує 15%. Разом. Перший та другий фактори описують 73% дисперсії, себто, майже більшу половину масиву наших даних. (див. додаток 22)

Отже, факторний аналіз показав нам два фактори які виділились. Перший фактор назвем – індивідуальні особливості. По них ми бачимо, що нервово – психологічна нестійкість має (0, 902) факторне навантаження, нервово – психологічна стійкість має (0, 890) факторне навантаження, комунікативні особливості (0,906) факторне навантаження, моральна нормативність (0,867) факторне навантаження, особистий адаптивний потенціал (0,965) факторне навантаження. Другий фактор назвем-правдивість. Тут відвертість має (0,843) факторне навантаження, достовірність (0,871) факторне навантаження.

Порівняльний аналіз показників за допомогою t-критерію Стьюдента.

З метою порівняння отриманих нами даних поміж здобувачів вищої освіти, за допомогою t-критерію Стьюдента нами виокремлено дві групи: перша – чоловіки, друга – жінки. За результатами порівняння ми чітко бачимо, що чоловіки володіють кращою нервовою стійкістю. У жінок ж натомість є вірогідність до зривів, особливо в кризових ситуаціях. Також, чоловіки володіють кращим особистим адаптивним потенціалом на відмінну від жінок. (див. додаток 23)

За допомогою показників t-критерію Стьюдента для порівняння отриманих даних серед студентів, ми виокремили ще дві групи: перша – середня школа, друга – інші заклади. За результатами порівняння ми чітко бачимо, що студенти, які закінчили до вступу у ЗВО лише школу – мають нищу нервово-психологічну стійкість та особистий адаптивний потенціал у порівнянні із студентами, які мають додаткову освіту. (див. додаток 24)

Отже, провівши порівняльний аналіз показників з допомогою t-критерію Стьюдента ми тим самим підтвердили гіпотезу № 2 про те, що адаптована людина краще протистоїть кризовим ситуаціям ніж неадаптована.

Кількісний аналіз авторського опитувальника «Проблемні питання адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладі вищої освіти». Аналіз авторського опитувальника «Проблемні питання адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладі вищої освіти» показав наступні результати, які розподілилися таким чином (див. додаток 25):

Отже, результати, які наведені у таблицях вище свідчать про те, що

✓ Студентам першого курсу частково важко адаптуватись до вузівської системи навчання (56 %).

✓ Перехід від шкільного навчання до вузівського вважають стресом 50 % студентів.

✓ До стресів, які найбільше у своєму житті пережили першокурсники відноситься смерть близької людини (35 %).

✓ Студентське життя у порівнянні зі шкільним вони вважають більш складним (70 %).

✓ Великий обсяг самостійної роботи, це те незвичне, що зустріло студентів на першому курсі (43 %).

✓ Дебют першокурсників - це подія, яка найбільше запам'яталась за час навчання (45 %).

✓ Необхідність відпрацьовувати спізнення та відсутність на заняттях не сподобалась 50 % студентів.

✓ Найважчим, що було на початковому етапі навчання - це модульно-рейтингова система. Так відповіли 36 % студентів.

✓ Найбільш ефективним методом отримання знань виявились лекції (50%).

✓ Головною навичкою самостійної роботи для студентів виступив пошук потрібної інформації на комп'ютері (60 %).

- ✓ Стосунки в групі склались доброзичливі. Так вважають 90 % студентів.
- ✓ Якщо виникають проблеми, то першими до кого звертаються першокурсники є друзі (46 %).
- ✓ Вагомим мотивом навчання у вузі для них виступає: стати висококваліфікованим спеціалістом. Відповіли 50 % студентів.
- ✓ Найголовнішим проханням до викладачів стало розуміння труднощів, з якими стикаються студенти першокурсники (60 %).
- ✓ Перехід до вузівського навчання не відобразився на їхньому здоров'ї. Так вважає 68 % студентів.
- ✓ Свій нинішній стан вони оцінюють так: Не все є відмінно, як я би хотів, але я стараюся долати усі наявні проблеми (70 %).

3.3. Рекомендації щодо превенції та подолання людиною кризових ситуацій

У кризових ситуаціях більшість людей вважає, що дану ситуацію змінити не можливо. Навіть, коли це так, то усе одно вихід завжди є, позаяк людина придатна змінити власне відношення до ситуації, що має місце. Перш-за-все успішність вирішення вкрай складної ситуації у житті безпосередньо залежить власне від самої особи для цього нам слід розглянути ставлення людина до особистих потенцій щодо розв'язання конфліктів, подолання напруженості, зменшення тривоги. Априорі, має місце певний взаємозв'язок поміж характеристиками власне суб'єктивного змістовного простору й продуктивністю адаптаційних потенції особи. Важливими показниками у даній ситуації є: 1) уявлення про наявну ситуацію; 2) уявлення стосовно методів її подолання.

Виникає риторичне запитання, а навіщо особистості опановувати ситуацією? Відповідь є наступною: для того щоб якнайскоріше й результативніше адаптуватися до неї, звикнути до невідомих важких умов,

що сприятиме зменшенню внутрішньої напруги, стресогенності власне тих подій, котрі вже відбувається. Основним завданням опанування є забезпечення та підтримання певного ступеня як психічного так і фізичного здоров'я, вдоволеністю самим собою, власною діяльністю, комунікацією.

Яким є механізм індивідуального опанування та від він є залежним?

Так, опанування, подеколи, може мати характер цілком усвідомлюваного так й несвідомого з усіма проміжними формами, а саме: 1) часткової; 2) тимчасової усвідомлюваності. Так, З. Фрейд вперше здійснив опис класичних типів захисних механізмів, а саме: 1) раціоналізація; 2) проєкція; 3) придушення, котрі є знайомими кожній людині з особистого досвіду зразками опанування [40]. Опанування є таким видом поведінки, котрий застосовується особою з метою керування особистим передбаченням та уболювання існуючої кризової ситуації (повсякчасні намагання у помислах та діях бути відповідним до конкретних вимог, котрі їх вимагає ситуація, і не лишень бути відповідним, але й потрохи їх випереджати, бути готовим до них). Особа інтерпретує зазначені вимоги власне як сподівання від неї достеменних випробувань, котрі перевищують її власні потенції. Сам процес опанування є спрямованим на превенцію стрес-факторів та є підпорядкованим основному завданню діяльності. Серед методів та способів опанування найбільш характерними є: активно-поведінковий, коли особа оперативно приймає рішення та реалізовує певний учинок, котрий сприяє їй зменшити рівень кризового характеру ситуації. Подеколи не менш продуктивним є опанування способом уникнення, коли є кращим ігнорування обставин, котрі склалися, просто пережити наявні неприємності. Деякі особи обирають спосіб активно-когнітивного опанування, розтлумачивши самому собі, що всі потенційні чинники існуючих ускладнень є неминучими. Кожна особа обирає власне той метод опанування, котрий якнайбільш відповідає потребам наявної ситуації, з однієї сторони, та її особистим індивідуальним властивостям, її власного досвіду, емоційного стану та інш.

Так, Р. Лазарус виокремив наступні загальні типи опанування а саме:

- *проблемно-сфокусоване*, коли зв'язок особи з навколишнім середовищем повсякчас змінюється завдячуючи діям подолання;
- *емоційно-сфокусоване*, коли відбувається зміна лишень способу інтерпретування подій, котрі відбуваються;
- *унікання*, котре подеколи комбінується власне з типом проблемно-сфокусованого опанування, так і з типом емоційно-сфокусованого опанування [42, 43].

У більшості людей виникає запитання: для чого нам потрібне опанування та які завдання опанування виконує?

Коли ми не є в змозі вчасно опанувати ситуацією, тоді вона опанує нами, позаяк ми потонемо у своїх стражданнях, не будемо мати жодних сил діяти, чи будемо експансивно розпочинати одну за одною розв'язувати кризові ситуації, не надаючи власне собі жодного шансу спокійно проаналізувати усі аргументи, оцінити існуючі обставини, обміркувати власний план дій. Априорі, що опанування здійснює вкрай важливу функцію – регуляцію існуючих емоційних станів. Завдячуючи опануванню особа відчуває змогу що-небудь змінити в особистому житті, з чого розпочати нелегкий поступ уперед. Можна виснувати про те, що процес опанування реалізовує також й функцію поетапного вирішення наявних проблем. В обох епізодах є можливим використання як дієвого, так і уявного модусу ставлення до скрутних існуючих обставин. Як проблемно-сфокусоване, так і емоційно-сфокусоване опанування подеколи не є ефективними для особи, коли вона своєчасно не апелюватиме до інших осіб щодо надання їй підтримки. Прагнення цілковито покладатися лишень на самого себе, розраховувати лишень на свої сили не є показником особистісної зрілості, скоріш навпаки. Коли особі є важко звернутися по допомогу, це є свідченням щодо наявності глибоких, ретроспективних конфліктних переживань, котрих їй ліпше позбутися. Підтримання, коли воно надається людиною, котра реально прагне допомогти, повсякчас полегшує здійснення стратегії опанування. До

прикладу, інші особи можуть застосовуватися як певне джерело інформації під час застосування проблемно-сфокусованої стратегії так і як спосіб емоційного регулювання або соціального порівняння під час застосування емоційно-сфокусованої стратегії, позаяк звернення до них подеколи стає методом втечі від існуючої проблеми під час застосування стратегії уникнення.

Здійснимо аналіз найбільш поширених стратегій опанування:

- Подеколи, з метою подолання напруги, зайвої тривожності, зменшення рівня страждань ми просто прагнемо відволіктися, переключити власну увагу на дещо інше. Такий вид стратегії називають «дистракцією».
- Подібною за попередню є стратегія «релаксації», котра також сприяє переключенню уваги, зміни масштабів в особистому житті.
- Повсякчас, в усіх випадках переживання складних періодів у житті є корисним час до часу надавати собі можливість відпочивати. Посеред стратегій, які є знайомими усім, є «перевизначення ситуації», інше її роз'яснення. Особа вчиняє спробу побачити власні проблеми в іншому ракурсі, щоб позиціонувати наявну ситуацію більш суб'єктивно прийнятною, не такою складною.
- Подеколи, ефективною стратегією опанування настає зовнішньо пасивна реакція на події, котрі відбулися. Цю стратегію позиціонують як стратегію «прийняття» – себто цілковита згода з тим, що дана проблема має місце, хоча на даний час не можемо нічого зробити щоб її розв'язати.
- Важливою є і стратегія «емоційного відреагування», вияву відчуттів у відповідь на існуючі ускладнення. Можливо, особі слід посумувати, зануритися в існуючу образу, виплеснути власний гнів, для того щоб пережити катарсис та отримати потенцію раціонального вирішення складної колізії.
- Однією із стратегій опанування також слід віднести «пошук підтримки», коли особа сама звертається до своїх рідних, близьких

друзів та знайомих, для того щоб поділитися з ними власними наявними проблемами та заспокоїтись, отримати емоційне розвантаження.

- До стратегій опанування відносять «пряму дію», котра є спрямованою на вирішення наявної проблеми, чи узагальнення конкретної інформації щодо наявності таких дій.

На противагу реабілітації – професійної допомоги особі, котра потрапила у кризові життєві ситуації, самореабілітація є спрямованою власне на самостійну роботу особи із самою з собою у наявних складних життєвих ситуаціях. Самореабілітація є самопомогою в найбільш ефективній превенції як внутрішніх так і зовнішніх перепон, виходу із скрутного стану. Самореабілітації є притаманним наявність власного контролю. Кожній людині є притаманними певні особливості, котрі сприяють здійсненню особистісного контролю, полегшують його, роблять його більш ефективним. До них слід віднести, передусім, стан душевного здоров'я; оптимізм; вміння конструктивно мислити, себто придатність вирішувати повсякденні проблеми із мінімальним ступенем постстресових наслідків; стійкий характер; вміння не втрачати віру у свої сили; вміння спрощувати існуючі життєві перепони; не панікувати; вміти оптимально використовувати власні ресурси. Але, не зважаючи на наявність усіх цих особистісних властивостей, вони не є гарантією, що особа буде змозі під контролем утримувати існуючу ситуацію. На жаль, мають місце ситуації, коли життєві колізії стають цілковито неконтрольованими. Переживання стосовно неможливості контролювати ситуацію обов'язково потягне за собою пониження рівня адаптаційних можливостей. Коли ми цілковито втрачаємо контроль у будь-якій ситуації, нам є вкрай обов'язковим оперативно її поновити в іншій ситуації, навіть коли вона жодним чином не пов'язана із попередньою. Це роз'яснюється власне тим, що існуючий параметр «суб'єктивного контролю» має важливе значення щодо підтримання позитивного та сталого «Я»-образу. Людина повсякчас прагне здійснювати контроль за ситуацією, і ця мотивація

є однією із домінуючих. Як, яким чином ми можемо посилити чи послабити цей контроль? Задля цього слід навчитися роз'яснювати існуючі події інакшим чином, тобто здійснювати їх реінтерпретацію. Подеколи занадто сильний контроль є проявом власне психологічної негнучкості, ригідності, стереотипного мислення, неуміння спонтанної реакції, що призводить до несприйняття нових можливостей. Оптимальний рівень контролю повсякчас сприяє успіху у власній діяльності та знижує рівень відчуття безпорадності, котре вкрай важко переживається в процесі кризи. Сутність контролю людини над ситуацією полягає у наступному: 1) це є контроль власне над позитивними чи негативними подіями. Деякі люди, котрі досить успішно чинять вплив на наявні приємні несподіванки, водночас негативні феномени роблять їх цілковито безпорадними. Існує і протилежний тип, котрий дуже добре вміє мобілізувати під час неприємностей, при цьому залишаються цілковито пасивними, внутрішньо безконтрольними, коли неочіковано мають місце власне події позитивні. 2) особистий контроль подеколи буває первинним чи вторинним. Коли домінує первинний контроль, особа прагне змінити наявну зовнішню ситуацію для того щоб досягнути власну ціль. Вторинний контроль полягає у намаганні перемінити не самі обставини, а самого себе, для того щоб адекватніше відповідати існуючим вимогам. Що саме має місце, коли спрацьовує власне «первинний контроль» над наявними негативними чи позитивними подіями? Придатність превенції власне цим подіям є пов'язаною з особистою вірою людини у здатність їхнього контролю, тому, у даному випадку, відбувається процес активізації віри у власну вдачу, потенцію захистити самого себе від наявних негативних впливів чи підсилювати позитивний вплив за сприяння «магічних дій». Вкрай важливою є віра про силу власного характеру, власну моральну стійкість. Яким чином залучається вторинний контроль? Якщо ведемо мову стосовно вторинного контролю власне над негативними подіями або позитивними подіями, домінуючою є віра в присутності індивідуального взаємозв'язку з

вищим силами, Богом, котрі забезпечать захист від усіх наявних життєвих колізій чи ще більш сприятимуть власному везінню.

Особистісний контроль слушно розрізняти власне як: 1) загальну віру людини в особистісну придатність чинити вплив на існуючий хід подій; 2) реальну придатність щодо здійснення контролю над ситуацією [44]. Декотрим вкрай важливим є відчуття власної спроможності втрутитися, змінити наявні обставини, хоча дійсно особа для цього жодних дій не вчиняє, лишень потрохи підвищує рівень власної самооцінки. Для інших основним є побачити фактичний результат власної активності, утілення власних зусиль у життя. Прагнучи зрозуміти, котрий власне контроль є характерним для однієї або іншої людини, вкрай важливо сконцентрувати увагу на бажанні дійсно вирішити існуючу проблему. Кшталт вирішення існуючої проблеми може бути: 1) дієвим; 2) поведінковим; 3) уявленим; 4) когнітивним [45]. Великого значення набуває пошук підтримки соціуму, що значно знижує рівень тривожності. Особистість повсякчас повинна відчувати, що у неї є безпечний психологічний тил, для того щоб мати змогу сконцентруватися на опорі. Важливим є також аналізування ситуації, а саме: 1) чи дану ситуацію слід вирішувати радикально, 2) чи є потреба у поверненні до неї; 3) яким чином можна здійснити оцінювання продуктивності обраного контролю. Нині поміж науковців має місце дискусія стосовно того, який власне із цих трьох варіантів суб'єктивного контролю найефективніше чинить вплив на поведінку людини під час наявності критичних життєвих ситуацій [46-53]. Априорі, що усе залежить від різновиду особистості, способу опанування, існуючої стадії кризи, статі людини. Жінкам та фемінним чоловікам є притаманно вирішувати усі проблеми вкрай емоційно, а чоловікам та маскулітним жінкам є притаманно – інструментально, себто реально змінювати щось у наявних зовнішніх ситуаціях. Підліткам та людям похилого віку є притаманним реагування на складні життєві ситуації власне за фемінітним типом.

Нині, серед існуючих популярних стратегій трансформації критичних обставин слід назвати порівняння, котре йде донизу [54]. Деяким людям є притаманним порівнювати власне жалюгідне становище із тими, хто на даний час є у набагато скрутніших обставинах, із тими, кому є набагато важче. Такі порівняння, котрі досить часто виникають спонтанно, без докладення усвідомлених зусиль, сприяють первинній, поверхневій адаптації до існуючих нових умов їхнього життя через те тому, що особистість шукає у собі наявні сховані резерви оптимізму та поетапно відчуває прагнення допомогти людям, які її оточують.

Наступною технікою життя у наявних складних умовах є порівняння, котре йде догори [55]. Особа здійснює порівняння власного сьогодення зі вчорашнім днем та вважає, що їй вже є значно краще. Вона відчуває, що є в змозі передбачити власний наступний крок в існуючому розв'язковій ситуації та спокійно підготуватись до нього. Поволі відбувається процес опанування, та рух у позитивному керунку є безумовним. Антиципуюче опанування сприяє можливості підготуватись до тяжких випробувань та зачасно визначити напрямки превенції ускладнень [56]. Зокрема, задля зменшення рівня тривоги, котрі відчуває кожна особа перед проведенням операції, такий вид стратегії є досить вдалим. Типовим прийомом самопомоги є прогнозований сум, котрий значно полегшує самоналаштування на потенційні випробування та надає можливість завчасно запобігти нещасливий перебіг подій. Відомим є прийом «зміна ставлення до ситуації» є власне ти прийомом власне позитивного роз'яснення неприємних, морально-важких хвилювань. Людина, подеколи, знаходить у ситуації нетривіальний зміст, бачить ситуацію у несподіваному аспекті. Так, Т. де Прес, котрий досліджував ув'язнених у нацистських концтаборах, маніфестував, що тим людям, котрі бачили зміст у виживанні у нелюдських умовах, набагато легше було переносити страждання [57-58]. Так, Ф. Зимбардо розробив прийом «прийняття ролі», коли особистість навчається дочасно виконувати не власну роль, а роль «везунчика», а саме людини, яка є сильною, впевненою,

успішною [59]. Слушно зазначити, що таке тривале виконання цієї ролі, котра є не характерною для даної людини, чинить небезпечні зміни у формуванні особистісних цінностей та установок.

Серед неконструктивних стратегій, котрі усе ж спрощують внутрішній становище людини, сприяють процесу її адаптації до важких умов, слушно назвати стратегію «втечі». Особистість відмовляється ніби від привабливих пропозицій, службового зросту, почувавши, що за це їй прийдеться довго розплачуватиметься.

У галузі охорони здоров'я досить часто застосовується стратегія подолання, котра фокусується на емоціях [63]. Позаяк, психологічну боротьбу із негативним емоційним станом та болісними почуттями, коли особа не бажає звертати увагу на симптоми хвороби, прагне оцінювати власний стан із гумором, плекає надію на сприяння надприродних сил.

Розповсюдженим прийомом самозбереження є «техніка заперечення», себто відмова усвідомити, що негативна подія вже відбулася [64, 65, 66]. Людина вже знає про смерть власної дитини, але все ще продовжує мріяти що її вступу до закладу вищої освіти. Наявна кризова ситуація опрацьовується незначними дозами так, щоб в особі вистачило енергії та сил відреагувати на неї.

До самовражаючих стратегій слушно віднести наступні руйнівні методи самопомоги, як постійне вживання алкогольних напоїв, котрі у певних дозах нібито полегшують усвідомленню ситуації, надають сміливості й оптимізму [67-71]. Але, слід зазначити, що цей ефект є дуже нестійким, та подальше регулювання емоційного стану за допомогою алкогольних напоїв вимагає повсякчасного збільшення дози. Ще більш небезпечною є вживання наркотичних засобів та прекурсорів, котрі також сприяють зняттю напруження, сприяють короточасному відволіканню від мук, але їх руйнівну післядію є вкрай важко переоцінити.

Найменш ефективною стратегією подолання є «уникнення» і «самозвинувачення» у будь-яких інтерпретаціях. Коли людина закриває очі

на події, котрі відбуваються, чи коли людина розпочинає починає себе звинувачувати у всьому, кращого не слід очікувати. Зниження рівня самооцінки, цілковита зневіра у собі реально сильно виснажує, відбираючи таку дуже потрібну енергію [72-80].

Висновок до розділу 3

У кваліфікаційній роботі нами були використані наступні психодіагностичні методи: авторський опитувальник «Проблеми адаптації студента-першокурсника до навчання у вищому навчальному закладі» (Ковальської О.Я), багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) А. Маклакова і С. Чермяніна, оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика «Прогноз» за В. Бодровим), методика виявлення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма.

Для обробки отриманих даних було використано: описову статистику, кореляційний, факторний і порівняльний аналіз.

Проаналізувавши описову статистику можна говорити про наступне:

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) А. Маклакова і С. Чермяніна надав нам можливість оцінити адаптаційні можливості особистості з урахуванням соціально-психологічних та деяких психофізіологічних характеристик, що відображають узагальнені особливості нервово-психічно-го та соціального розвитку, а саме

- середній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції;
- середній рівень розвитку комунікативних здібностей, вміють встановлювати контакти з товаришами по службі, оточуючими, не надто конфліктні.
- можуть оцінити свою роль в колективі, стараються орієнтуватись на виконання загальних норм поведінки.
- відносяться до групи задовільної адаптації. Респондентам зазначеної групи є притаманними ознаки неприхованих акцентуацій їхнього характеру та декотрих ознак психопатій, а їх психічний стан цілком можна схарактеризувати, як прикордонний, подеколи є можливими нервово-психічні зриви. Респондентам зазначеної групи є притаманним низький ступінь нервово-психічної стійкості, конфліктність, асоціальна поведінка.

Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика «Прогноз» за В. Бодровим):

- досліджуваним притаманна задовільна нервово-психологічна стійкість, зриви можливі особливо в екстремальних ситуаціях, прогноз-малосприятливий.

Описова статистика багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (МЛЮ-АМ) А. Маклакова і С. Чермянина, та оцінка ступеня нервово-психічної стійкості (методика «Прогноз» за В. Бодровим) дозволяє нам підтвердити гіпотезу №1 про те, що на адаптацію людини до кризових ситуацій буде впливати рівень розвитку її адаптивного потенціалу.

Методика індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма:

- когнітивна копінг-стратегія – відносно продуктивна. Тобто помагає лише при деяких ситуаціях. Наприклад не дуже значимих або при невеликому стресі.

- емоційна копінг-стратегія – відносно продуктивна.

- поведінкова копінг-стратегія – відносно продуктивна.

Отримані результати кореляції можна проінтерпретувати наступним чином:

Що, чим старша особистість, тим продуктивніше вона використовує когнітивну копінг-стратегію. Чим нижча у людини нервово-психологічна нестійкість, то більша нервово-психологічна стійкість, і тим розвинутіші комунікативні здібності, моральна нормативність, особистий адаптивний потенціал але не активна когнітивна, емоційна, поведінкова копінг-стратегії. Чим вища нервово психологічна стійкість, тим нижча нервово психологічна нестійкість, не активна когнітивна, емоційна, і поведінкова копінг-стратегії. Чим розвинутіші комунікативні здібності, тим нижча нервово - психологічна нестійкість, не активна когнітивна, емоційна та поведінкова копінг-стратегії. Чим вища моральна нормативність, тим нижча нервово психологічна нестійкість, не активна когнітивна, емоційна, та поведінкова копінг-стратегії. Чим досконаліший особистий адаптивний потенціал, тим нижча нервово психологічна нестійкість, не активна когнітивна, емоційна, та поведінкова копінг-стртегії. Якщо людина використовуватиме когнітивну копінг-

стратегію, то тим вона старша, у неї вища нервово-психологічна нестійкість, але натомість нижча нервово-психологічна стійкість, менш розвинутіші комунікативні здібності, контролююча моральна нормативність, не настільки розвинутий особистий адаптивний потенціал. Якщо людина використовуватиме емоційну копінг-стратегію, то тим вища у неї нервово - психологічна нестійкість, але натомість нижча нервово психологічна - стійкість, менш розвинутіші комунікативні здібності, контролююча моральна нормативність, не настільки розвинутий особистий адаптивний потенціал. Якщо людина використовуватиме поведінкову копінг-стратегію, то тим вища у неї нервово - психологічна нестійкість, але натомість нижча нервово - психологічна стійкість, менш розвинутіші комунікативні здібності, контролююча моральна нормативність, не настільки розвинутий особистий адаптивний потенціал.

Факторний аналіз показав нам два фактори які виділились. Перший фактор назвем – індивідуальні особливості. По них ми бачимо, що нервово-психологічна нестійкість має (0, 902) факторне навантаження, нервово-психологічна стійкість має (0, 890) факторне навантаження, комунікативні особливості (0,906) факторне навантаження, моральна нормативність (0,867) факторне навантаження, особистий адаптивний потенціал (0,965) факторне навантаження. Другий фактор назвем – правдивість. Тут відвертість має (0,843) факторне навантаження, достовірність (0,871) факторне навантаження.

Провівши порівняльний аналіз показників з допомогою t-критерію Стьюдента ми тим самим підтвердили гіпотезу № 2 про те, що адаптована людина краще протистоїть кризовим ситуаціям ніж неадаптована.

Кількісний аналіз авторського опитувальника «Проблеми адаптації студента першокурсника до навчання у вищому навчальному закладі» показав наступні результати:

✓ Студентам першого курсу частково важко адаптуватись до вузівської системи навчання (56 %). Перехід від шкільного навчання до

вузівського вважають стресом 50 % студентів. До стресів, які найбільше у своєму житті пережили першокурсники відноситься смерть близької людини (35 %). Студентське життя у порівнянні зі шкільним вони вважають більш складним (70 %). Великий обсяг самостійної роботи, це те незвичне, що зустріло студентів на першому курсі (43 %). Дебют першокурсників - це подія, яка найбільше запам'яталась за час навчання (45 %). Необхідність відпрацьовувати спізнення та відсутність на заняттях не сподобалась 50 % студентів. Найважчим, що було на початковому етапі навчання - це модульно-рейтингова система. Так відповіли 36 % студентів. Найбільш ефективним методом отримання знань виявились лекції (50%). Головною навичкою самостійної роботи для студентів виступив пошук потрібної інформації на комп'ютері (60 %). Стосунки в групі склались доброзичливі. Так вважають 90 % студентів. Якщо виникають проблеми, то першими до кого звертаються першокурсники є друзі (46 %). Вагомим мотивом навчання у вузі для них виступає: стати висококваліфікованим спеціалістом. Відповіли 50 % студентів. Найголовнішим проханням до викладачів стало розуміння труднощів, з якими стикаються студенти першокурсники (60 %). Перехід до вузівського навчання не відобразився на їхньому здоров'ї. Так вважає 68 % студентів. Свій нинішній стан вони оцінюють так: Не все є відмінно, як я би хотів, але я стараюся долати усі наявні проблеми (70 %).

ВИСНОВКИ

В результаті теоретико-емпіричного дослідження ми дійшли до наступних висновків:

1. У психології, кризова ситуація – це ситуація неможливості. Тобто, це така ситуація, за якої суб'єкт не має можливості реалізувати внутрішні потреби власного життя (мотивів, домагань, цінностей та інш.). І не може впоратись із цією ситуацією за допомогою звичних засобів, відомих із минулого досвіду. Слово «кризова» ми сприймаємо як свого роду попередження: слід щось зробити, поки не сталося щось гірше. Власне зазначена ситуація вимагає від особистості вирішувати наступну дилему: поразення, психологічна капітуляція чи перемога.

Кризова ситуація – це ситуація неможливості. Тобто, це така ситуація, при якій суб'єкт стикається із неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя (мотивів, прагнень, цінностей, тощо) і не може впоратись із цією ситуацією за допомогою звичних способів і засобів, відомих із минулого досвіду. Слово «кризова» ми сприймаємо як свого роду попередження: слід щось зробити, поки не сталося щось гірше. Саме така ситуація ставить перед особистістю вибір: перемогти чи капітулювати, потерпіти поразку. Найчастіше для означення кризових (критичних) ситуацій та їх видів використовують такі поняття як «стрес», «фрустрація», «конфлікт»..

До суб'єктивних чинників належить: чинник вірогідного прогнозування; вітальний чинник; когнітивний чинник; поведінковий чинник.

Основними об'єктивними чинниками є: підвищене навантаження; вихід за рамки зручної чи прийнятної даному суб'єктові інтенсивності взаємодії з зовнішнім оточуючим середовищем; бар'єри на шляху задоволення наявних потреб, досягнення поставленої мети та ефективного вирішення власних завдань; втрата близьких родичів, хвилювання за близьких та родичів, отримані фізичні й психологічні травми, втрата умов, вкрай потрібних для

нормальних життя і діяльності чи для повноцінного самореалізування й розкриття потенцій особи.

Також причинами виникнення кризового стану є наступні детермінанти середовища: значні зміни у соціальному та культурному середовищі; стресові ситуації, котрі є викликаними ситуаціями, які є небезпечними для життя; наявні фізичні бар'єри.

Якщо зусилля подолати кризову ситуацію є невдалими, тоді розвиваються наступні три фази кризи: фаза первинного зросту напруги; фаза подальшого зросту напруги; фаза підвищення тривоги і депресії.

2. Психічну адаптацію можна схарактеризувати як процес устанавлення оптимальної відповідності особи та навколишнього соціуму в процесі реалізації людиною діяльності, котра (процес) сприяє їй вдовольняти актуальні власні потреби та реалізовувати взаємопов'язані із ними значущі цілі, забезпечуючи водночас відповідність максимального ступеня діяльності особистості, його поведження, вимогам навколишнього середовища.

Психофізіологічна адаптація є неперервним процесом, котрий, разом із психічною адаптацією, включає ще два чинники, а саме: а) оптимізацію взаємодії особистості з його оточенням; б) устанавлення адекватної відповідності поміж психічними та фізіологічними властивостями.

Позаяк адаптація є процесом реалізації придатності організму самостійно регулювати власні параметри власне таким чином, для того щоб втримувати їх в рамках оптимального функціонування, то основним критерієм їх класифікації слугує опис регуляторної системи, котра є відповідальною за аналізований адаптаційний процес. Адаптаційні придатності організмів, повсякчас перебувають на різних ступенях філогенезу, відрізняються рівнем розвитку регуляторних систем.

Адаптивність особи є детермінованою низкою детермінант. Адаптивність є залежною, по-перше, від вроджених властивостей, по-друге, адаптивність є і набутою якістю. Якщо людина ще з дитинства працює над удосконаленням власних функціональних спроможностей, своїх знань й

умінь, тим більше вона є пристосованою до умов навколишнього середовища. Водночас до уваги слід брати не лишень адаптацію власне до умов її існування, але і до вкрай складного оточуючого інформативного простору. Відповідно до проведених досліджень, упевненості в собі сприяють наявні здобутки як матеріального так й ідеального характеру. За наявності у молодій особи усіх цих властивостей сприяє більшій впевненості у собі, а впевненість у собі, апріорі, значно зміцнює адаптивність. Так, невпевнена у собі особа має набагато більше шансів на невдачу й дезадаптацію.

Адаптивність є витримкою, високим рівнем працездатності, психічної й фізичної гармонійності, мужності у чоловіків й жіночності у жінок, це є водночас комунікабельністю, придатністю розбиратися в інших людях та легко із ними налаштовувати взаємовідносини. Адаптивність є найпершою умовою благополуччя людини та її здоров'я.

До адаптаційних потенцій слушно віднести: інстинкт, наявний тип темпераменту, забарвлення емоцій, ступінь природжених якостей інтелекту, фахові здібності, антропологічні дані, фізичний стан людського організму; а до виявів високого або нормального ступеня адаптивності слушно віднести: сприятливі психологічні та фізичні дані, високий рівень працездатності, значна витривалість організму, толерантність до стрес-факторів, психічна та фізична гармонійність, наявність гармонії природніх та сформованих впродовж життя особистісних характеристик. Водночас, ступінь адаптивності зростає або знижується в процесі виховання, навчання, наявних умов та стилю життя; а спрощують або утруднюють процес адаптації особи її власні якості, орієнтація, наявна ієрархія системи цінностей, мети та потреб, ступінь наявного вербального інтелекту та культури, ступінь емоціональної експресії та міжособистісних взаємин

Психологічними ресурсами особистості є індивідуальні екзистенційні можливості людини, що виявляються у її прагненні до самовизначення. Відповідно, під психологічною ресурсністю особистості слід вважати придатність особи актуалізувати особистісні психологічні ресурси задля

самоствійного розвитку, самоствійного розкриття у взаємовідносинах й сприяння у підтримці інших. Власне у психологічній ресурсності позиціонується автентичність особистості.

Психологічна ресурсність люди проявляється у її придатності до самоствійного розвитку, вмінні бути обізнаною у існуючих як життєвих так і професійних проблемах, автономно приймати рішення, самоствійно долати складні життєві ситуації, вмінні підтримувати й спонукати інших, вмінні бути креативним й досягати успіху в усіх справах.

Ресурсами особистості є усі життєві опори, котрі є в наявності в особи та надають можливість їй убезпечувати власні основні потреби, а саме: 1) можливість виживання, 2) фізичну зручність, 3) високий рівень безпеки, 4) залученість до соціуму, 5) повагу друзів, колег, 6) самореалізацію.

В свою чергу, ресурси поділяють на соціальні (зовнішні) й особисті (внутрішні).

До зовнішніх ресурсів відносять: 1) матеріальні цінності; 2) соціальний статус; 3) соціальні взаємозв'язки, котрі забезпечують соціальну підтримку. До внутрішніх ресурсів відносять: 1) психічний потенціал людини; 2) характер та уміння особи. Водночас, поділ на зовнішні та внутрішні ресурси є досить умовним, позаяк одні й ті ресурси є тісно взаємопов'язаними, і за умов втрати зовнішніх ресурсів поступово втрачаються внутрішні ресурси. Надійний зовнішній ресурс убезпечує збереження внутрішніх ресурсів, але лишень у тих випадках, коли є наявні внутрішні ресурси.

Психологічна ресурсність людини проявляється у її придатності до самоствійного розвитку, вмінні бути обізнаною у існуючих як життєвих так і професійних проблемах, автономно приймати рішення, самоствійно долати складні життєві ситуації, вмінні підтримувати й спонукати інших, вмінні бути креативним й досягати успіху в усіх справах.

3. У психологічному дослідженні було використано такі психодіагностичні методи: багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) А. Маклакова і С. Чермяніна, оцінка рівня

нервово-психічної стійкості (методика «Прогноз» за В. Бодровим), методика виявлення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма, авторський опитувальник «Проблеми адаптації студента-першокурсника до навчання у вищому навчальному закладі» (Ковальської О.Я).

Оцінювання ступеня нервово-психічної стійкості (методика «Прогноз» за В. Бодровим):

- респондентам є притаманним задовільний ступінь нервово-психологічної стійкості, зриви є можливими в ризиконебезпечних та екстремальних ситуаціях, прогноз є малосприятливим.

Методика індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма:

- когнітивна копінг-стратегія – відносно продуктивна. Тобто помагає лише при деяких ситуаціях. Наприклад не дуже значимих або при невеликому стресі.

- емоційна копінг-стратегія – відносно продуктивна.

- поведінкова копінг-стратегія – відносно продуктивна.

Факторний аналіз показав нам два фактори які виділились. Перший фактор назвем – індивідуальні особливості. По них ми бачимо, що нервово-психологічна нестійкість має (0, 902) факторне навантаження, нервово-психологічна стійкість має (0, 890) факторне навантаження, комунікативні особливості (0,906) факторне навантаження, моральна нормативність (0,867) факторне навантаження, особистий адаптивний потенціал (0,965) факторне навантаження. Другий фактор назвем – правдивість. Тут відвертість має (0,843) факторне навантаження, достовірність (0,871) факторне навантаження.

Кількісний аналіз авторського опитувальника «Проблеми адаптації студента першокурсника до навчання у вищому навчальному закладі» показав наступні результати: студентам першого курсу частково важко адаптуватись до вузівської системи навчання (56 %); перехід від шкільного навчання до вузівського вважають стресом 50 % студентів; до стресів, які найбільше у своєму житті пережили першокурсники відноситься смерть

близької людини (35 %); студентське життя у порівнянні зі шкільним вони вважають більш складним (70 %); великий обсяг самостійної роботи, це те незвичне, що зустріло студентів на першому курсі (43 %); дебют першокурсників - це подія, яка найбільше запам'яталась за час навчання (45 %); необхідність відпрацьовувати спізнення та відсутність на заняттях не сподобалась 50 % студентів; найважчим, що було на початковому етапі навчання - це модульно-рейтингова система. Так відповіли 36 % студентів; найбільш ефективним методом отримання знань виявились лекції (50%); головною навичкою самостійної роботи для студентів виступив пошук потрібної інформації на комп'ютері (60 %); стосунки в групі склались доброзичливі. Так вважають 90 % студентів; якщо виникають проблеми, то першими до кого звертаються першокурсники є друзі (46 %); вагомим мотивом навчання у вузі для них виступає: стати висококваліфікованим спеціалістом. Відповіли 50 % студентів; найголовнішим проханням до викладачів стало розуміння труднощів, з якими стикаються студенти першокурсники (60 %); перехід до вузівського навчання не відобразився на їхньому здоров'ї. Так вважає 68 % студентів; свій нинішній стан вони оцінюють так: Не все є відмінно, як я би хотів, але я стараюся долати усі наявні проблеми (70 %).

4. Найбільш поширені стратегії опанування:

- Подеколи, з метою подолання напруги, зайвої тривожності, зменшення рівня страждань ми просто прагнемо відволіктися, переключити власну увагу на дещо інше. Такий вид стратегії називають «дистракцією».
- Подібною за попередню є стратегія «релаксації», котра також сприяє переключенню уваги, зміни масштабів в особистому житті.
- Повсякчас, в усіх випадках переживання складних періодів у житті є корисним час до часу надавати собі можливість відпочивати. Посеред стратегій, які є знайомими усім, є «перевизначення ситуації», інше її роз'яснення. Особа вчиняє спробу побачити власні проблеми в іншому

ракурсі, щоб позиціонувати наявну ситуацію більш суб'єктивно прийнятною, не такою складною.

- Подеколи, ефективною стратегією опанування настає зовнішньо пасивна реакція на події, котрі відбулися. Цю стратегію позиціонують як стратегію «прийняття» – себто цілковита згода з тим, що дана проблема має місце, хоча на даний час не можемо нічого зробити щоб її розв'язати.

- Важливою є і стратегія «емоційного відреагування», вияву відчуттів у відповідь на існуючі ускладнення. Можливо, особі слід посумувати, зануритися в існуючу образу, виплеснути власний гнів, для того щоб пережити катарсис та отримати потенцію раціонального вирішення складної колізії.

- Однією із стратегій опанування також слід віднести «пошук підтримки», коли особа сама звертається до своїх рідних, близьких друзів та знайомих, для того щоб поділитися з ними власними наявними проблемами та заспокоїтись, отримати емоційне розвантаження.

- До стратегій опанування відносять «пряму дію», котра є спрямованою на вирішення наявної проблеми, чи узагальнення конкретної інформації щодо наявності таких дій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Д.О. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції. Частина 9. Психологічна допомога працівникам ОВС, які виконують службові обов'язки в екстремальних умовах діяльності. Навч.-метод. посібн. К.: НАВС, 2015. 120 с.
2. Kisil Z. R. (2019). Psykholohichni faktory profesiinoho stresu pratsivnykiv natsionalnoi politsii Ukrainy: Yurydychni naukovi dyskusii u KhKhI stolitti: kolektyvna monohrafiia [Psychological factors of professional stress of employees of the national police of Ukraine: Legal scholarly discussions in the XXI century : collective monograph]. Lviv-Toruń : Liha-Pres. 86-104 [in Eng.].
3. Vashchenko I.V. (2002). Konflikty: suchasnyi stan, problemy ta napriamky yikh vyrishennia v orhanakh vnutrishnikh sprav. [Conflicts: current state, problems and directions of their solution in law-enforcement bodies]. Kh.: Natsionalnyi universytet vnutrishnikh sprav, 256 [in Ukr.].
4. Максименко С.Д., Медведєв В.С. Юридична психологія: підручник. Київ: Видавничий дім «Слово», 2018. 448 с.
5. Кісіль З. Р., Кісіль Р.-В. Психологічні чинники професійного стресу у працівників національної поліції України. Соціально-правові студії. 2019. Випуск 1 (3). С. 22-32.
6. Цільмак О. Провідні технології самодопомоги в процесі психологічної практики. Юридична психологія. 2022. Т. 30. №. 1. С. 37-47.
7. Юридична психологія : підручник / за заг. редакцією О. М. Бандурки; Харк. нац. ун-т внутр. справ. Харків : Вид-во Харк. нац. ун-ту внутр. справ, 2017. 688 с
8. Кісіль З.Р., Швець Д.В. Психологія управління : Навчальний посібник. Харків: видавництво «Університетська книга». 2022. 648 с.
9. Терент'єва А.В. Управління надзвичайними ситуаціями з елементами кризового менеджменту // Державне управління: удосконалення та розвиток. 2015. № 9. [Електронне видання] // [http:// www.dy.nauka.com.ua/?op=1&z=881](http://www.dy.nauka.com.ua/?op=1&z=881)

10. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості: Навч. посібн. для студентів ун-тів. Х.: Фоліо, 1996. 238 с.
11. Боришевський М.Й. Психологічні механізми розвитку особистості. // Педагогіка і психологія. 2016. № 3. С. 2633.
12. Бохонкова Ю. Можливості корекції особистісних чинників соціально –психологічної адаптації // Соціальна психологія. 2005. № 2. С. 45 – 54.
13. Барко В. В., Барко В.І Моделі особистості як теоретична основа вдосконалення психодіагностичних досліджень індивідуальних особливостей працівників поліції. // Соціальна психологія. 2023. № 1. С. 55 – 59.
14. Буяльська Т.Б. Теоретичні аспекти адаптації студентів I курсу до навчання у ВНЗ [Електронний ресурс]/ Т.Б.Буяльська, М.Д. Прищак // Міжнародна науково-практична конференція «Гуманізм та освіта» – 2006. Режим доступу до статті: <http://conf.vstu.vinnica.ua/humed/2008/txt/Buyalska.php>.
15. Варбан Є.О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій : деякі підходи та методи. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 12, Психологічні науки. К., 2007. № 17 (41), ч. 2. С. 177182.
16. Варій М. Загальна психологія: Підручник для студентів психологічних і педагогічних спеціальностей/ Мирон Варій,; М-во освіти і науки України, Львівський державний університет внутрішніх справ. 2-е вид., випр. і доп. К.: Центр учбової літератури, 2007. 967 с.
17. Варій М. Основи психології і педагогіки: Навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів; М-во освіти і науки України, Львівський держ. ун-т внутрішніх справ. К.: Центр учбової літератури, 2007. 375 с.
18. Варій М. Психологія особистості: навч. посібник для студ. вищих навч. закл.; М-во освіти і науки України, Львів. держ. ун-т внутр. справ. К.: Центр учбової літератури, 2008. 591 с.
19. В Осьодло, Л Будагьянц. Трансформація потреб та мотивації людини інформаційного суспільства. Вісник Національного університету оборони України, 2022. С. 89-97

20. Ставченко С.В. Індикатори кризових явищ як інструмент діагностики політичної кризи // Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». № 3. (30). 2016. С. 264-267
21. Овсяник В. М. Кризові комунікації в умовах надзвичайних ситуацій // Вісник Національної академії державного управління при Президентові України. Серія : Державне управління. 2018. № 2. С. 105-111.
22. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. С. 8-35.
23. Максименко С.Д. Психологічна допомога тяжким соматично хворим : навч. посіб. К. : Ін-т психології імені Г.С. Костюка; Ніжин : Міланік, 2007. 115 с.
24. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування. К. : Главник, 2017. 420 с.
25. Гаврілець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посіб. К. : ЗАТ «Віпол», 2016. 468 с.
26. Дуткевич Т. Конфліктологія з основами психології управління: Навчальний посібник. Мін-во освіти і науки України, Кам'янець-Подільський державний ун-т, Ін-т соціальної реабілітації та розвитку дитини . К.: Центр навчальної літератури, 2005. 455 с.
27. Дятленко Н.М. Умови адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ [Електронний ресурс]. Вісник психології і педагогіки. Збірник наук. праць. Випуск 5. Режим доступу: <http://www.psyh.kiev.ua/>.
28. Єфімова О.А. Особистісні чинники переживання психотравмуючих ситуацій // Проблеми гуманітарних наук : наук. записки Дрогобицького держ. пед. ун-ту. Дрогобич, 2021. № 7. С. 85-94.
29. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів учнів та студентів : навч. посіб. / [за ред. В.Г. Панка, І.І. Цушка]. К. : Ніка-Центр, 2007. 164 с.
30. Моргун В. Ф. Основи психологічної діагностики : навч. посіб..3-є вид.Київ : Слово, 2013. 459 с.

31. Приходько Ю. О. Практична психологія: введення у професію : навч. посіб. 3-тє вид., доп. Київ : Каравела, 2012. 247 с.
32. Казміренко В.П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молодї людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії // Практична психологія та соціальна робота. 2021. №6. С.76-78.
33. Свідоме і несвідоме у груповій взаємодії : монографія / [П. П. Горностай та ін.]. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 242 с.
34. . Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : метод. рек. / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. 79 с.
35. Теорія і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах : монографія / Я. М. Омельченко [та ін.]. Київ ; Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 268 с.
36. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 159 с.
37. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2017. 507 с.
38. Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : монографія. Київ : Міленіум, 2014. 204 с.
39. Зливков В.Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях [Електронний ресурс] / В. Л.Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf> – (Дата перегляду 14.06.2023 р.)
40. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Т. 2 [Електронний ресурс] :навч. посіб. / за ред. Л. Царенко. Київ, 2018. 240 с. Режим доступу: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf> – (Дата перегляду 14.06.2023 р.).

41. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій [Електронний ресурс] : метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ “Вид-во “Логос”, 2015 207 с.
42. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій [Електронний ресурс]: навч. посіб. Київ: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с. Режим доступу: https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf – (Дата перегляду 14.06.2023 р.)
43. Свідоме і несвідоме у груповій взаємодії : монографія / [П. П. Горностаї та ін.]. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 242 с.
44. Теорія і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах : монографія / Я. М. Омельченко [та ін.]. Київ ; Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 268 с
45. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим: курс лекцій : навч. посіб. Київ : Наук. думка, 2000. 189 с.
46. Шторм Л. Як залишитися людиною під час війни: погляд психолога . Луцьк : Вежа-Друк, 2022.64 с.
47. Пилипенко Н.М. Вплив кризи професійного становлення на саморозвиток особистості //Педагогіка і психологія. 2005. № 2. С. 116-126.
48. Поліщук В.М. Вікова та педагогічна психологія: навчально-методичний посібник. [Текст]: Навчальний посібник. Суми: ВТД "Університетська книга". 2005, С.114-118.
49. Польовик О.В. Соціальна адаптація студентів з особливими потребами до навчально – виховного процесу як предмет соціально-педагогічних досліджень. (Сьома Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Простір і час сучасної науки» (19-21 квітня 2011 р.) [Електронний ресурс]. Режим доступу до статті: <http://intkonf.org/polovik-ov-sotsialna-adaptatsiyastudentiv-z-os>
50. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.

51. Гаврілець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посіб. К. : ЗАТ «Віпол», 2016. 188 с.
52. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Х.: Прапор, 2009. 672 с.
53. Психологія: Підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова. 4-те вид., стереотип. К.:Либідь, 2021. 509 с.
54. . Долинська Л.В. Психологія конфлікту : навч. посіб. К. : Каравела, 2021. 304 с.
55. Ларіонов С. О., Гончарова Г. В. Система ставлень особистості: теоретичні аспекти дослідження // Право і безпека : науковий журнал. Харків: ХНУВС, 2017. № 1 (64). С. 130-134.
56. Тимченко О. В. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології [Текст] : монографія. Том II. Х.: ФОП Панов А.В., 2022. 436 с.
57. Екстремальна психологія: Підручник / За заг.ред. проф.. О.В.Тімченка К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502с.
58. Свобода ставлення до скрутних обставин. Життєва криза очима психолога. Титаренко Т.М. http://upsihologa.com.ua/tytarenko_crisis4.html Статті доктора психологічних наук Титаренко Т.М. Психологічний портал.
59. Загальна конфліктологія : навч. посіб. / Ващенко І.В. та ін. Х. : Оригінал, 2019. 384 с.
60. Скрипник В. Особливості перебігу та само сприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. // Психологія і суспільство. 2005. №2. С. 87-93.
61. Ложкін Г.В. Психологія конфлікту : теорія і сучасна практика: навчальний посібник. К. : ВД »Професіонал», 2017. 416 с.
62. Пірен М.І. Конфліктологія : підручник. К. : МАУП, 2023. 360 с
63. Савчин М.В. Вікова психологія : навч. посіб. К. : Академвидав, 2015. 360 с.

64. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів учнів та студентів : навч. посіб. / [за ред. В.Г. Панка, І.І. Цушка]. К. : Ніка-Центр, 2017. 164 с.
65. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування : навч. посіб. Ч. 1. К. : Главник, 2017. 144 с.
66. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2022. 376 с.
67. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України Вип. 10. Кам'янець Подільський : Аксіома, 2021. С. 120–133.
68. Філоненко М.М. Психологія спілкування: Навчальний посібник.. К.: Центр учбової літератури, 2008. 224 с.
69. Байер О. О Життєві кризи особистості: навчальний посібник. Дніпропетровськ: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
70. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
71. Кризова психологія: навчально-методичний комплекс для студентів спеціальності «психологія» / укл. Кривоконь Н.І. Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2014. 17 с.
72. Кризова психологія: навчальний посібник / За заг. ред.. проф. О. В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2019. 401с.
73. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій та надання психологічної допомоги : методичні рекомендації. Миколаїв : Іліон, 2016. 224 с.
74. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. Київ: Унів. Видво Пульсари, 2017. 64 с.
75. Психологія екстримальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: навч.-метод.посіб. /Л. І. Магдисюк, Р. П. Федоренко,

А. П. Мельник, О. М. Хлівна, Т. І Дучимінська. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 236 с.

76. Кордунова Н., Мудрак І., Дмитріюк Н. Особливості життєстійкості та адаптивності студентів у кризових ситуаціях. Психологічні перспективи. Вип. 38. Луцьк, 2021. С. 96-109. (IndexCopernicus) (електронна адреса – <http://psychoprospects.vnu.edu.ua>)..

77. Freeman, A. & Dattilio, F. El tratamiento de las experiencias de crisis: una perspectiva cognitivo conductual [Treatment of crisis experiences: A cognitive-behavioral perspective]. *Psicología Conductual* , 15 (3), 407-425.

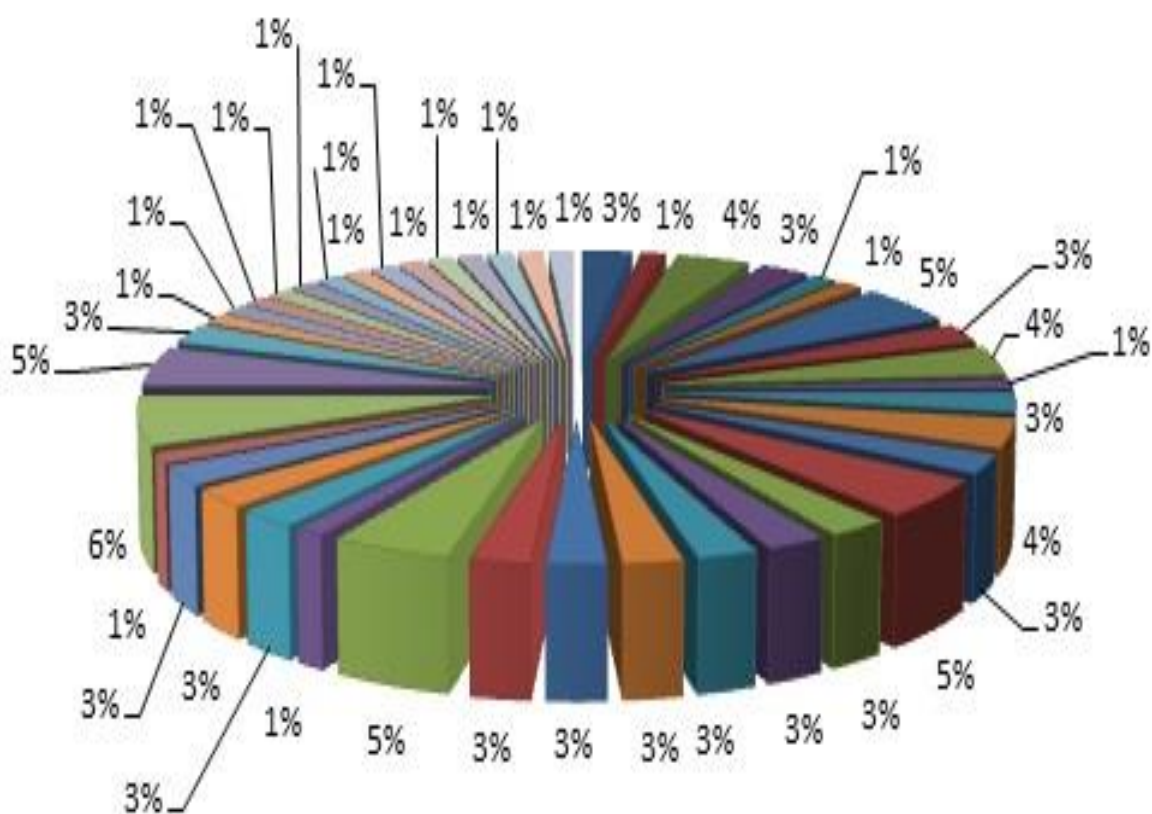
78. Lazarus, RS & Folkman, S. Stress, appraisal and coping . New York: Oxford University Press.

79. Slaikeu, KA Crisis intervention: A handbook for practice and research (2nd ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.

80. Tversky, A. & Kahneman, D. Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science* , 185

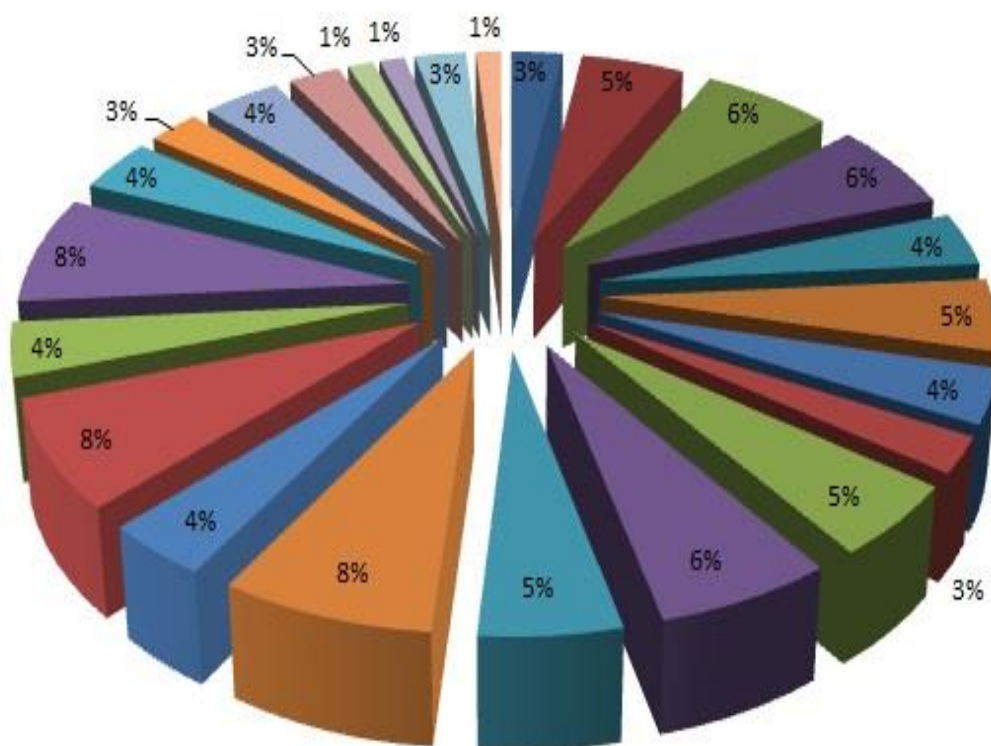
ДОДАТКИ

Нервово-психологічна стійкість

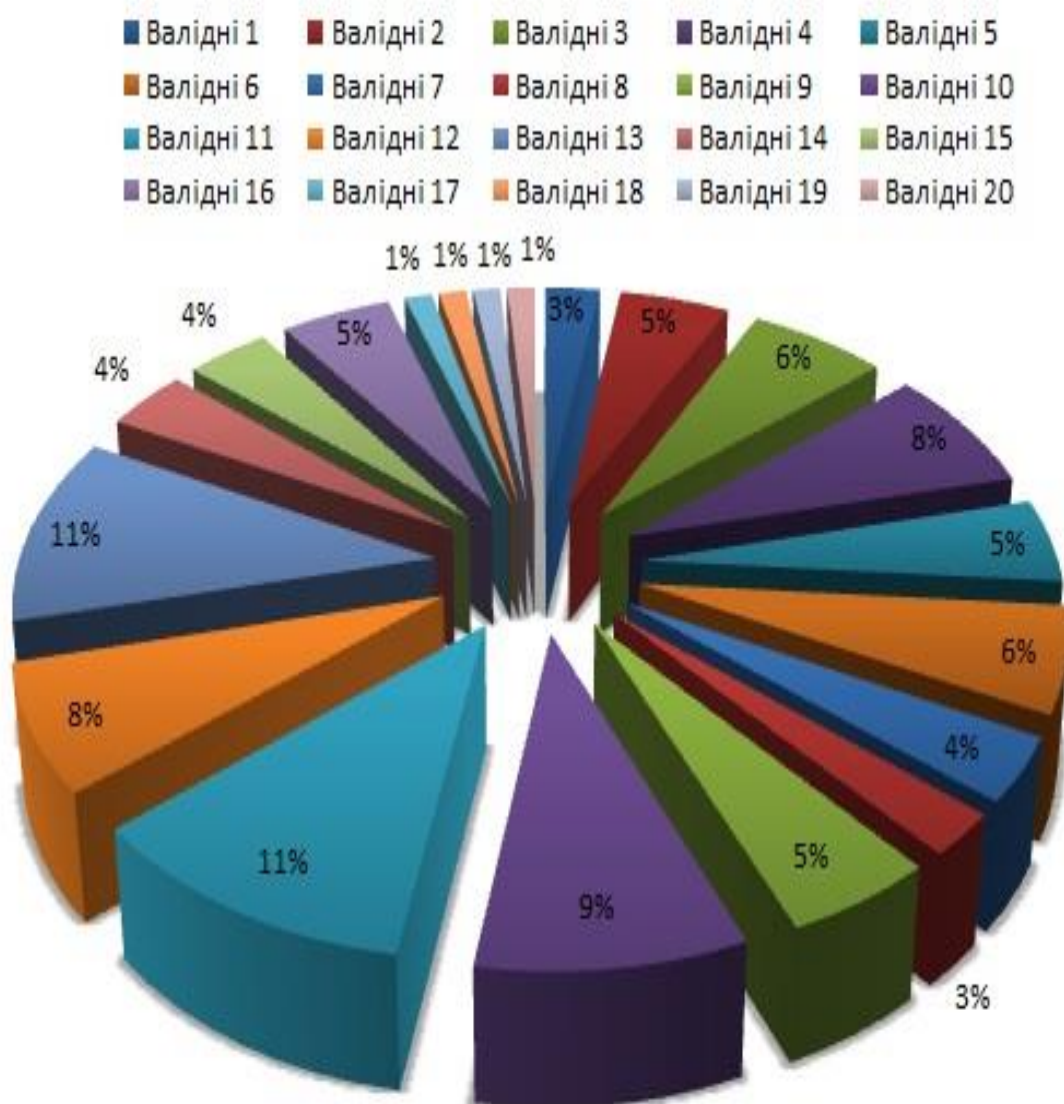


Комунікативні особливості

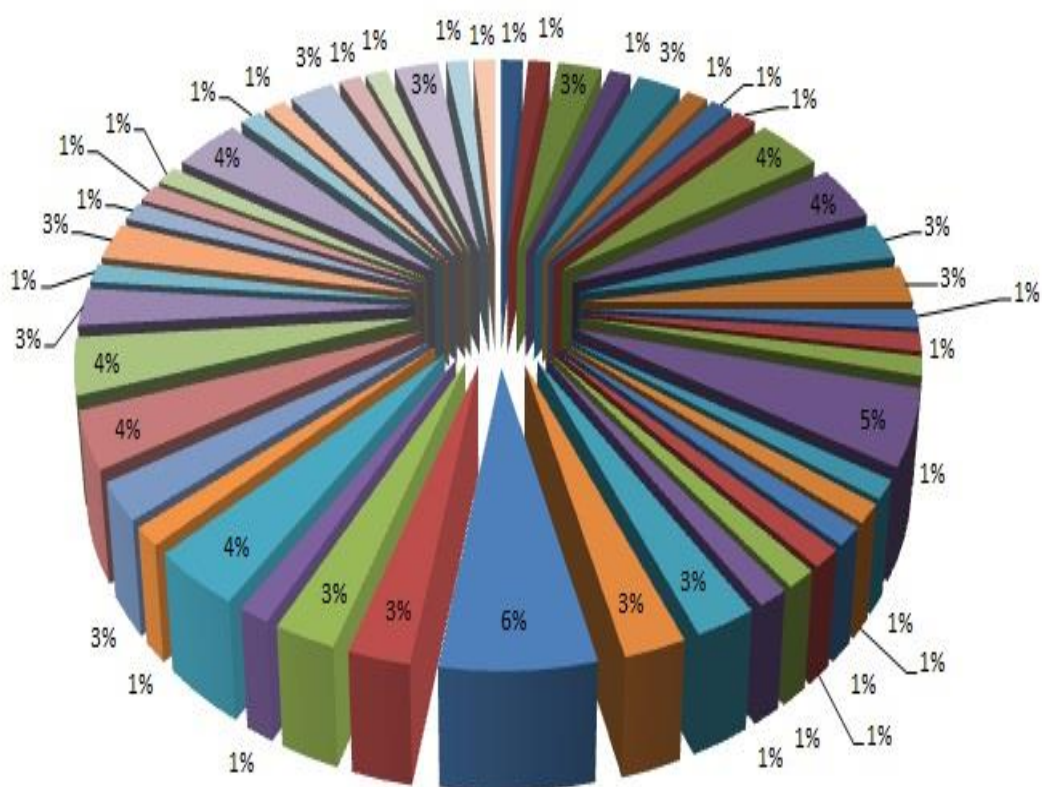
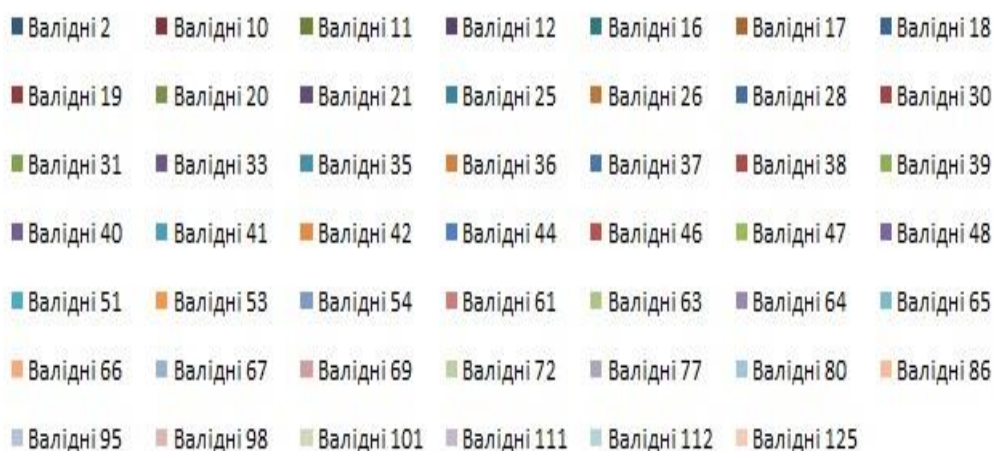
- Валідні 3 ■ Валідні 4 ■ Валідні 5 ■ Валідні 6 ■ Валідні 7
- Валідні 8 ■ Валідні 9 ■ Валідні 10 ■ Валідні 11 ■ Валідні 12
- Валідні 13 ■ Валідні 14 ■ Валідні 15 ■ Валідні 16 ■ Валідні 17
- Валідні 18 ■ Валідні 19 ■ Валідні 20 ■ Валідні 21 ■ Валідні 22
- Валідні 23 ■ Валідні 24 ■ Валідні 27 ■ Валідні 31



Моральна нормативність

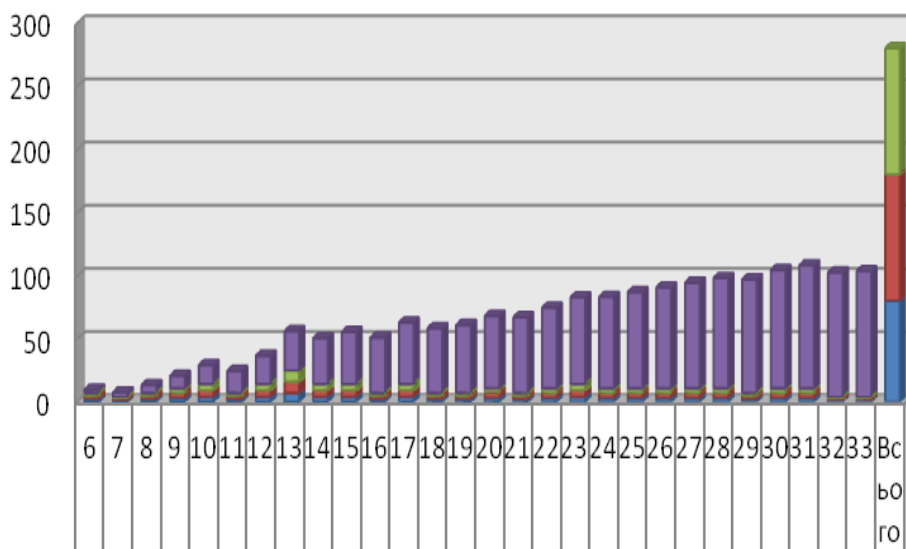


Особистий адаптивний потенціал



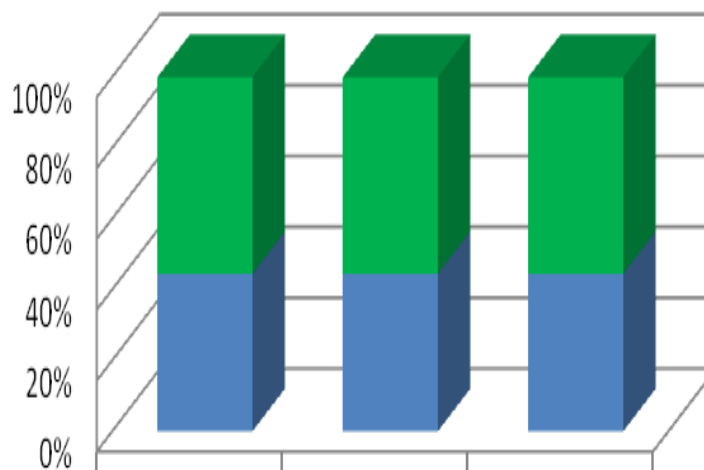
Описова статистика нервово- психологічної нестійкості

Прогноз нервово-психологічної нестійкості



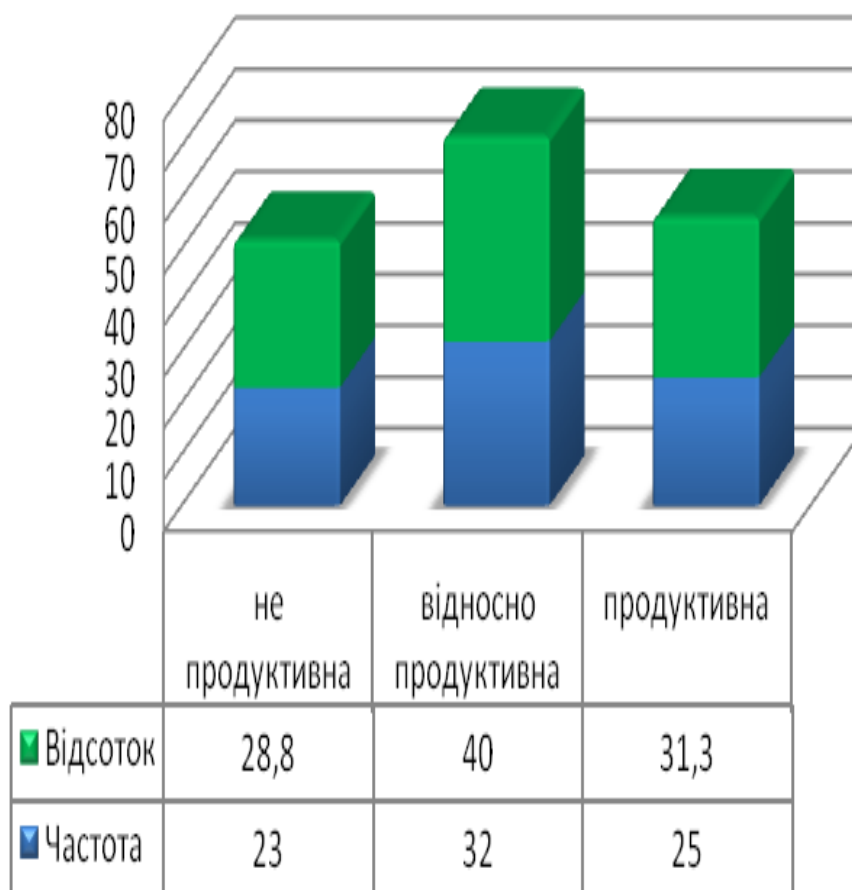
	Валідні																																
Кумулятивний відсоток	3	4	6	10	15	18	23	31	36	41	44	49	51	54	58	60	64	69	73	76	80	84	88	90	94	98	99	10					
Валідний відсоток	3	1	3	4	5	3	5	9	5	5	3	5	3	3	4	3	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	1	1	10				
Відсоток	3	1	3	4	5	3	5	9	5	5	3	5	3	3	4	3	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	1	1	10				
Частота	2	1	2	3	4	2	4	7	4	4	2	4	2	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	80				

Когнітивна копінг-стратегія

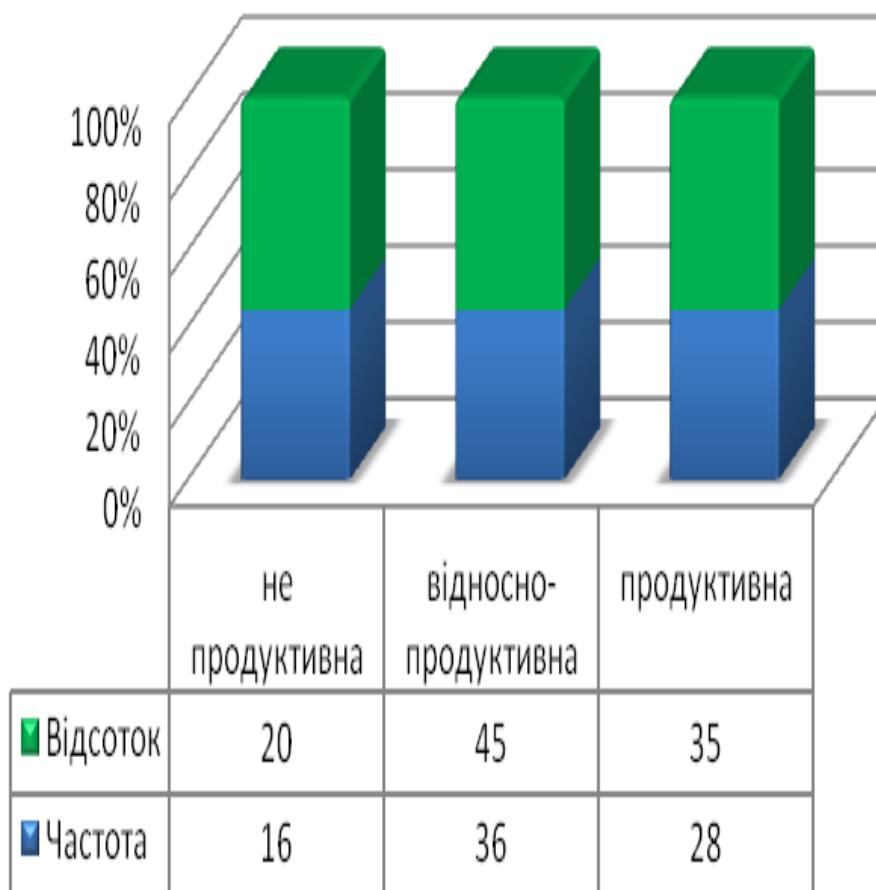


	не продуктивна	відносно продуктивна	продуктивна
Відсоток	17,5	52,5	30
Частота	14	42	24

Емоційна копінг-стратегія

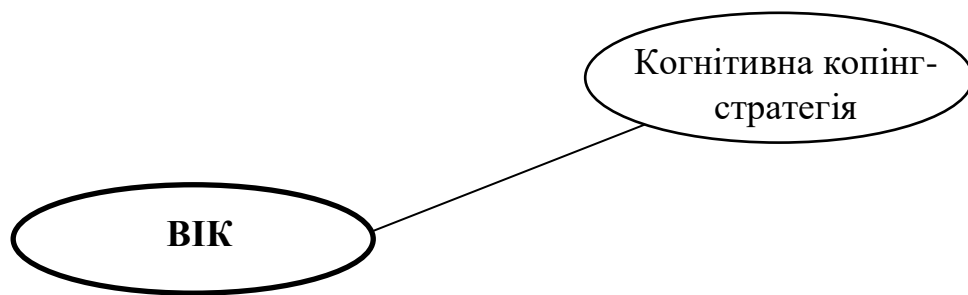


Поведінкова копінг-стратегія



*Описова статистика опитувальника «Адаптивність» та методики
«Прогноз»*

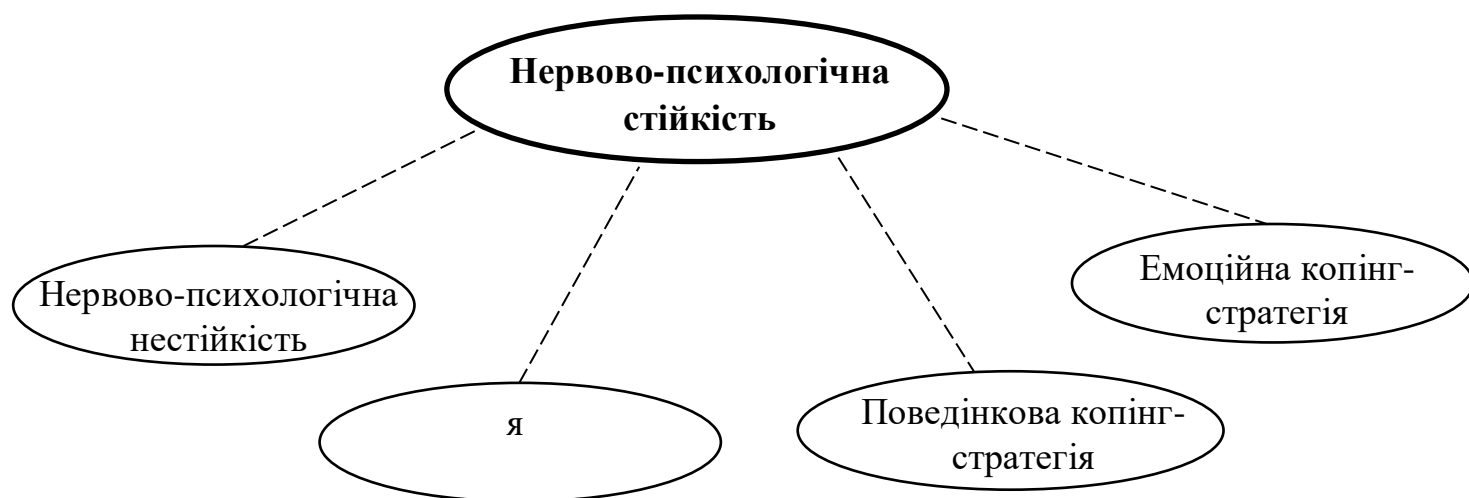
	N (кількість осіб)	Мінімум	Максимум	Середнє	Станд. відхил.
Прогноз відвертість	80	,00	7,00	3,4375	1,33922
Прогноз нерв. псих. нестійкість	80	6,00	33,00	18,8625	7,42003
Адаптивність достовірність	80	1,00	7,00	3,4875	1,55078
Адаптивність НПС	80	4,00	82,00	26,1750	18,26720
Адаптивність КЗ	80	3,00	31,00	13,1625	6,31343
Адаптивність МН	80	1,00	20,00	9,4375	4,70347
Адаптивність ОАП	80	2,00	125,00	48,5875	27,22327



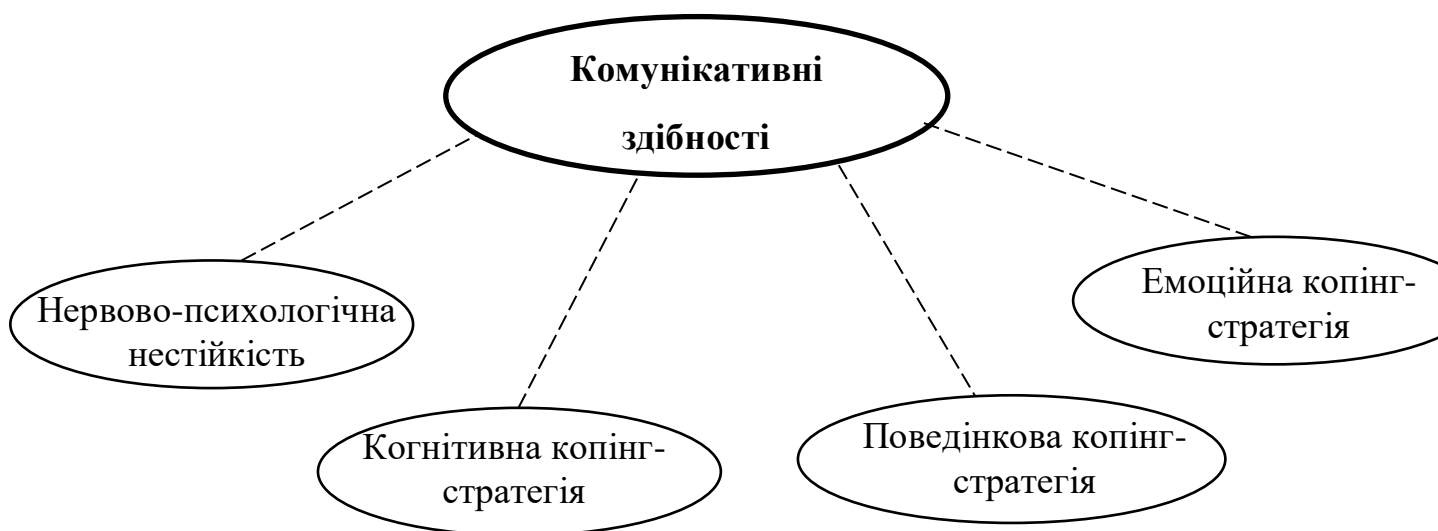
Мал.1 Кореляційний зв'язок за шкалою «Вік»



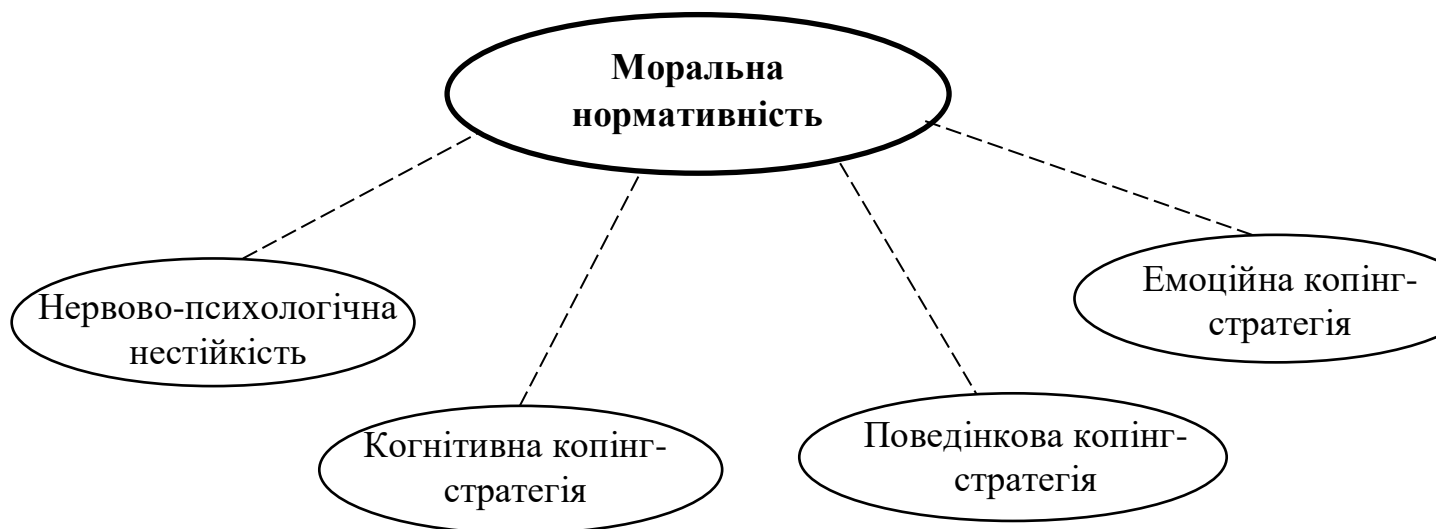
Мал.2 Кореляційний зв'язок за шкалою «Нервово-психологічна нестійкість»



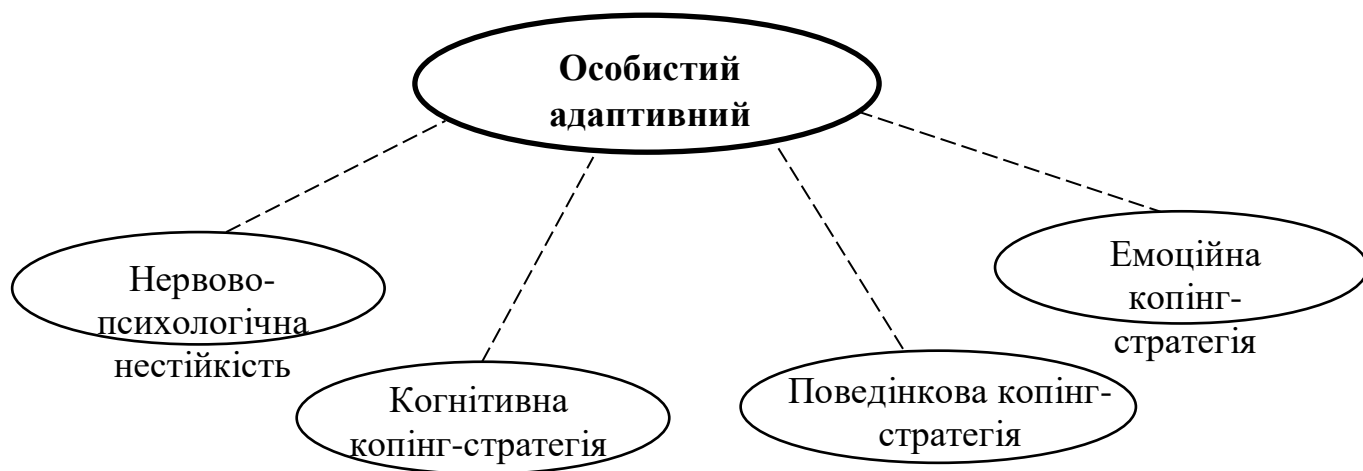
Мал.3 Кореляційний зв'язок за шкалою «Нервово-психологічна стійкість»



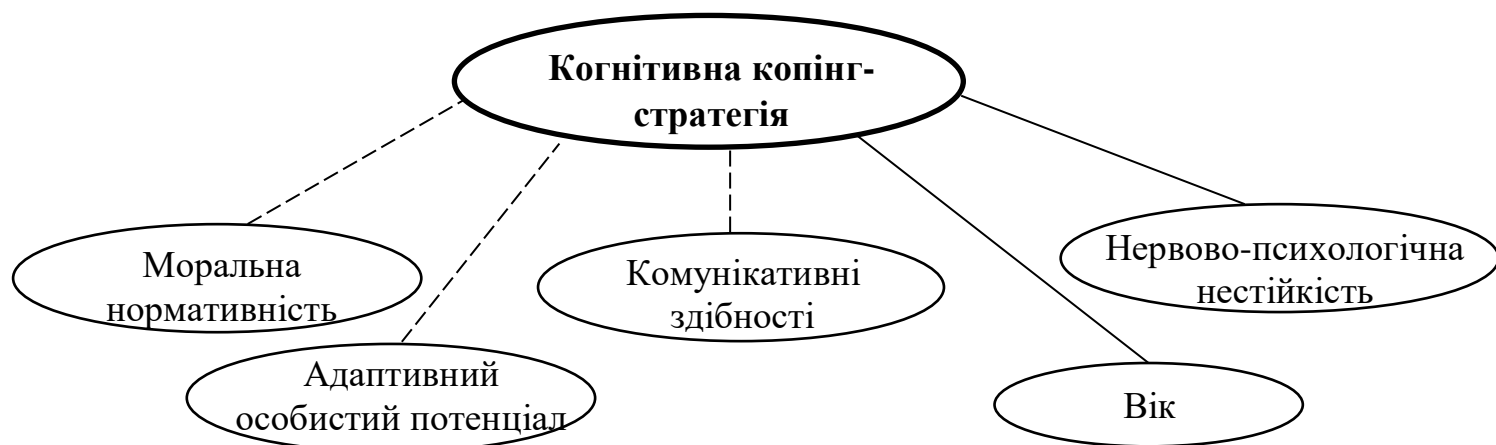
Мал.4 Кореляційний зв'язок за шкалою «Комунікативні здібності»



Мал.5 Кореляційний зв'язок за шкалою «Моральна нормативність»



Мал.6 Кореляційний зв'язок за шкалою «Особистий адаптивний потенціал»



Мал.7 Кореляційний зв'язок за шкалою «Когнітивна копінг-стратегія»



Мал.8 Кореляційний зв'язок за шкалою «Емоційна копінг-стратегія»

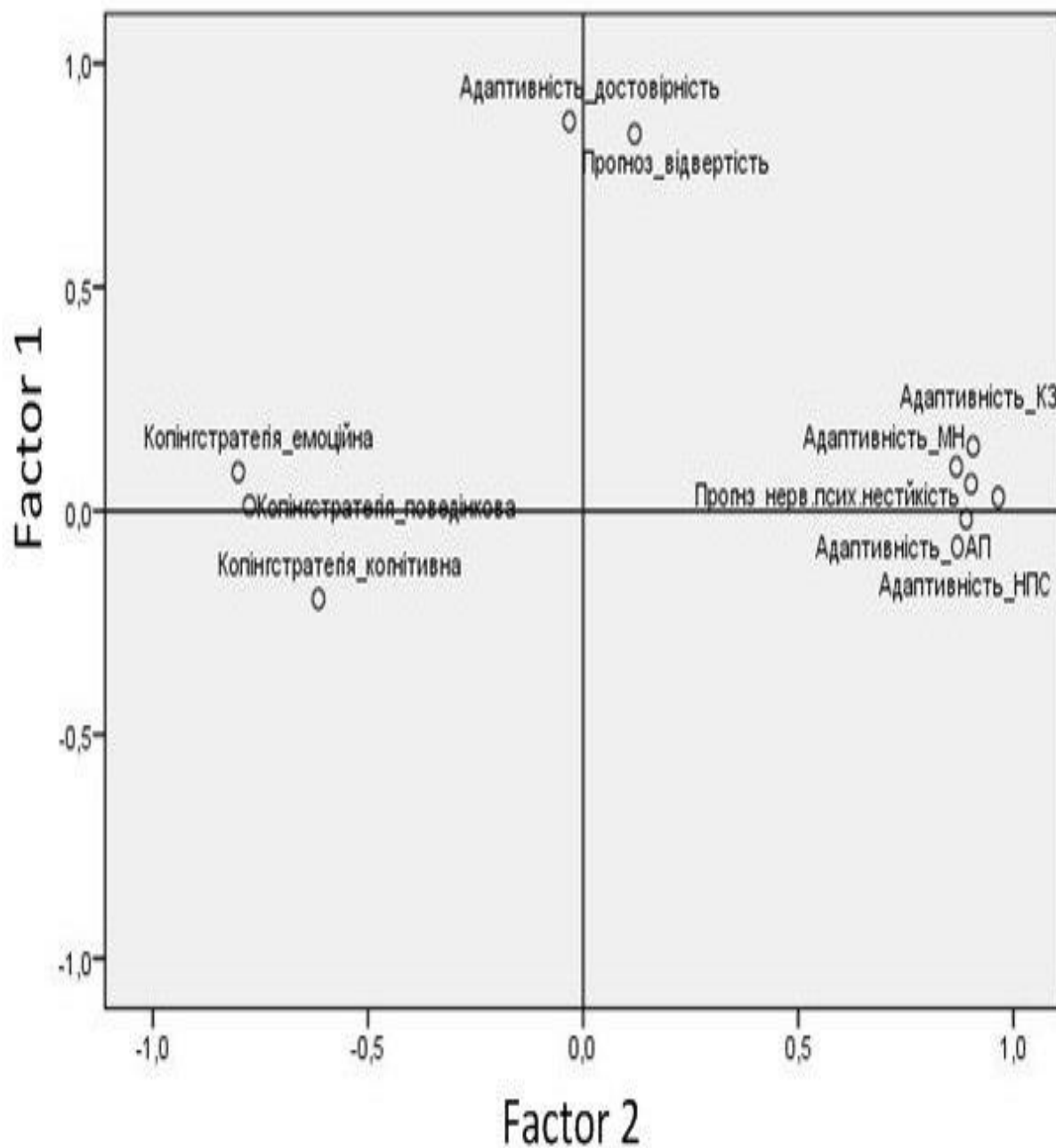


Мал.9 Кореляційний зв'язок за шкалою «Поведінкова копінг-стратегія»

	Фактор	
	1	2
Прогноз відвертість	<i>0,198</i>	<i>0,828</i>
Прогноз нервово-психологічна нестійкість	<i>0,903</i>	<i>-0,025</i>
Адаптивність достовірність	<i>0,049</i>	<i>0,870</i>
Адаптивність НПС	<i>0,885</i>	<i>-0,101</i>
Адаптивність КО	<i>0,916</i>	<i>0,059</i>
Адаптивність МН	<i>0,873</i>	<i>0,017</i>
Адаптивність ОАП	<i>0,963</i>	<i>-0,060</i>
Копінг-стратегія когнітивна	<i>-0,631</i>	<i>-0,138</i>
Копінг-стратегія емоційна	<i>-0,790</i>	<i>0,162</i>
Копінг-стратегія поведінкова	<i>-0,771</i>	<i>0,085</i>

Графік 1

Факторне поле



Факторні ваги

	Фактор	
	1	2
Прогноз відвертість	0,120	0,843
Прогноз нервово-психологічна нестійкість	0,902	0,060
Адаптивність достовірність	-0,032	0,871
Адаптивність НПС	,0890	-0,018
Адаптивність КО	0,906	0,144
Адаптивність МН	0,867	0,099
Адаптивність ОАП	0,965	0,031
Копінг-стратегія когнітивна	-0,615	-0,197
Копінг-стратегія емоційна	-0,802	0,087
Копінг-стратегія поведінкова	-0,776	0,012

* зазначати про наявний тут зв'язок є не цілком коректним власне з математичної точки зору, позаяк ці значення підраховуються способом, котрий є відмінним власне від кореляційного. Водночас, нами використовується в даному випадку це поняття для ліпшого усвідомлення сутності самого поняття «факторна вага».

Таблиця 5

Власні значення факторів

Фактори	Дисперсія кожного фактору	% від загальної дисперсії	Накопичений % від загальної дисперсії
1	5,785	57,850	57,850
2	1,513	15,128	72,978

Результати порівняльного аналізу отриманих даних серед студентів на основі виокремлених груп: перша – чоловіки, друга – жінки

Шкала	Стать	Кількість	Середнє знач.
Нервово-психологічна нестійкість	Чоловік	17	15,7059
	Жінка	63	19,7143
Нервово-психологічна стійкість	Чоловік	17	21,5882
	Жінка	63	27,4127
Особистий адаптивний потенціал	Чоловік	17	38,6471
	Жінка	63	51,2698

Таблиця 7

Результати порівняльного аналізу отриманих даних серед студентів на основі виокремлених груп: перша – середня школа, друга – інші заклади

Шкала	Стать	Кількість	Середнє знач.
Нервово-психологічна стійкість	Середня школа	72	26,6250
	Інші заклади	8	22,1250
Особистий адаптивний потенціал	Середня школа	72	49,1528
	Інші заклади	8	43,5000

1. Має місце думка, що першокурснику вкрай важко адаптуватися до системи навчання у закладі вищої освіти. Чи погоджуєтеся Ви з даною думкою?

Так (31 %);

Ні (13 %);

Частково (56 %).

2. Чи вважаєте Ви перехід від шкільного навчання до вузівського стресом?

Так (50 %);

Ні (50 %)

3. Які стреси в своєму житті Ви пережили?

Смерть близької людини	35 %
Розлучення батьків	7 %
Розлучення з коханою людиною	10 %
Зраду	20 %
Пограбування	3 %
Операцію	3 %
Втрату грошей чи дорогоцінностей	6 %
Переїзд з одного місця проживання в інше	6 %
Участь в конкурсі (відборі, співбесіді)	7 %
Ваш варіант відповіді:	
▪ дитячий будинок, нова сім'я;	1 %
▪ інші стреси, які вплинули на моє відношення до суспільства і себе;	1 %
▪ жодного.	1 %

4. Студентське життя у порівнянні зі шкільним ...

Більш складне (70 %);

Менш складне (8 %);

Ніякої різниці (2 %).

5. Що було для Вас незвичним на першому курсі?

Відмінні від школи тип організація навчання	40 %
Значні обсяги самостійної роботи	43 %
Самостійне життя поза межами від сім'ї	10 %
Нові норми комунікації у студентському колективі	5 %
Ваш варіант відповіді:	
▪ Всі вище зазначені	1 %
▪ Все звично	1 %

6. Що Вам найбільше запам'яталось під час навчання?

Дебют першокурсників	45 %
Спільне проведення часу із куратором та одногрупниками поза межами університету	7 %
Лекції	13 %
Перший модуль	35%

7. Що найбільше Вам не сподобалось під час навчання у ЗВО?

Велике навантаження	30 %
Проблеми у спілкуванні	6 %
Потреба у відпрацюванні негативних оцінок та відсутності на парах	50 %
Самостійне життя на відстані від рідних	10 %
Ваш варіант відповіді:	
▪ Ранковий підйом	2 %
▪ Все добре	2 %

8. Що на початку навчання у ЗВО було для Вас найважчим?

Привикнути до суттєво підвищених вимог до освітнього процесу	20 %
Кредитно-модульна система	36 %
Звикнути до колективу	12 %
Привикнути до цілковито нових умов життя	30 %
Ваш варіант відповіді:	
▪ Усі перелічені питання	1 %

9. Які на Вашу думку є найбільш ефективні методи отримання знань?

Лекційні заняття	50 %
Семінарські заняття	40 %
Консультації	3 %
Самостійна робота студента	7 %

10. Як Ви оцінюєте власні навички самостійної роботи?

Досить швидко знаходжу в бібліотеці (електронній бібліотеці) необхідну літературу	1 %
Умію продуктивно працювати з підручниками	3 %
Можу акумулювати дані з багатьох джерел в одне ціле, для щоб підготувати реферат, повідомлення, виступ	30 %
Можу презентувати наукову інформацію	6 %
Знаходжу необхідну інформацію в мережі INTERNET	60 %

11. Які взаємини у Вашій групі?

Позитивні (90 %);

Кожен є сам по собі (10 %).

12. Коли у Вас виникає проблема, до кого за допомогою Ви звертаєтесь?

До друзів	46 %
До батьків	42 %
До деканату	1 %
Хочу, але не знаю до кого звернутися	1 %
Ні до кого не звертаюсь, сам/сама справляюся	10 %

13. Який мотив навчання у вузі для Вас виступає найголовнішим?

Стати висококваліфікованим спеціалістом	50 %
Успішно навчатися, скласти іспити на «добре» і «відмінно»	10 %
Набути глибоких та міцних знань	20 %
Отримати диплом	10 %
Досягти поваги викладачів	5 %
Досягти схвалення батьків та оточуючих	5 %

14. Надайте власні прохання та побажання до науково-педагогічних працівників стосовно якості викладання та комунікації

Не бути дуже суворими	15 %
Справедливо оцінювати відповіді студентів	9 %
Індивідуальний підхід до студентів	8 %
Розуміти труднощі, з якими стикаються першокурсники	60 %
Більш доступно викладати на парах	3 %
Забезпечити аудиторії мікрофонами та мультимедійним обладнанням	5 %

15. Чи відобразився перехід до вузівського навчання на Вашому здоров'ї?

Так, я більше хворію	Ні
32 % (головні болі, простуда, ангіна, тонзиліт, безсоння, виснаження).	68 %

16. Яке з наведених тверджень щонайбільше відповідає Вашому стану?

Все гаразд	25 %
Не все є відмінно, як я би хотів, але я стараюся долати усі наявні проблеми	70 %
Все є погано, але я стараюся долати усі наявні проблеми	5 %