

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Взаємозв'язок рівня адаптації з відчуттям суб'єктивного благополуччя і щастя у студентів-першокурсників

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 205
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Самоляк Наталія Борисівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

К.ПСИХОЛ.Н.

(наукова ступінь, вчене звання)

Трофімова Дар'я Олександрівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № ____ від « ____ » червня 2022р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ ВПЛИВУ ВІДЧУТТЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ Й ЩАСТЯ НА АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ	7
1.1 Феномен адаптації як загальнонаукова проблема	7
1.1.1 Вплив адаптації на професійне становлення особистості в умовах вищого навчального закладу	18
1.2 Роль психологічного благополуччя особистості у навчальній діяльності	21
1.2.1 Порівняльний аналіз феноменів щастя та благополуччя	24
1.3 Феномени адаптації, благополуччя та щастя в контексті війни.	25
Висновки до розділу I	28
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ АДАПТАЦІЇ З ВІДЧУТТЯМ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ І ЩАСТЯ У СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ.	30
2.1 Цілі, завдання та організація емпіричного дослідження	30
2.2 Методологічне забезпечення дослідження	32
Висновки до розділу II	40
РОЗДІЛ III РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ АДАПТАЦІЇ З ВІДЧУТТЯМ БЛАГОПОЛУЧЧЯ Й ЩАСТЯ У СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ	41
3.1 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження і їхнє обговорення	41
3.2 Рекомендації для покращення процесу адаптації	50
Висновки до розділу III	56

ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	65

ВСТУП

Актуальність теми роботи. Вивчення проблеми адаптації в контексті початкового етапу здобуття професійної освіти останніми роками стає все актуальнішим через зростаючу потребу в удосконаленні та оптимізації. Значна частка зусиль та засобів сучасних українських вищих навчальних закладів орієнтована на адаптацію та розвиток студентів першого року навчання, оскільки саме адаптованість та благополуччя є основними складовими успіху вишів. Успішність адаптації першокурсників забезпечує комфортне існування у соціумі, соціальний статус та особисті досягнення у навчанні та поза ним.

Об'єкт дослідження – адаптація як особистісна властивість.

Предмет дослідження – взаємозв'язок рівня адаптації з відчуттям благополуччя і щастя у студентів-першокурсників.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити характер взаємозв'язку відчуття благополуччя й щастя з адаптаційним потенціалом особистості студентів-першокурсників.

Гіпотеза дослідження

Концептуальна гіпотеза: існують певні особистісні та ситуативні фактори, пов'язані із виникненням у реципієнтів адаптаційного потенціалу.

Емпіричні гіпотези:

1. Якщо у реципієнтів високий рівень відчуття благополуччя та щастя, то вони вступають до ВНЗ на спеціальність, яка їм подобається, займають позицію лідера й намагаються домінувати над іншими.

2. Якщо у реципієнтів високий рівень відчуття благополуччя й щастя, то вони швидко адаптуються, тому займають активну позицію в навчанні й студентському житті, не відчуваючи при цьому внутрішнього дискомфорту.

Завдання дослідження:

- проаналізувати феномен адаптації як загальнонаукову проблему;

- охарактеризувати взаємозв'язок адаптації та професійного становлення особистості під час навчання у ВНЗ;
- зробити порівняльний аналіз феноменів щастя й благополуччя;
- проаналізувати феномени щастя й благополуччя в контексті війни;
- провести емпіричне дослідження з метою з'ясування характеру взаємозв'язку відчуття благополуччя й щастя з адаптаційним потенціалом особистості студентів-першокурсників;

З метою визначення характеру взаємозв'язку провідних копінг-стратегій та адаптаційного потенціалу особистості студентів-першокурсників використано **методи теоретичного аналізу** психічних явищ. Це дозволило розкрити роль відчуття благополуччя й щастя в адаптаційному потенціалі. За допомогою організаційних методів проведено порівняльний аналіз факторів, які зумовлюють появу феномена, що вивчається.

Для перевірки гіпотез дослідження застосовано емпіричні методи: спостереження, анкетування, тестування. Для того, щоб з'ясувати взаємозв'язок впливу відчуття благополуччя й щастя з адаптаційним потенціалом особистості студентів-першокурсників використано особистісні опитувальники «Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд» , «Оксфордський опитувальник щастя».

Теоретико-методологічні основи дослідження. При написанні роботи було акцентовано увагу на працях таких науковців: С. В. Зверєвої, П. К. Анохіна, І. Г. Гердера, І. В. Каськова, О. М. Кокун, Ж. Б. Ламарка, В. І. Лебедева, Ф. З. Меєрсона, М. Г. Пшеннікової, В. І. Осьодло, П. В. Сімонова, В. В. Ягупова, М. Бредлі. Незважаючи на велику кількість учень, більшість з них далекі від сучасних тенденцій адаптації. Тому існує потреба наукового дослідження презентованої проблеми з урахуванням сучасних течій та напрямів.

Теоретична цінність роботи полягає у використанні відібраного з-поміж іншого в процесі пошуку інформації матеріалу, а також його систематизації.

Проведене дослідження має високий ступінь аналізу, спираючись на попередні трактати вчених, дисертантів та дослідників цієї теми.

Практична значущість роботи визначається тим, що результати дослідження можуть бути використані у практиці психологів вищих навчальних закладів, а також у психотерапії студентів.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ ВПЛИВУ ВІДЧУТТЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ Й ЩАСТЯ НА АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

1.1 Феномен адаптації як загальнонаукова проблема

Поняття «адаптація» до суспільних наук увійшло з біології, де воно розглядається як механізм пристосування різних видів тваринного та рослинного світу до мінливих умов довкілля [4].

Виникнення терміну «адаптація» (від латинського *adaptio* – пристосовую) бере свій початок з другої половини XVIII століття та пов'язане з іменем німецького фізіолога Х. Ауберга. Науковець використовував цей термін для того, щоб описати зміни чутливості органів зору та слуху, коли на них діє подразник.

Однією з найперших спроб пояснення залежності пристосувань тварин та їхніх видозмін від умов існування належить давньогрецькому філософу Анаксагору з Клазомену (VI століття до нашої ери). У «Гіппократовій збірці» містяться перші медичні погляди, які пояснюють зміни тіла людини через клімат, спосіб життя, їжу та воду, що вона споживає [12].

Інший грецький філософ Демокріт пояснив особливості будови тіла та органів живих істот наявністю закономірного складу та певного поєднання атомів. Він одним із перших помітив спадковий характер змін у будові тіла і, орієнтуючись на фізіологію, зробив висновок, що саме спосіб життя визначає специфіку форм та розмаїття забарвлень тварин [13].

Будучи історично пов'язаною з виникненням та розвитком різних наук, ця проблема є по суті еволюційною. Перші ідеї належать французькому натуралісту Ж. Бюффону [13], який ще в XVII столітті вважав, що механізм пристосування визначається впливом умов середовища на організм. У подальшому на початку

XIX століття ця ідея була ретельно досліджена французьким зоологом, засновником організмоцентричної теорії еволюції Ж. Б. Ламарком. Науковець намагався пояснити виникнення окремих видів живих істот та їхню еволюцію саме через призму адаптивних змін окремих організмів.

Процес адаптації розглядається фізіологами з різних позицій. Одна з точок зору полягає в тому, що адаптація – це пасивний процес гармонізації системи «організм – середовище»; а інша – у тому, що організм повинен сам порушувати цю рівновагу задля того, щоб оптимізувати свої внутрішні зміни [13].

У різний час вчені-фізіологи розглядають адаптацію неоднаково. Зокрема, як загальну реакцію організму на зміну навколишнього середовища за участі однієї з фізіологічних систем: нервової (І. М. Сеченов, І. П. Павлов), ендокринної (Г. Сельє) та статевої (З. Фрейд). Також поняття вивчають як специфічну «фізіологічну адаптацію», що характеризується змінами лише одного конкретного органу.

У свою чергу, Ф. З. Меєрсон вивчає генотипічну і фенотипічну системи та визначає адаптацію як «приспосувальну реакцію організму до вимог навколишнього середовища». Відтак, на думку вченого, ця реакція дозволяє організму вижити в умовах раніше несумісних з життям, а також набути рис, яких попередньо не існувало [18].

Адаптація – це «ефективна, економна, адекватна пристосувальна діяльність організму до факторів довкілля».

Отже, філософи в поняття «адаптація» вкладають закономірності та зв'язки між наявними обставинами та поступовим становленням особистості.

Для нашого дослідження важливими є висновки, зроблені Г. Сельє, який ототожнював процес адаптації з концепцією життя.

Центральним поняттям розробленого ним вчення є поняття адаптаційного синдрому – сукупності нейрогуморальних регуляцій, що забезпечують

мобілізацію психофізіологічних ресурсів організму для адаптації у важких умовах.

М. А. Фомін визначає фізіологічну адаптацію як сукупність пристосувальних реакцій та морфологічних змін, що дозволяють організму зберегти внутрішній спокій в умовах середовища, що змінюється. У людини адаптація забезпечується автоматизованими, саморегулюючими системами – серцево-судинною, дихальною, видільною та іншими.

У соціології та психології «адаптація» асоціюється з процесом та результатом встановлення певних взаємин між особистістю та соціальним середовищем. Психологічна адаптація розкривається як пристосування індивіда до умов на рівні психічних процесів.

Багато авторів розглядають адаптацію як уміння особистості пристосовуватися до середовища, що насичене змінами. У цьому випадку суть адаптивних реакцій зводиться до підтримки гомеостазу. Натомість, об'єкти дослідження відрізняються рівнем психофізіологічних резервів. Адаптивні реакції регулюються і встановлюються на рівні тимчасової координації функцій, а вже потім виникають обмінні, енергетичні та структурні зміни, що характерні для тривалої адаптації (Ф. З. Меєрсон., М. Г. Пшеннікова). Отже, з цієї позиції, адаптація пов'язана з функціональним станом як із психофізіологічним, так і з психічним.

З точки зору М. Д. Левітова, психічний стан – це прояв людської психіки, який тимчасово виражається переважно емоціями, які забарвлюють усю психічну діяльність людини. В. М. Мясіщев, О. Г. Ковальов підкреслювали, що психічний стан виступає загальним функціональним фоном психічної діяльності, на якому і розвиваються всі процеси. Сама структура психічного стану складається з особливостей психічної діяльності, специфіки особистості, а також психофізіологічного стану.

Емоційні стани мають інтегруючу та пристосувальну роль, вони врівноважують активність суб'єкта через відображення значимості зовнішніх і внутрішніх ситуацій для його життєдіяльності [20].

Існує науковий погляд, що функціональний стан людини необхідно розглядати як інтегральний комплекс характеристик функцій і якостей, які пов'язані з ефективністю виконання тієї чи іншої діяльності [12].

Оскільки адаптація – це певний процес, то виділяють термінову адаптацію, як початковий період процесу пристосування, і довготривалу, як результат процесу пристосування. Існує деяка суперечність в літературі щодо цих видів адаптації. Так, «термінова адаптація» протікає на межі «фізіологічних можливостей організму, при мобілізації функціонального резерву і не забезпечує сповна необхідний адаптаційний ефект» на відміну від довготривалої. Вона, у свою чергу, досягає кінцевої мети [17].

Адаптація – динамічний процес, що включає активність з боку особистості. У зв'язку з цим позитивний досвід адаптації, набутий людиною на різних вікових етапах, робить її підготовленою до вирішення особистісних проблем у соціумі, що змінюється [11].

В. І. Лебедев пропонує таку схему і термінологію для різних рівнів адаптаційного процесу. На його думку, наскрізною проблемою особливих умов є адаптація. Психічна преадаптація в особливих умовах, дезадаптація і реадаптація до звичайних умов життя підпорядковуються закономірному чергуванню етапів, які представлені на рис. 1.1.

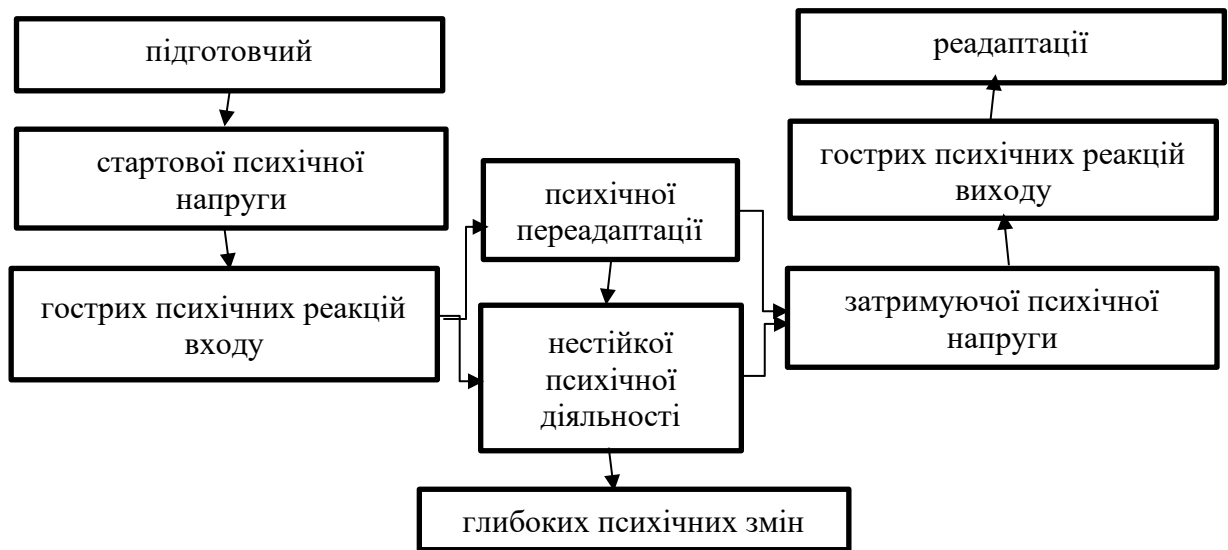


Рис.1.1. Етапи психічної адаптації і дезадаптації

Етап гострих психічних реакцій в ході адаптивного процесу змінюється етапом преадаптації, критеріями якої є стійка система взаємин в ізолюваній групі. Однією з особливостей етапу психічної преадаптації є формування нових функціональних систем в центральній нервовій системі, що дозволяють адекватно відображати реальну дійсність в особливих умовах життя. Іншою особливістю цього етапу є актуалізація необхідних потреб і вироблення захисних механізмів, що забезпечують реакції на вплив психогенних факторів.

Етап преадаптації має в своїй основі ті ж психофізіологічні механізми, що і етап реадaptaції – відновлення процесів відображення, системи відносин і координації рухів, адекватних для звичайних умов життя. Доведено, що довше термін перебування в змінених умовах, то складніше відбувається реадaptaція до звичайних умов життя. Хоча кожен з етапів має свою мотиваційну зумовленість, він підпорядкований загальній «стратегічній» меті конкретної діяльності.

Аналіз етапів психічної преадаптації, реадaptaції і дезадаптації під час впливу психогенних факторів виявив таке. Незалежно від того, чи мусить людина пройти випробування нервово-психічної стійкості в умовах

сурдокамери, або виконати стрибок з парашутом, або здійснити політ у космос, – у всіх випадках чітко виділяється «підготовчий етап». На цьому етапі людина збирає відомості, що дозволяють скласти уявлення про особливі умови, усвідомлює завдання, які їй доведеться вирішувати, опановує професійні навички, рольові функції, відпрацьовує вміння, що забезпечують спільну діяльність, і встановлює систему стосунків з іншими учасниками групи [14].

Класифікацію процесу адаптації різними науковцями наведемо нижче в таблиці 2.1.

Етапи відображають співвідношення енергетичних, поведінкових й інформаційних ресурсів людини. Зміст першого та другого етапів вказує на орієнтаційну базу дій, готовність людини до діяльності змін у поточний момент. На першому етапі відбувається акумулювання відповідної інформації про соціальні й предметні умови майбутньої діяльності, зовнішнє пристосування до змін оточення, тут домінує соціальний компонент. На другому етапі відбувається внутрішня мобілізація ресурсів людини, що забезпечують функціонування в нових умовах. Ситуації, яка змінюється, надається оцінка, ця ситуація приймається, у такому зв'язку на цьому етапі переважає когнітивний компонент. На третьому етапі адаптивні дії переходять в категорію особистісного досвіду, саме тут переважає мотиваційно-вольовий компонент.

Деякі науковці концентрують свою увагу на протилежних полюсах процесу адаптації: адаптація – дезадаптація. Дехто із психологів ураховує проміжні етапи.

Класифікація процесу адаптації

Табл. 2.1

Етап адаптації	Стадії процесу адаптації			
	Н.Б. Дерманова	І.О. Дубіцин	А.А. Бодалєв	Н.М. Мельников а
Підготовчий	1) Урівноваженість (терпимість) 2) Псевдо-адаптація (зовнішнє пристосування)	Орієнтовно-приспосувальна (тимчасове порушення реакцій)	Ознайомча	1) Первинна реакція на зміни 2) Орієнтація
Основний (власне адаптація)	Приспосування (визнання норм і цінностей нової ситуації)	Неповне пристосування (активний пошук стабільного стану)	Ціннісної та рольової орієнтації	1) Внутрішній аналіз й осмислення 2) Дія, котрі спрямовані на зміни
Завершальний	Уподібнення (трансформація)	Відносне пристосування	Самоствердження	Плідна взаємодія

Важливим компонентом процесу адаптації є інтелект. Це зумовлено тим, що у людини суб'єктна сторона процесу адаптації має важливе значення.

Інтелект (від лат. *Intellectus* – розуміння, пізнання) у сучасному його розумінні – це здатність до адаптації шляхом пізнання середовища, в якому людина пристосовується. Згідно з уявленнями Ж. Піаже, інтелект – це найвищий спосіб врівноваження суб'єкта з середовищем, відмінною рисою якого є універсальність [24].

Учені дослідили різні сторони адаптаційного процесу: взаємостосунки, спрямованість, мотиваційну готовність, становлення та формування професійних якостей.

О. М. Кокун вважає, що загальне розуміння адаптації за своєю суттю є психофізіологічним. Він розглядає адаптацію як процес, що зумовлений зміною психофізіологічного стану людини під впливом дезадаптаційних факторів. Цей процес потребує одночасної та узгодженої взаємодії функціональних підсистем на всіх рівнях з метою ефективного забезпечення діяльності в нових умовах [12].

Таким чином, у результаті аналізу літератури з філософії, фізіології та психології можна вважати, що під адаптацією розуміється складний, багатосторонній і динамічний процес набуття особистістю нових форм поведінки та опанування діяльністю. Його зміст характеризується декількома аспектами: фізіологічним, психологічним та соціальним.

Адаптація є важливою соціально-психологічною складовою розвитку особистості. Згадуючи соціальну адаптацію, дослідники звертаються до проблеми загальної «адаптації до життя», аналізують індивідуальні особливості, стиль, способи і стратегії поведінки, які використовуються особистістю не тільки в складних життєвих ситуаціях, але і в повсякденних, типових умовах [7].

Соціальна адаптація – система методів і прийомів, що мають на меті надання соціальної підтримки людям в процесі їхньої соціалізації або пристосування до нових соціальних умов, у зв'язку зі зміною соціального статусу, життєвих втрат і невдач.

Соціальна адаптація може бути розглянута двояко – з одного боку, як процес інтеграції суб'єкта в суспільство, а з іншого боку – як результат цього процесу. Багатьма авторами відзначаються такі риси соціальної адаптації: її зв'язок з середовищем, тобто з деяким співвідношенням індивіда і середовища; можливість усвідомлення самим індивідом потреби в адаптації; спрямованість її на входження індивіда до групи.

Згідно з концепцією Ф. Е. Меєрсона, соціальна адаптація набувається протягом життя, формується в процесі взаємодії з навколишнім середовищем. Здатність до соціальної адаптації – це в першу чергу, прояв високих адаптаційних можливостей вищої нервової діяльності та психічної діяльності людини [24].

До об'єктивних показників соціально-психологічної адаптації зазвичай відносять все те, що тією чи іншою мірою пов'язано з діяльністю. Що ж стосується суб'єктивного аспекту адаптації, то він у більшості випадків зводиться до сприйняття людиною змін та їхньої оцінки.

Традиційно розглядають два типи адаптаційного процесу: активний і пасивний. Однак частина авторів вважає, що неправильно адаптаційний процес розглядати за цією класифікацією, тому що другий тип вони теж вважають активним. Але це не активний процес пристосування особистості, а активний процес самозміни і самокорекції відповідно до вимог середовища. Комфортне пасивне прийняття вимог, норм, установок і цінностей соціального середовища без включення активного процесу самозміни, самокорекції і саморозвитку є дезадаптацією особистості [21]. У зв'язку з цим вони пропонують класифікацію на підставі спрямованості вектору активності:

1. Спрямованість **«назовні»** – характеризується активним впливом особистості на середовище, його освоєння і пристосування.

2. Спрямованість «всередину» – активна зміна особистістю себе, з корекцією власних соціальних установок і звичних інструментальних, поведінкових стереотипів.

3. У разі не прийняття особистістю попередніх варіантів, адаптаційний процес протікає за принципом **активного пошуку** в соціальному просторі нового середовища з високим адаптивним потенціалом для цієї особистості.

4. **Ймовірно-комбінований тип** – заснований на використанні всіх типів. Оцінка стратегії відбувається на підставі вимог соціального середовища.

Зовнішній критерій відображає відповідність реальної поведінки особистості установкам суспільства, вимогам середовища, прийнятим в соціумі правилам.

Розглядаючи адаптаційні типи людей на підставі здатності стратегічного або комплексного вирішення проблем життєдіяльності, виділяють [22]:

1. Прогресивно-творчий тип – для нього характерна постановка широкого спектру перспективних, узагальнених задач оптимізації праці й власного саморозвитку.

2. Адаптивно-репродуктивний тип – для нього характерне спрощення актуальної ситуації та зведення її до відомої з минулого досвіду, тут в основі проблематизації лежить стереотипізація.

3. Адаптивно-активаційний тип – для нього характерне разом з стереотипізацією використання проблематизації, людина штучно ускладнює ситуацію, створюючи квазі-проблему.

4. Адаптивно-деформуючий тип – виключає можливість комфортного існування “поза своєю професією”.

Отже, останні два типи цієї класифікації можна вважати дезадаптованими. Їм для успішної адаптації необхідний психологічний супровід і особистісний підхід.

На успішну адаптацію тією чи іншою мірою впливають як суб'єктивні, так і об'єктивні чинники, які в кожному окремому випадку мають різне значення для індивіда.

Перебуваючи в адаптаційному процесі, людина використовує певні адаптаційні стратегії, які залежать від гендерних особливостей [2].

Причём, для успішної адаптації, застосування стратегій мусить бути комплексним.

На нашу думку, використання лише однієї стратегії поведінки так само призводить до дезадаптації. Зокрема,

- використання лише фізіологічної спрямованості може призвести до появи хвороби;

- використання лише соціальної спрямованості призведе до сприйняття себе як жертви, отже, тут можуть мати місце психологічні маніпуляції;

- використання лише психологічної спрямованості може призвести до процесу «вічного самокопання», «застрявання» на собі та своїх проблемах.

Недостатня кількість стратегій, ми вважаємо, так само є патологічною і веде до дезадаптації людини. А саме:

- відсутність соціального компонента може призвести до самоізоляції, занурення в себе і свої психолого-фізіологічні проблеми;

- відсутність фізіологічного компонента може призвести до ігнорування своїх фізіологічних проблем, неадекватного сприйняття свого фізичного стану, здоров'я;

- відсутність психологічного компонента може призвести до неадекватного сприйняття себе, девіантної поведінки (алкоголізм, зловживання лікарськими препаратами, суїцид та ін.).

1.1.1. Вплив адаптації на професійне становлення особистості в умовах вищого навчального закладу

У наш час головною умовою покращення системи вищої освіти є її якість. Погіршення якості вищої освіти [9] підкреслює актуальність питання про вдосконалення навчального процесу, важливості не тільки об'єктивних, а й суб'єктивно-особистісних факторів ефективності професійної підготовки фахівців.

Професійне становлення особистості являє собою тривалий процес, який починається з вибору професії та завершується повною самореалізацією особистості. І хоча професіоналізм формується у процесі діяльності, найважливішим етапом підготовки спеціаліста є етап професійної підготовки у ВНЗ. Утім, запорукою успішного проходження цього етапу є адаптація на першому курсі. Відтак, у результаті випускники вишу матимуть початковий рівень професіоналізму, що створюватиме психологічну готовність працювати за спеціальністю.

Сутністю професійної освіти є формування особистості майбутнього спеціаліста, що спирається на наукові знання та наділений необхідними для роботи навичками. Особистість професіонала формується разом із розвитком особистості студента. При цьому особистість професіонала визначається через цінності, які є основою будь-якої діяльності [16].

У процесі професійного розвитку виникають певні протиріччя між особистістю та зовнішніми умовами життєдіяльності, а також внутрішньо-особистісні суперечки. Основним, що визначає розвиток особистості, ми вважаємо, протиріччя між сформованими властивостями, якостями особистості та об'єктивними вимогами професійної діяльності.

А. К. Маркова пропонує такі складові моделі спеціаліста: професіограму – опис самої діяльності, професійно-посадові вимоги, до яких належать мінімально необхідні знання та вміння при виконанні професійних завдань,

кваліфікаційний профіль та психограму – вимоги, що висуває професія до психіки людини. При цьому, А. К. Маркова розділяє модель спеціаліста та модель підготовки спеціаліста [16].

Відображення невідповідності вимог до особистості є серйозною проблемою. Так, статистика показує, що більше чверті випускників українських вищих навчальних закладів або не працевлаштовуються за спеціальністю, або у разі виходу на роботу за фахом, опановують ефективні способи професійної діяльності.

Дослідники відзначають, що у випускників, які мають проблеми з працевлаштуванням, нерідко розвивається конфліктність, уразливість і недовіра, досить часто проявляється неадекватна самооцінка, завищені очікування та знижене почуття власної переваги, висока мотивація до матеріальних благ та низька до отримання першого досвіду [12]. Тому важливим аспектом професійної готовності ми вважаємо професійну ідентичність особи. Так, Ю. П. Поваренков [19], пише, що професійна ідентичність характеризує значимість професії для особистості, як засобу задоволення своїх потреб, розвитку свого потенціалу, самореалізації та самоактуалізації.

Розглядаючи співвідношення особистості з особливостями спеціальності, Л. Б. Шнейдер зазначає, що вони пов'язані каузальною залежністю як причина та наслідок [8]. Профідентичність пов'язана з такими параметрами, як результативність спеціальної підготовки, певна оплата за роботу, бажання вищого професійного, соціального та суспільного статусу – з одного боку, а з іншого – з моральними професійними орієнтирами, що виражаються у відповідальності та власній професійній самоефективності [9].

Таким чином, професійна підготовка у вищих навчальних закладах має декілька складових: об'єктивну, що передбачає знання, вміння та навички, та суб'єктивну. Сутність психологічної готовності студента може виражатися

таким твердженням: «важливо не тільки те, що ти маєш, але й те, як ти готовий користуватися цим» [18].

Серед професійних компетенцій, що забезпечують продуктивне виконання професійної діяльності, Е. Ф. Зеєр [9] вказує такі: навички аналізу своєї діяльності як майбутнього професіонала, уміння застосовувати методи емоційного та когнітивного регулювання (для оптимізації) власної діяльності та психічного стану. А також необхідно відзначити особистісну компетенцію як готовність до збереження психічного та фізичного здоров'я, до постійного підвищення кваліфікації, як потреби в самопізнанні, саморозвитку, самоактуалізації. Варто згадати про комунікативну компетенцію, яку розуміють як комунікативну здібність (контактність, здатність розуміти іншу людину, здатність до співчуття та співпереживання) та готовність до взаємодії і співпраці з іншими членами товариства [23].

Проблема полягає в тому, що частина студентів не може досягти професійної та особистісної готовності до кінця навчання у ВНЗ та демонструє особистісну і професійну неспроможність [18]. Існують протиріччя між реальними можливостями студентів та висунутими до них вимогами, як до майбутніх спеціалістів у питаннях професійної та особистісної готовності.

Особистісна компетентність студента є інтегративною характеристикою, що відображає рівень володіння знаннями, прийомами самопізнання та саморозвитку як у професії, так і в житті. Основа особистісної компетентності проявляється у не суперечливому співвідношенні власних бажань та реальних можливостей, а також у вмінні передбачати події зовнішнього та внутрішнього життя.

1.2. Роль психологічного благополуччя особистості у навчальній діяльності

Проблема професійної готовності зараз у центрі уваги сучасної вищої освіти. Триває не лише пошук шляхів організації освітнього процесу, що дозволяють розвинути основне вміння – саморозвиток, а й пошук інтегративних особистісних утворень, які необхідні для ефективного професійного функціонування. Одним з таких особистісних утворень може бути психологічне благополуччя особистості.

Психологічне благополуччя можна розглядати як критерій особистісної готовності до професійної діяльності. Однією з основних причин недостатньої готовності студентів до професійної діяльності – є невідповідність традиційної парадигми університетського навчання сучасним вимогам українських роботодавців.

У практиці вищої освіти поки що відсутня система продуктивного професійно-особистісного розвитку майбутнього фахівця, а переважають репродуктивні методи навчання, які забезпечують «перенаповнення» студента теоретичними знаннями. Це призводить до недостатньої практико-орієнтованої підготовки та самостійної професійної діяльності. У результаті відбувається професійне становлення студента, формування його як суб'єкта обраної діяльності, що триває після завершення навчання у виші шляхом «спроб і помилок».

Е. Ф. Зеєр [9], розглядаючи аспекти проблеми «професійна освіта – особистість», також підкреслює, що особистісно орієнтована освіта повинна ґрунтуватися на методологічному визнанні системотворчого фактора особистості. Головне в особистісному підході до навчання – це розвиток в студента ставлення до себе, світу, діяльності через створення умов для його самовизначення та особистісної самоактуалізації.

Усе це підтверджує наявність протиріччя між соціальним замовленням суспільства на певну групу спеціалістів, здатних вирішувати складні професійні завдання у сучасних умовах, та недостатньо вивченими особистісними механізмами ефективної професіоналізації майбутнього фахівця. Особливий інтерес викликає процес особистісних змін студентів у процесі навчання у вишах, а також можливість оптимізації рівня психологічного благополуччя за рахунок актуалізації соціально-психологічних феноменів, що мають місце в процесі професійного становлення.

Відомо, що серед студентів найпоширенішим мотивом вибору професії є вирішення власних особистісних проблем. Очевидно, що особистісне неблагополуччя, яке виявляється у негативній оцінці себе, обставин свого життя, невмінні встановлювати та зберігати близькі, довірливі стосунки, відсутність віри що-небудь змінити у своєму житті, є перешкодою для професійного становлення майбутнього спеціаліста та ставить під загрозу ефективність його діяльності.

Уже до третього-четвертого курсу багато студентів вирішують не працювати за фахом, тому що усвідомлюють, що набуття потрібних професійних знань та навичок вимагає багато часу, віддачі, а також пов'язане з певними особистісними труднощами. Вони починають боятися відповідальності, не бажають її на себе брати.

Усе це нашоухує на думку, що готовність до професійної діяльності зумовлена не тільки практичною та теоретичною підготовленістю студентів до цієї діяльності, а й рівнем їхнього інтересу та рівнем власного психологічного благополуччя.

Об'єктивний сенс психологічного благополуччя може полягати в позитивному світовідчутті, свідомому існуванні, особистісній цілісності, гармонійних взаєминах із собою та оточенням.

Багато чого у навчальній діяльності та благополуччі залежить і від того, як студенти сприймають та інтерпретують навчальні ситуації. Так, М. Селігман [12], пише: студент-песиміст приймає погані речі за щось постійне, що поширюється на всі сфери його життя, а добрі вважає тимчасовими. Студент-оптиміст, блиснувши розумом на іспитах, поширює свій успіх і на сфери подальшого студентського життя. Оптимісти, зазначає М. Селігман [12], мають чимало переваг: вони більш ініціативні, енергійні, майже не страждають від депресії, і як результат, все, що вони роблять, вселяє довіру. Своїм добрим настроєм, радістю до життя вони привертають до себе увагу інших.

Світові дослідження показали [8], [12], що у студентів з високими показниками психологічного благополуччя не виникає проблем з ухваленням рішень, соціальною поведінкою та успішністю. Постійно зростаючі дані свідчать про психологічний зв'язок благополуччя з характеристиками професійного навчання [8], [12].

Якщо студент задоволений своїм благополуччям, то він краще навчається і меншою мірою схильний прогулювати заняття. Іншими словами, позитивне ставлення студента до своєї діяльності, до її змісту та умов, в яких вона провадиться, підвищує продуктивність та якість навчальної діяльності, а також знижує ймовірність того, що у студента з'явиться потреба залишити заклад освіти, де він навчається.

Таким чином, психологічне благополуччя можна визначити як важливий показник готовності до професійної діяльності та її успішності, а також як фактор блискавичної навчальної діяльності та прогностичний показник майбутньої продуктивності. Недослідженість проблеми психологічного благополуччя особистості як інтегративної якості фахівця та критерію особистісної готовності до професійної діяльності потребує подальшого вивчення. Особливо важливим є дослідження психологічного благополуччя особистості на етапі першого року навчання у вищому навчальному закладі, щоб

вчасно виявити початкові прояви труднощів та мінімізувати їхній негативний вплив на подальше професійне зростання.

1.2.1. Порівняльний аналіз феноменів щастя та благополуччя

Благополуччя, як нова дослідницька тема, а також як психологічний конструкт, цікавило психологів гуманістичного підходу в 60-х роках минулого століття.

Проаналізувавши різні підходи до визначення психологічного благополуччя, ми виділили два – гедоністичний (від грецького *hedone* – насолода) й евдемоністичний (від грецького *eudaimotnia* – блаженство, щастя).

Гедоністичний підхід вбачає психологічне благополуччя в досягненні задоволення і в уникненні незадоволення. Тут йдеться не лише про фізичне задоволення, а й про задоволення від досягнень.

У той час як евдемоністичний підхід знаходить взаємозв'язок у психологічному благополуччі та самореалізації в конкретних життєвих умовах. У межах цього підходу К. Ріфф розробив модель психологічного благополуччя, яка складається з шести компонентів:

1. Особистісне зростання.
2. Прийняття себе.
3. Автономія.
4. Наявність мети вжитті.
5. Гарні стосунки з оточуючими.
6. Управління іншими.

У 30-х роках ХХ століття психологів почала цікавити проблема щастя. Дослідженням цього концепту займалися Дж.Б. Уотсон, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл.

За М. Селігманом, щастя – це не лише тимчасові суб'єктивні задоволення, щастя – це набагато більше, воно полягає у повноті реалізації, у духовному задоволенні та позитивних емоціях [20].

На думку А. Аргайла, щастя – це відчуття задоволення життям, а також інтенсивність і частота позитивних емоцій.

Ще один важливий аспект у вивченні щастя полягає у його сприйнятті. Цей концепт має радше суб'єктивний характер, аніж об'єктивний, бо щастя не залежить від везіння чи об'єктивної реальності. Щастя не залежить від обставин та подій, що з нами трапляються. Важливою є наша інтерпретація, тому потрібно навчитися контролювати свої переживання і таким чином покращити якість життя. Тільки так кожен зможе наблизитися до справжнього щастя [10].

І. Джидарьян вважає, що щастя зумовлене культурно-історичним контекстом. Так, для кожного покоління й етносу воно матиме свій вигляд і полягатиме геть зовсім у різних речах, подіях чи обставинах.

Провівши аналіз праць видатних психологів та філософів минулого століття, можемо прийти до висновку, що щастя, так само як і благополуччя, має суб'єктивний характер, багато в чому схожі ці поняття за визначенням й сприйняттям. Це дає змогу вважати, що взаємозв'язок між цими двома концептами існує, таким чином ми можемо вимірювати відчуття суб'єктивного благополуччя через відчуття суб'єктивного щастя і навпаки.

1.3. Феномени адаптації, благополуччя та щастя в контексті війни

Сучасні дослідники визначають адаптацію не як пасивний процес, за якого людина пристосовується до середовища, а як активну взаємодію особистості з середовищем, або групою людей. Така взаємодія утворює альянс, який ефективно функціонує і здатен створити нові продукти і явища важливі для кожного із суб'єктів [2].

Теоретично досліджували соціально-психологічну адаптацію до наслідків й умов війни В.Розов, О.Мороз, Г.Балл, О.Кокун, С.Посохова, Ф.Березін, А.Фурман. Вагомим є практичний досвід країн, які вже пережили, або переживають війну чи воєнний конфлікт. З їхніх досліджень можна зробити висновок, що важливо працювати не лише з тим, хто постраждав від війни, а й з родиною та оточенням такої людини. Ключовою є психоедукація населення, яка спрямована на розкриття ресурсів особистості, встановлення довірливих стосунків між членами спільнот і громадянами країни, яка потерпає від наслідків війни. Вивченням та аналізом таких наслідків займалися Н. Сарджвеладзе, М. Дорон, Д. Джавахишвили.

Адаптація в умовах війни має трохи інші акценти, аніж психологічно-соціальна адаптація в контексті миру. Увага зміщується на адаптивні можливості людини, а не на сам стан адаптації. Середовище воєнного стану мінливе і характеризується своєю нестабільністю, тому тут важливо фокусуватися на груповій ефективності та життєстійкості. Важливо вказувати на необхідність суспільства повертатися до звичного способу життя задля того, щоб підвищити внутрішній ресурс, і як результат долати пагубні наслідки війни. Ефективні психологічні стратегії, соціальна підтримка сприяють позитивній адаптації, яка в свою чергу характеризується не лише переживанням травмуючих подій, а й результатом оволодіння новою реальністю.

Благополуччя змінює свій характер під час воєнного стану й воєнних конфліктів. На його характер впливають різні контексти – інші ціннісні орієнтири, хибке відчуття безпеки, відсутність стабільності й захищеності. Психологічне благополуччя нерозривно пов'язане з феноменом посттравматичного зростання. Травматичні події не завжди призводять до погіршення стану психіки, часто для людини це відправна точка для особистісного зростання, відкриваються нові перспективи та покращується

адаптаційний потенціал [8]. Життєві випробування постійно сприяють переосмисленню цінностей, люди починають більше цінувати повсякденні події та речі. Так можна вважати, що благополуччя – це не лише гедоністичне задоволення, воно розглядається з нової позиції – з усвідомлення власної ролі в житті, з розуміння важливих цінностей. Позаяк благополуччя тепер має вигляд не тільки гедоністичних насолод, то варто зазначити, що особистість бере більше відповідальності на себе за своє благополуччя. Психологічне благополуччя в контексті війни можна досягти за певних умов. Це відповідальність у ставленні до власного життя, активізація креативності, досягнення високого рівня внутрішньої автономії, здатність людини переосмислювати травмуючі події, досягнення внутрішньої автономії. Погляд на власне життя під іншим ракурсом, розуміння своїх особливостей та можливостей, усвідомлення відповідальності за життя сприяють покращенню психологічного благополуччя.

Для концепту щастя характерні схожі характеристики, що і для концепту благополуччя в умовах війни. Важливою умовою є зміна середовища та відсутність стабільності, що детермінують суб'єктивне відчуття щастя по-іншому. Зі зміною пріоритетів та життєвих цінностей починає відрізнятися і відчуття щастя. Люди все більше усвідомлюють власну цінність і важливість у створенні щасливої реальності, у сприйнятті світу й відтворенні власної значущості.

Висновки до розділу I

З метою конкретизації обраної проблематики було розглянуто особливості адаптації. Адаптація – це складний процес, у ході якого відбувається засвоєння норм, цінностей, правил поведінки, традицій, специфіки навчання у ВНЗ, умінь та навичок. Ці компоненти дозволяють визначити критерії, за допомогою яких можливо оцінювати результат адаптаційного процесу.

Проблема професійної готовності зараз у центрі уваги сучасної вищої освіти. Триває не лише пошук шляхів організації освітнього процесу, що дозволяє розвинути не тільки важливе вміння – саморозвиток, а й пошук інтегративних особистісних утворень, необхідних для ефективного професійного функціонування. Одним з таких особистісних утворень можна назвати психологічне благополуччя особистості.

Уважається, що адаптивна поведінка – це складне, міждисциплінарне утворення, що є результатом активності студента і включає концентрування та використання його особистісних регулятивних можливостей. Установлено, що адаптивна поведінка пов'язана з необхідністю пристосовуватися до об'єктивних умов. А ще полягає в цілеспрямованій послідовності соціальних дій, учинків для отримання професії, реалізації стратегічних життєвих цілей. Також адаптивна поведінка призводить до якісної пристосованості до типових проблемних ситуацій, при цьому без небажаних змін структури особистості та без порушення норм тієї соціальної групи, в якій відбувається адаптація.

Аналіз робіт, присвячених зв'язку психологічного благополуччя і ефективності навчальної та трудової діяльності показав, що психологічне благополуччя є причиною більшої ефективності та задоволеності навчанням, кращою успішністю.

У процесі професійного розвитку виникають певні протиріччя між особистістю та зовнішніми умовами життєдіяльності, внутрішньо особистісні протиріччя. Основним, що детермінує розвиток особистості, ми вважаємо

суперечки між сформованими властивостями, якостями особистості та об'єктивними вимогами професійної діяльності.

Проблема впливу психологічного благополуччя на адаптацію студентів першого року навчання в психології детально не вивчалася, тому й розглядалася нами в контексті вимог до особистісних компетенцій. Їхня відповідність структурним компонентам психологічного благополуччя дозволяє розглядати його як показник успішної адаптації у вищому навчальному закладі.

Також нам вдалося більш детально дослідити взаємозв'язок концептів щастя і благополуччя. Розглянули різні підходи до визначення цих понять, таким чином з'ясували, що вони подібні за трактування і тому можемо вимірювати суб'єктивне відчуття благополуччя через суб'єктивне відчуття щастя у своїй роботі.

У цьому розділі актуалізували тематику дослідження, так як проаналізували феномени адаптації, благополуччя й щастя в контексті війни.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Цілі, завдання та організація емпіричного дослідження

У розділі подано процедуру емпіричного дослідження, обґрунтовано систему методичних прийомів та діагностичних методик для вивчення взаємозв'язку соціально-психологічних чинників адаптивного потенціалу студентів-першокурсників та відчуття їхнього благополуччя; наведено соціально-психологічну характеристику вибірки, представлено кількісний і якісний аналіз результатів експерименту.

Мета емпіричного дослідження - віднайти взаємозв'язок рівня адаптації з відчуттям благополуччя й щастя у студентів першого курсу. В своєму дослідженні також ставимо за мету вирішення таких завдань: проаналізувати феномен «адаптація» як загальнонаукову проблему; охарактеризувати взаємозв'язок адаптації та професійного становлення особистості під час навчання у ВНЗ; провести емпіричне дослідження з метою з'ясування характеру взаємозв'язку відчуття благополуччя та щастя з адаптаційним потенціалом особистості студентів-першокурсників.

Загальна кількість учасників дослідження - 35 студентів першого курсу навчання гуманітарно-педагогічного факультету Національного університету біоресурсів і природокористування України. Респонденти навчаються за спеціальністю “німецька філологія та переклад” на кафедрі іноземної філології і перекладу. Форма навчання – денна. Серед них 28 дівчат і 7 хлопців віком від 17 до 18 років. Вибірка складалася з представників різних регіонів України. В експерименті брали участь 26 студентів, для яких рідна мова українська, і 9 студентів, для яких російська мова рідна. Також 20 студентів народилися та виросли в сільській місцевості, або в маленьких містах, 15 студентів провели

своє дитинство і ранню юність у великих містах. Дослідження проводилося в жовтні 2021 року. Серед респондентів є студент-сирота, 20 студентів проживають без батьків у гуртожитках, 10 студентів живуть з батьками й іншими членами родини, 5 учасників дослідження перебувають у стосунках і проживають з партнерами. Всі учасники офіційно не перебувають у шлюбі та не мають дітей. 22 студенти-першокурсники мають домашніх тварин.

Методики учасникам дослідження надавалися на базі Інтернету, а питання та варіанти відповідей були розміщені в Google Forms. Там само був викладений загальний інструктаж перед початком тестування.

Вихідні дані оброблялися за допомогою ключів, потім отримані результати - за допомогою методів математичної статистики. Для встановлення зв'язку відчуття благополуччя й щастя з адаптацією до ВНЗ використовувався кореляційний аналіз (за критерієм Спірмена). Обробка проводилася для всієї вибірки (35 учасників дослідження).

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена – це кількісна оцінка статистичного вивчення зв'язку між явищами, її використовують у непараметричних методах. Непараметричні методи оцінки вірогідності дозволяють обробляти данні «низької якості» з вибірок, які є невеликими за об'ємом. У таких вибірках мало інформації про розподіл змінних або взагалі нічого невідомо про них. Показник є детермінуючою величиною, яка відрізняє отриману при спостереженні суму квадратів різниць між рангами від випадку відсутності зв'язку.

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена належить до показників оцінки наявності зв'язку (залежності варіативності результативної ознаки від варіативності ознаки-фактору).

Кореляційний зв'язок характеризується такими ознаками:

1) сила зв'язку (слабка $r = 0,01 - 0,29$, середня – $r = 0,30 - 0,69$, сильна $r = 0,70 - 0,99$);

2) напрямок зв'язку (прямий – динаміка параметрів односпрямована; або зворотній – динаміка параметрів різноспрямована).

Якісну характеристику наявності взаємозв'язку коефіцієнту рангової кореляції, так само як й інших коефіцієнтів кореляції, можна оцінити за шкалою Чеддока, що представлена в Таблиці 2.1.

Табл. 2.1

Шкала Чедокка

Кількісна міра наявності взаємозв'язку	Якісна характеристика сили взаємозв'язку
0,1 – 0,3	Слабкий
0,3 – 0,5	Помірний
0,5 – 0,7	Помітний
0,7 – 0,9	Високий
0,9 – 0,99	Досить високий

2.2 Методологічне забезпечення дослідження

Для досягнення поставленої мети і реалізації емпіричних завдань нами було застосовано комплекс взаємопов'язаних і доповнювальних методів дослідження, зокрема, анкетування й методики: «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонд та Методика «Оксфордський опитувальник щастя». Обидві методики стандартизовані. На наш погляд, цей методичний матеріал повністю відповідає цілям дослідження та визначеним критеріям.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації розроблена К. Роджерсом та Р. Даймонд у США в 1954 році. Перша адаптована версія російською мовою з'явилася в 1987 році. Автором першої адаптації стала Т.В. Змієрвова. У 2004 році вийшла публікація модифікованої адаптованої версії авторства А.К. Осницького. У нашому дослідженні використовувалася остання.

В опитувальнику містяться висловлювання про спосіб життя, переживання думки, звички та стилі поведінки. Респондент співвідносить їх з власним способом життя і, прочитавши висловлювання опитувальника, визначає якою мірою вони можуть бути віднесені до нього. Для того, щоб позначити відповідь у Google Forms, він обирає відповідні (один із семи) варіанти оцінок, пронумерований цифрами від 0 до 6. Опитувальник призначений для дослідження особливостей соціально-психологічної адаптованості і пов'язаних з цим рис особистості.

Стимульний матеріал представлений 101 твердженням, що сформульовані в третій особі однини, без використання займенників. У Google Forms учасники дослідження повинні поставити відповідну оцінку від «0» до «6»: якщо це мене зовсім не стосується – 0 балів; якщо це мене не стосується – 1 бал; якщо мабуть, це мене не стосується – 2 бали; якщо не знаю, чи це мене стосується – 3 бали; якщо це схоже на мене, але не впевнений – 4 бали; якщо це схоже на мене – 5 балів; якщо це точно про мене – 6 балів. Імовірно така форма використовується з метою уникнення впливу «прямого ототожнення». Такий методичний прийом є однією з форм «нейтралізації» установки учасників на соціально-бажані відповіді.

Опитувальник Роджерса і Даймонд визначає ступінь адаптивності - дезадаптивності в системі міжособистісних взаємин і в якості передумов для дезадаптації припускає декілька різних обставин: низький рівень самоприйняття, прийняття інших (конфронтація з ними), емоційний дискомфорт (може виражатися по-різному і бути відмінним за походженням), сильну залежність від

інших (інтернальність), прагнення домінувати. Як показує практика, причини труднощів у комунікації, котрі за думкою багатьох авторів можна пов'язати з труднощами освоєння нового простору, періоду, оточення - численні і можуть бути представлені комплексами в різних поєднаннях.

Ця методика вимірює такі показники:

- Адаптивність/Деадаптивність
- Брехливість+/Брехливість–
- Прийняття себе/Неприйняття себе
- Прийняття інших/Неприйняття інших
- Емоційний комфорт/Емоційний дискомфорт
- Внутрішній контроль/Зовнішній контроль
- Домінування/Піддавання впливу
- Ескапізм (уникнення проблеми)

Психометричні показники методики. Русифікований варіант цього опитувальника випробуваний за допомогою різних вибірок: підлітки (вибірка приблизно 600 людей), у котрих відзначають ширша зона невизначеності при інтерпретації результатів; студенти (вибірка 280 людей); дорослі (вибірка 110 людей). Межі визначення цих показників на вибірці дорослих практично не відрізнялися від тих, які встановлені на вибірці студентів.

Обробка даних. Кожній відповіді присвоюється конкретний бал згідно з таблицею-ключем. За кожним показником бали підсумовуються. У таблиці-ключі авторами адаптованого опитувальника встановлені межі визначення адаптації або дезадаптації, емоційного комфорту чи дискомфорту, домінування або піддавання впливу інших і т. д. Оскільки, межі визначення цих показників на вибірках студентів і дорослих практично не відрізнялися, зона невизначеності в інтерпретації результатів за кожною шкалою наводиться і для підлітків, і для дорослих. Результати «до» зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності – як високі.

Результати опитувальника аналізуються за інтегральними показниками:

- Адаптація

Особистість не лише приймає цінності й норми соціального оточення, але й будує на їхній основі стосунки з іншими та свою діяльність. Основна мета – самореалізація, коло зацікавлень і спілкування значною мірою збільшується. Для дезадаптації не притаманна диференціація мети й видів діяльності особистості, навпаки характерне звуження кола спілкування, неприйняття цінностей і норм соціального оточення, прийняття норм за принципом «не виділятися з натовпу, бути як усі».

- Самоприйняття

Відображає ступінь дружнього і ворожого ставлення до власного «Я», який дозволяє оцінювати сильні й слабкі риси характеру. Високі показники шкали вказують на прийняття себе, позитивну самооцінку й довіру до себе. Низькі показники свідчать про низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення.

- Прийняття інших

Відображає рівень дружнього й ворожого ставлення до інших людей. Високі показники – прийняття людей, схвальне ставлення до їхнього життя, очікування на хороше ставлення до себе. Низькі показники – низький рівень прийняття інших, критичне ставлення до них, очікування на негативне ставлення до себе з боку оточення й роздратованість.

- Емоційний комфорт

Відображає характер емоцій, що переважають у житті людини. Високі показники – переважання позитивних емоцій, відчуття щастя й благополуччя у своєму житті. Низькі показники – наявність виражених негативних емоційних станів.

- Інтернальність

Відображає якою мірою учасник дослідження відчуває себе активним суб'єктом власної діяльності. Високі показники вказують на те, що особистість сприймає події, що відбуваються як результат власних дій (активність, входження в режим навчання, вміння скрізь встигати). Низькі показники вказують на те, що людина сприймає все, що відбувається як результат дії зовнішніх обставин. Таке сприйняття може проявлятися в труднощах самоорганізації.

- **Прагнення домінувати**

Відображає ступінь намагання особистості домінувати в міжособистісних стосунках. Високі показники вказують на схильність пригнічувати іншого, відчувати себе кращим, ніж інші люди. Низькі показники вказують на схильність до м'якості, покірності й схильності до підпорядкування.

Кожен із представлених показників розраховується за допомогою емпірично виведеної формули, яка є доповненням методичного матеріалу.

Обґрунтування

Методика діагностики К. Роджерса і М. Даймонд призначена для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації і пов'язаних з цим рис особистості, а також виявляє ступінь адаптивності-дезадаптивності в системі міжособистісних взаємин. Так, як ми досліджуємо в нашій роботі зв'язок відчуття благополуччя з адаптацією студентів до вишу, а адаптація до ВНЗ – освоєння індивідууму в новому середовищі, ми побачили в цьому опитувальнику показники, котрі збігаються з темою дослідження. Також ця методика доповнює іншу методику, що використовується в роботі. Ураховуючи все це, ми вважаємо, що вибір цього діагностичного матеріалу для нашої роботи виправданий.

Методика «Оксфордський опитувальник щастя» була розроблена за аналогією відомого опитувальника депресії Бека та спрямована на визначення депресії. Встановлено, що вона має більшу ретестову надійність, ніж остання. Дані, отримані за її допомогою, корелюються з тим, що про респондентів говорять люди з їхнього оточення.

Також є стійкі передбачувані взаємозв'язки з особистісними характеристиками, показниками стресу та соціальної підтримки.

Ключ (інтерпретація) до методики «Оксфордський опитувальник щастя»:

0–20 низький показник;

21–40 знижений показник;

41–60 середній показник;

61–80 підвищений показник;

81–100 високий показник.

Таким чином, усі методики, що використовуються в емпіричній частині, відповідають необхідним вимогам, які висунуті до діагностичних тестів: перевірені на ретестову надійність, внутрішню однорідність та факторну валідність.

«Оксфордський опитувальник щастя» дотримується дизайну та формату «Опитувальника депресії Бека» (BDI, Beck). Він складається з 29 тверджень із множинним вибором, що стосуються суб'єктивного благополуччя.

Обґрунтування

Ми вважаємо, що щастя є невід'ємною частиною благополуччя людей. У філософському трактуванні термін «благополуччя» інколи ототожнюється з поняттям «щастя». І.А. Гуляс вважає: «Щастя – це емоційний стан (емоція), за якого людина відчуває внутрішню задоволеність умовами свого існування, повноту й осмисленість життя і здійснення свого призначення; усвідомлення позитивності контексту власного існування. Утім, у такому формулюванні

привертає увагу суперечливість трактування емоційного стану не тільки через переживання, але й через когнітивні функції (задоволеність, осмисленість, усвідомлення). Крім того, у повсякденній свідомості людей щастя не обов'язково є емоцією. Згідно з опитуваннями, лише частина осіб пов'язують його з радістю (joy), для інших це – відчуття задоволення (satisfaction)». За таких обставин доцільно ототожнювати поняття «щастя» та «благополуччя». Тому використовувана методика відповідає вимогам дослідження і таким чином, може виміряти рівень благополуччя студентів першого курсу навчання.

Таким чином, усі методики, що використовуються в емпіричній частині, відповідають необхідним вимогам, які висунуті до діагностичних тестів: перевірені на ретестову надійність, внутрішню однорідність та факторну валідність.

Нам вдалося також знайти методики, якими було б можливо виміряти рівень суб'єктивного благополуччя. Серед них Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (The scales of psychological well-being). Ця методика перекладена з англійської й адаптована російською мовою, була валідизована в декількох варіантах, найрозповсюдженіший складається з 84 пунктів. У 2005 році опитувальник був адаптований і валідизований Т.Д. Шевеленковою і Т.П. Фесенко. Ця методика дозволяє виміряти суб'єктивний і об'єктивний аспекти психологічного благополуччя. Найбільше цей опитувальник підходить для юнаків та юначок. Його валідизація на основі багатфакторного особистісного опитувальника Кеттелла збільшує його практичну значущість. Психологічне благополуччя пов'язане з осмисленістю життя й мотивацією. За результатами досліджень, деякі компоненти психологічного благополуччя мають тенденцію підвищуватися з віком, а деякі знижуються. Також деякі відмінності стосуються і статі. У результаті валідизації отримано окремі дані за нормативними показниками для жінок й чоловіків, різних вікових груп, всі дані 4 груп респондентів мають відмінності.

Методика «Шкала діагностики задоволеності життям — SLS» (В. О. Хащенко, А. В. Баранова) застосовується для вимірювання загального оцінювання задоволеності життям за 22 важливими аспектами, основа — п'ятибальна порядкова шкала Лайкерта, а також задоволеність життям в окремих його аспектах: сім'я, міжособистісні стосунки, персональні потреби, безпека особистості, соціально-економічні умови життям та інше. Для методики було проведено психометричні процедури перевірки валідності й надійності.

Шкала суб'єктивного благополуччя — це скринінговий психодіагностичний інструмент для вимірювання емоційного компоненту суб'єктивного благополуччя. Методика оцінює якість емоційних переживань особистості в діапазоні від оптимізму, бадьорості й впевненості в собі до пригнічення, роздратованості й відчуття самотності. Переваги цієї методики полягають у тому, що вона достатньо лаконічна і може бути використана в багатьох ситуаціях — практичних й дослідницьких. Для проходження методики потрібно зовсім мало часу. Сфера застосування Шкали суб'єктивного благополуччя досить велика. Її можна використовувати для контролю загального стану пацієнта під час лікування, установки проблемних питань під час психологічного консультування й психотерапії, для оцінки емоційного стану при відборі на роботу та в інших ситуаціях, коли потрібно оцінити психоемоційний стан людини. Ця методика пройшла процедуру адаптації і психометричної перевірки на російськомовній вибірці, включно із стандартизацією результатів. У опитувальнику 17 тверджень. Учасник дослідження має оцінити кожне твердження за семибальною шкалою, де 1 — повністю погоджуюся, а 7 — зовсім не погоджуюся.

Усі описані вище методики слугують для вимірювання феноменів, що досліджуються й можуть бути використані для розширення або подальшого вивчення проблематики адаптації, суб'єктивного відчуття благополуччя й щастя.

Висновки до розділу II

У другому розділі викладено загальну стратегію емпіричного дослідження, обґрунтовано систему методичних прийомів та діагностичних методик для вивчення взаємозв'язку рівня адаптації з відчуттям благополуччя у студентів першого року навчання; наведено соціально-психологічну характеристику вибірки; вказано цілі й завдання дослідження.

Мета емпіричного дослідження полягала у розкритті взаємозв'язку адаптації з відчуттям благополуччя й щастя в студентів-першокурсників, що досягалася в два етапи:

- 1) з'ясування рівня соціально-психологічної адаптованості реципієнтів й рівня відчуття суб'єктивного благополуччя (щастя);
- 2) з'ясування зв'язку між соціально-психологічною адаптованістю й рівнем відчуття благополуччя (щастя).

На першому етапі було проведено опитування за двома методиками, зібрано відповіді респондентів та проведено відповідний аналіз. За допомогою «Методики соціально-психологічної адаптації Роджерса і Даймонд» ми змогли визначити рівень адаптованості студентів першого року навчання. За допомогою методики «Оксфордський опитувальник щастя» виміряли рівень суб'єктивного відчуття благополуччя (щастя).

На другому етапі досліджували взаємозв'язок між шкалами «Методики соціально-психологічної адаптації Роджерса і Даймонд» та «Оксфордського опитувальника щастя», що дозволило нам підтвердити одну гіпотезу й спростувати іншу сформульовану гіпотезу.

У цьому розділі вдалося зробити огляд існуючих методик для вимірювання суб'єктивного відчуття щастя та благополуччя, які можна використати у подальших дослідженнях цих концептів.

РОЗДІЛ III
ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ АДАПТАЦІЇ З
ВІДЧУТТЯМ БЛАГОПОЛУЧЧЯ Й ЩАСТЯ У СТУДЕНТІВ -
ПЕРШОКУРСНИКІВ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження та їхнє обговорення.

Адаптивна поведінка студентів пов'язана з необхідністю пристосовуватися до об'єктивних умов нового вищого навчального закладу і полягає в цілеспрямованій послідовності соціальних дій і вчинків студентів для здобуття професійних вмінь та реалізації стратегічних життєвих цілей.

Перейдемо до аналізу результатів, що отримані за «Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонд, представлених у табл. 1.3.

Табл. 1.3

Результати за «Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонд

Рівні адаптації	Показники шкал за «Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонд (%учасників дослідження)					
	Адаптація	Самопри- йняття	Прийняття інших	Емоційни й комфорт	Інтерна- льність	Прагненн я домінува ти
Низький	11,4	2,8	14,2	31,4	8,6	37,1
Середній	82,8	79,9	74,2	57,1	85,7	60
Високий	5,7	17,3	11,4	11,4	5,7	2,9

Розглянемо результати за кожним із показників окремо.

За показником «адаптація–інтеграція» 82,8% студентів мають середній рівень адаптації, а 5,8% учасників дослідження – високий. Це свідчить про те, що більшість першокурсників не мають серйозних проблем в адаптації до нового навчального закладу, колективу, вони розуміють свої проблеми і готові самостійно їх вирішувати. Студенти визнають цінності й норми вишу, на їхній основі будують стосунки з оточуючими, найважливішою метою першокурсників стає самореалізація, коло спілкування й інтересів збільшується значною мірою. При цьому у 11,4% студентів зафіксовано низький рівень адаптації, вони мають труднощі з освоєнням у новому колективі, прийняттям себе та інших. Частково такі студенти-першокурсники приймають цінності та норми університету, діють

за принципом «бути як усі, не виділятися серед інших» або не приймають правил нового соціального оточення.

За шкалою «самосприйняття» 79,9% учасників дослідження мають середнє значення, яке вважається нормою і означає сприйняття себе таким, як ти є. 17,3% першокурсників мають високий рівень за цієї шкалою, що свідчить про завищену самооцінку, відчуття того, що вони кращі, ніж їхні одногрупники та викладачі. Низький рівень самосприйняття має 2,8%. Таких студентів супроводжують внутрішньо особистісні конфлікти. У студентів, які мають високі або низькі значення за цією шкалою через неадекватну оцінку, можуть виникати проблеми з адаптацією.

За показником «прийняття інших» середні (74,2%) і високі значення (11,4%) показала більша частина вибірки, якій притаманна адекватність поведінки, прийняття норм і цінностей соціального оточення. Ці респонденти демонструють дружнє ставлення до інших і очікують на позитивне ставлення до себе з боку одногрупників і викладачів. 14,2% першокурсників мають низький рівень за цією шкалою, що означає соціальну дезадаптацію, дискомфортні відчуття, критичне ставлення до людей, роздратованість і очікування негативного ставлення до себе.

11,4% респондентів демонструють високі, а 57,1% – середні показники за шкалою «емоційний комфорт». У таких студентів переважають позитивні емоції, відчуття благополуччя свого життя. 31,4% мають низькі показники за цією шкалою і виражені негативні емоційні стани, переважає емоційний дискомфорт у процесі навчання.

За шкалою «інтернальність» високий рівень мають 5,7% учасників дослідження, а середній – 85,7%. Ми можемо сказати, що ця частина вибірки відчуває себе активною у межах власної діяльності та відповідальності за її результат. Адаптовані студенти часто проявляють інтернальність, вони сприймають те, що відбувається з ними як результат власних дій (активність,

входження в режим навчання та властивість скрізь і все встигати). 8,6% першокурсників з низьким рівнем показників за цією шкалою думають, що від них нічого не залежить і вбачають причини того, що відбувається в збігу обставин. Вони сприймають події як результат дії зовнішніх чинників (долі, випадку, щасливої випадковості), це впливає негативно на їхню самоорганізацію.

Шкала «прагнення домінувати» відображає те, наскільки людина хоче домінувати у стосунках з оточенням. Високі бали вказують на виражені лідерські якості, схильність пригнічувати інших, відчуття переваги. Таких респондентів у нашому дослідженні лише 2,9%. 37,1% з низьким рівнем показників за цією шкалою схильні підкорятися. 60% учасників дослідження мають середню вираженість у потребі домінувати і коритися, вони є більш гнучкими, здатні враховувати обставини.

Можна стверджувати, що загальна картина адаптації першокурсників є прийнятною. Проте, аналіз даних експерименту дозволяє встановити, що 11,4% усієї вибірки не використовують свої можливості адаптації уповні, можуть бути групою ризику. У зв'язку з такими обставинами, сили викладачів, психологів й кураторів мають бут спрямовані на визначення труднощів у процесі адаптації, причин цих складнощів та наявних шляхів подолання.

У подальшому за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд були підраховані середньостатистичні дані за шкалами, котрі порівнювалися з нормативними показниками (табл. 2.3).

Табл. 2.3

Показники соціально-психологічної адаптації студентів (n=35)

Показники соціально-психологічної адаптації	Норми соціально-психологічної адаптації	Середньостатистичні показники соціально-психологічної адаптації студентів
Адаптивність	119	139,9
Дезадаптивність	118	74,5
Прийняття себе	37	50,1
Неприйняття себе	24,5	13,2
Прийняття інших	21	26,4
Неприйняття інших	24,5	16,7
Емоційний комфорт	24,5	25,6
Емоційний дискомфорт	24,5	10
Внутрішній контроль	45,5	55,7
Зовнішній контроль	31,5	20,1
Домінантність	10,5	10,2
Підкорення іншим	21	20
Ескапізм	17,5	16,4

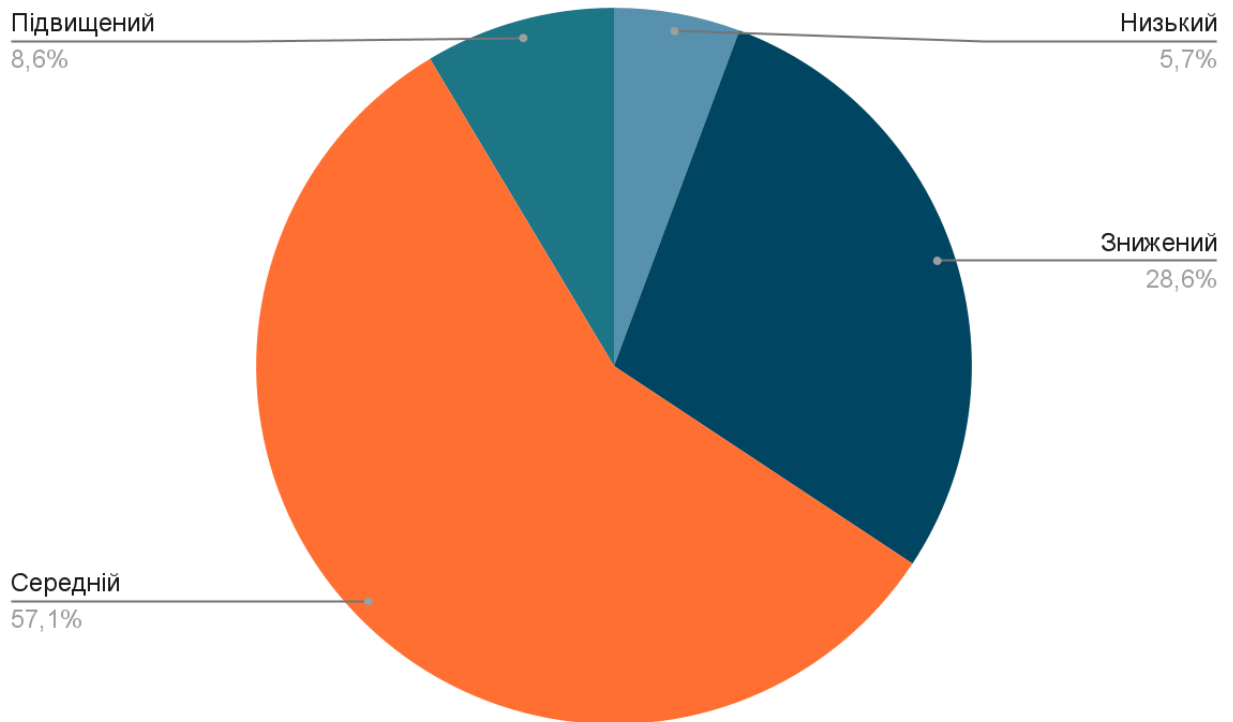
Як бачимо в таблиці, більшість показників соціально-психологічної адаптації: адаптивність, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль – вище у нашій вибірці студентів, ніж нормативні показники за методикою. Очевидно, що орієнтація українських вишів на сучасні програми допомагають першокурсникам в адаптації.

За такими показниками, як підкорення іншим та ескапізм – результат нижче за визначену норму. На наш погляд, це можна пояснити тим, що студенти, які навчаються на першому курсі вишу, намагаються придивитися до свого оточення, зорієнтуватися в новій обстановці, тому не хочуть домінувати над кимось і підкоряються іншим. Особливої уваги заслуговує шкала «ескапізм». Зміна соціальної установи (вступ до вищого навчального закладу) сприяє новим роздумам, зануренню в себе аж до відсторонення від реальності.

У цілому результати цієї методики показують, що більша частина студентів не мають проблем з адаптацією і відчують себе вільно в новому колективі.

Методика «Оксфордський опитувальник щастя».

Перейдемо до аналізу результатів тестування за методикою «Оксфордський опитувальник щастя». Графічне зображення результатів представлено на діаграмі 3.3.



Діаграма 3.3. Групові показники за «Оксфордським опитувальником щастя» у %

З діаграми ми бачимо, що переважна більшість опитаних мають середній показник відчуття щастя (57,1%). Загалом цей показник вважається нормою, але в той же час означає, що до підвищеного і високого показників респондентам усе ж бракує певних компонентів. Якщо інтерпретуючи дані, орієнтуватися на змістове наповнення запитань, можемо припустити таке. Студенти задоволені своїм життям, проте на частину питань, що стосувалися енергетичної наповненості, відповіли, що їм не вистачає. Першокурсники відчувають утому, відсутність ентузіазму. Це може бути пов'язано безпосередньо з тим, що вони опинилися в новому колективі, де потрібно призвичаюватися до нових цінностей і правил. Таким чином, цей факт понижує їхній рівень щастя. Також тут варто сказати, що не кожна людина готова навіть собі зізнатися, що вона є не

щасливою, тому відповідаючи на питання опитувальника у цієї частини респондентів проявилася тенденція обирати «середні варіанти відповіді». Наприклад на твердження «Життя чудове» більшість давала відповідь «Швидше так».

Для 8,6% респондентів рівень щастя є підвищеним. Ця частина респондентів відчуває себе щасливою, наповненою, енергійною, подобається собі, має щасливі спогади та відчуває красу життя. І тут можемо зазначити про певну ейфорію, яка притаманна людям, коли вони опиняються в новому етапі життя, як от перехід від шкільного до студентського життя. Коли відкриваються нові перспективи, горизонти, відбувається знайомство з новими людьми, можливо навіть з новим містом.

28,6% першокурсників мають знижений показник щастя. Такі результати свідчать про те, що студенти відчувають себе комфортно, перебувають у гармонії із собою, але не можуть розкрити свій потенціал щастя.

У 5,7% студентів ми виявили низький рівень щастя. Вони не відчувають радості, бадьорості, оптимізму, коли думають про майбутнє. У цієї частини вибірки можлива наявність інших психологічних труднощів, котрі впливають на показники дослідження. Варто детальніше з'ясувати причини таких низьких показників.

За результатами «Оксфордського опитувальника щастя» середнє арифметичне значення складає 53 балів зі 100 можливих, що відповідає середньому рівню психологічного благополуччя.

Для виявлення зв'язку відчуття благополуччя і адаптації студентів до ВНЗ ми провели аналіз за **методом кореляції Спірмена**.

У ході розрахунків нами були помічені такі зв'язки (табл.4.3). Прямий зв'язок і середню силу зв'язку між показниками «Адаптивність» і «Відчуття благополуччя (щастя)» ($r = 0,635$). Це свідчить про те, що вищий у людей рівень відчуття благополуччя, то швидше і простіше вони адаптуються до нового

середовища. Також прямий зв'язок і високу силу зв'язку встановлено між категоріями «Емоційний комфорт» та «Відчуття благополуччя (щастя)». Такі результати означають, що відчуття благополуччя на пряму впливає на емоційний комфорт першокурсників. Виявлений незначний зв'язок між «Домінантністю» і «Відчуттям благополуччя (щастя)». Можна вважати, що люди, які мають високий рівень благополуччя (щастя), не завжди прагнуть домінувати над іншими, відчуття благополуччя не впливає на лідерські якості.

Таким чином, можемо вважати, що проведене нами дослідження показало наявність зв'язку між відчуттям благополуччя й адаптацією. Відповідно, сформульовані нами гіпотези про існування взаємозв'язку між рівнем відчуття благополуччя й соціально-психологічною адаптацією студентів першого року навчання підтверджуються, але частково.

Гіпотеза про те, що якщо у реципієнтів високий рівень відчуття благополуччя, то вони вступають до ВНЗ на спеціальність, яка їм подобається, займають позицію лідера і намагаються домінувати над іншими – не підтверджується (дані методу кореляції Спірмена, зв'язок між шкалами «Домінантність» і «Відчуття благополуччя (щастя)» 0,14 - незначний зв'язок).

Водночас, гіпотеза про те, що якщо у реципієнтів високий рівень відчуття благополуччя, то вони швидко адаптуються, тому займають активну позицію в навчання і студентському житті, не відчуваючи при цьому внутрішнього дискомфорту - підтверджена (дані методу кореляції Спірмена, прямий зв'язок між шкалами «Адаптивність» і «Відчуття благополуччя (щастя)» 0,635 та «Емоційний комфорт» - «Відчуття благополуччя (щастя)» 0,732»).

Табл. 4.3

Зв'язок між показниками соціально-психологічної адаптації і відчуттям благополуччя (щастя)

Показники соціально-психологічної адаптації	Показник відчуття благополуччя (щастя)
Адаптивність	0,635
Домінантність	0,14
Емоційний комфорт	0,732

3.2 Рекомендації для покращення процесу адаптації

Діяльність людини, її поведінка завжди викликають позитивне або негативне ставлення до неї. Ставлення до дійсності відображується в мозку й переживається як задоволення або незадоволення, радість, сум, гнів, сором. Такі переживання називаються емоціями, почуттями. Емоції та почуття здійснюють сигнальну та регульовальну функції, спонукають людину до праці, вчинків, здобування знань. Почуття й емоції органічно взаємопов'язані, але за формою переживання і змістом відрізняються. Емоція – це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності. Почуття – це специфічні людські, узагальнені переживання ставлення до людських потреб, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні чи негативні емоції [19].

Важливу роль при адаптації особистості відграють саме емоції, за допомогою них люди контактують один з одним. Процес адаптації є стресовим за своїм характером. Специфічними для цього процесу є такі емоції: образа, гнів,

страх. Адаптована особистість виражає свої почуття у вигляді любові та довіри. Вважаємо за потрібне дати характеристику емоціям дезадаптованої людини.

– Образа. Це почуття дуже важко виразити, воно змушує повернутися в дитинство і згадати той стан, коли дитина скрізь шукає підтримки матері. Матір могла допомогти дитині тим, що вона її вислуховувала. Такий спосіб найкращий для вираження образи. Образу потрібно виговорити і виплакати. Через культурні особливості країни, у котрій ми живемо, виражати свої емоції, а тим паче образу не є специфічним для чоловіків. Хлопчики мають бути мужніми й сильними, ніколи не плакати – те, чому навчали дітей у більшості випадків з дитинства. Як результат, образа, яку не виговорили, має пагубні наслідки для психологічного стану особистості. Жінки справляються з образами набагато простіше, жіночі сльози й емоції суспільство сприймає охочіше.

– Гнів. Про гнів можна говорити з фізіологічної точки зору, тому що людське тіло виказує на те, що людина розгнівана – пульс прискорюється, дихання стає частішим, людина відчуває прилив тепла, кров підходить до усіх частин тіла. Людина відчуває роздратування, для неї є важливою діяльність – вербальна чи фізична, тіло вимагає дій, найгірше – це стримувати чи пригнічувати такі дії. Емоції не потрібно тримати всередині чи вдавати, що все нормально.

– Страх. Тіло активно реагує, коли людина чогось боїться – долоні стають вологими, шкіра вкривається мурахами, горло стає сухим. У цій ситуації так само важливо не замовчувати про свій страх.

Не варто забувати про ще одну емоцію людей, котрі змінюють обставини чи умови, – соціальна тривога, тобто тривога перед контактами з іншими людьми. Для соціальної тривоги також характерні реакції тіла: почервоніння, розгубленість, спітніння, тремтіння. Однією поведінковою реакцією на таку тривогу є ступор: у людини пересихає в горлі, вона починає затинатися, їй важко пригадати те, про що давно відомо. Але це є нормальна реакція організму на

тривогу. На противагу, є люди, для яких ступор не характерний, вони гіперкомпенсують, тобто починають виділятися серед інших, аби ніхто не подумав, що вони насправді бояться. Обидва варіанти є реакцією організму на соціальні контакти, яких дуже багато з'являється в житті першокурсників на початкових етапах адаптації. І ці варіанти є нормою. Студенти, попри це, можуть скористатися дієвим інструментом з когнітивно-поведінкової терапії, суть якого полягає в прийнятті тривоги. У жодному разі не потрібно зменшувати кількість соціальних контактів, тому що така поведінка лише посилить тривожність. Потрібно приділити 15 хвилин для себе і своєї тривоги, для цього студент сідає в крісло і заплющує очі. Тіло не може відчувати тривогу постійно, тому потрібно дослухатися до нього і почати називати симптоми. Наприклад, в середині з'являється важкість, що блокує дихання, пересихає в горлі, голова стає важкою. Важливо дозволити собі з цим бути. Це дуже важливий аспект терапії – просто дати своїм симптомам відбутися, відчувати їх, бути з ними. Її треба відчувати. Тривога почне накочувати хвиля за хвилею. Не потрібно тікати від неї. Мета – не подолати тривогу, мета – бути з нею. Далі – тримати ритм. Дослухатися до свого дихання. Дихати спокійно, у своєму ритмі. Треба уявити як дихає все тіло. Потім людина дихає через тривогу. В голову приходять різні думки – це нормально, тут потрібно перемкнутися на дихання. Немає кінцевого результату – є лише процес. І варто навчитися бути в цьому процесі.

Коли людина зустрічається з чимось новим і невідомим, або коли потрапляє до незнамого простору чи оточення, у неї найчастіше виникає відчуття страху. І страх є нормальною реакцією організму на подібні ситуації. Часто студенти-першокурсники намагаються втамувати, приховати страх, але легше не стає. Звичайно, це відчуття можна зменшити різними способами, але позбутися його повністю не вдасться. Коли першокурсник намагається боротися з тривогою та страхом, ці емоції беруть ще більшу силу над ним, позаяк вони зростають, таким чином необхідно приймати такі стани й розуміти їхнє значення.

Візьмемо до уваги **формулу прийняття емоцій** відомого італійського психотерапевта П'єро Ферруччі. Такий психотерапевтичний прийом може запропонувати викладач університету, або університетський психолог для своїх студентів. Інструмент прийняття емоції складається з **п'яти кроків**.

Крок 1. Потрібно подумати про будь-що в житті, до чого людина відчуває вдячність. Це може бути хороший фізичний стан, присутність коханої людини, успішне навчання, цікава подорож. Цю подію потрібно уявити яскраво, оцінити її і подумати, як вона вплинула на життя, чому вона навчила в житті.

Крок 2. Далі потрібно подумати про кого-небудь, або що-небудь, чого б хотілося уникнути. Цю людину чи явище потрібно уявляти й деталізувати. Треба простежити за реакцією тіла, проаналізувати її. Ці думки та образи не варто зупиняти, перешкоджати їхньому перебігові.

Крок 3. Для наступного етапу потрібно уявити, що життя спрямовує людину секретною мовою. Яке повідомлення життя хоче передати тією чи іншою ситуацією, подією. Усі ідеї варто зафіксувати.

Крок 4. Зараз треба повернутися до тієї події, про котру першокурсник чи першокурсниця згадували з вдячністю. Про цю подію варто згадати ще раз, подумати про неї з розумінням і прийняттям.

Крок 5. Зрештою, варто повернутися до тієї ситуації, яку важко прийняти, але з тим прийняттям, яке виникало раніше. Тут треба концентруватися на тимчасовості складної ситуації. Зважити потрібно на те, що світ, котрий дає приємні ситуації, водночас надсилає і не дуже приємні, події в житті змінюються і все тимчасове. Коли студент відчуватиме готовність повністю впустити та прийняти складну ситуацію у своє життя, він має це зробити.

Вагомими є і почуття контакту адаптованої особистості – любов та довіра.

– Любов . Це почуття дуже близьке до гніву. Для багатьох важливо відчутти прилив гніву, щоб потім дізнатися, що таке справжня любов. Для цього почуття

важливе вираження й переживання усіх інших емоцій, інакше особистість просто не буде здатна відчутти уповні весь спектр відчуття.

Для пришвидшення процесу адаптації психологи радять студентам наступне:

- Планувати свою діяльність.
- Проявляти терпіння.
- Намагатися дотримуватися режиму дня.
- Приділяти більше часу й уваги самостійному навчанню.
- Займатися улюбленими справами, хобі, спортом. Така діяльність допоможе спрямувати увагу на щось інше і переключитися в складні моменти, знизити емоційну напругу.

З боку викладачів, кураторів і вихователів теж необхідна увага до процесу адаптації студентів першого року навчання. Досягти такої мети можна за допомогою наступних кроків:

- Познайти студентів з обраною професією, розповісти про важливість й переваги фаху, на котрому навчаються студенти. На цьому етапі вагомим є сформувати адекватне ставлення студентів до спеціальності.

- Ознайти студентів-першокурсників з правилами, вимогами університету й наголосити на правах та обов'язках студентів.

- Вчасно виявляти тих студентів, які потребують допомоги і разом з університетським психологом знаходити шляхи подолання адаптаційних труднощів.

- Проводити тренінги, які спрямовані на зближення студентів і виявлення їхніх сильних рис характеру.

- Проводити заходи профілактики для потенційних учасників конфліктів.

Усі ці заходи сприяють:

- оптимізації навчальної діяльності;
- зменшенню кількості студентів, котрі перебувають у «групі ризику»;

- створенню єдиного адаптаційного середовища;
- усвідомленню студентами-першокурсниками труднощів, пов'язаних з першими місяцями навчання, формуванню вміння ладнати з емоційними кризами;
- допомозі викладачам в організації роботи поза навчанням зі студентами першого року навчання.

Ефективність таких заходів можна оцінити рівнем адаптації першокурсників, підвищенням їхньої мотивації до навчання. Передбачається, що реалізація подібних заходів призведе до скорочення кількості симптомів дезадаптації, розвитку психологічної готовності до професійного навчання й вчасно попередить можливі порушення психологічного здоров'я.

Можливі теми заходів, присвячених соціально-психологічній адаптації студентів-першокурсників

- Розмова «Емоційно-особистісна дезадаптація та її профілактика».
- Розмова з елементами тренінгу «Правила впевненості в собі. Як керувати власними емоціями, поведінкою, думками».
- Розмова «Профілактика стресів під час іспитів».
- Розмова з елементами тренінгу «Аутодіагностика стресу. Шляхи і методи подолання стресових ситуацій».
- Лекція «Лідерство».
- Практикум «Технологія ефективного встановлення контактів».
- Практикум «Труднощі у спілкування, шляхи їхнього вирішення».
- Розмова з психологом «Депресія – питання й відповіді».

Психологи радять завжди намагатися встановлювати контакт зі студентами, щоб швидко й ефективно реагувати на будь-які труднощі або складнощі студентів не лише в навчанні, а й в особистісній взаємодії. Викладачі

разом з психологами, а якщо потрібно, то й з батьками в змозі пришвидшити процес адаптації першокурсників, а також зробити його максимально безболісним.

Висновки до розділу III

У цьому розділі ми змогли визначити, що більшість студентів першого року навчання Національного університету біоресурсів і природокористування України мають показник середнього рівня адаптації, тією чи іншою мірою змогли пристосуватися до нових умов та оточення і переважно не мають проблем з емоційним комфортом.

Згідно з методикою СПА Роджерса - Даймонд значна кількість студентів має середні показники за такими шкалами, як «Адаптація», «Самоприйняття», «Прийняття інших», «Емоційний комфорт», «Інтернальність», «Прагнення домінувати». Більше того, ми змогли порівняти норми соціально-психологічної адаптації та середньостатистичні показники соціально-психологічної адаптації студентів, такі як «Адаптивність», «Деадаптивність», «Прийняття себе», «Неприйняття себе», «Прийняття інших», «Неприйняття інших», «Емоційний комфорт», «Емоційний дискомфорт», «Внутрішній контроль», «Зовнішній контроль», «Домінантність», «Підкорення іншим», «Ескапізм». І за цими показниками результати учасників дослідження відповідають соціальним нормам.

Також ми визначили кореляційний зв'язок двох методик за методом Спірмена і отримали наступні результати. Прямий зв'язок між показниками «Адаптивність» і «Відчуття благополуччя (щастя)» свідчить про те, що вищий у людей рівень відчуття благополуччя, то швидше і простіше вони адаптуються до нового середовища. Також прямий зв'язок встановлено між категоріями

«Емоційний комфорт» та «Відчуття благополуччя (щастя)». Такі результати означають, що відчуття благополуччя на пряму впливає на емоційний комфорт першокурсників. Виявлений незначний зв'язок між «Домінантністю» і «Відчуттям благополуччя (щастя)». Можна вважати, що люди, які мають високий рівень благополуччя (щастя), не завжди прагнуть домінувати над іншими, відчуття благополуччя не впливає на лідерські якості.

Друга частина розділу присвячена рекомендаціям для покращення процесу адаптації. Наведено практичні поради для поліпшення цього процесу, якими можуть скористатися як студенти, так і викладачі.

ВИСНОВКИ

У дослідженні наведено теоретичне узагальнення й нове вирішення проблеми визначення взаємозв'язку рівня адаптації з відчуттям благополуччя й щастя у студентів-першокурсників.

Теоретико-методологічний аналіз підходів до проблеми дослідження показав, що адаптивна поведінка студентів першого року навчання – це така поведінка, яка пов'язана з необхідністю пристосовуватися до об'єктивних умов середовища. Вона полягає в цілеспрямованій послідовності соціальних дій і вчинків для підвищення навчальних можливостей та реалізації стратегічних життєвих цілей. Це призводить до якісної адаптованості в типових проблемних ситуаціях без небажаних змін структури особистості і одночасно без порушення норм тієї соціальної групи, в якій відбувається адаптація.

Аналіз стану розробки проблеми дослідження показав, що адаптивна поведінка студентів-першокурсників вимагає вивчення особистісних особливостей, статусу та тенденцій поведінки в реальній групі, особливостей процесів групового прийняття-відторгнення з урахуванням специфіки навчання, а також розробки комплексної програми з оптимізації адаптивної поведінки студентів.

Вдалося встановити наявність взаємозв'язку між феноменами адаптації, благополуччя та щастя; провести кореляційний аналіз концептів благополуччя й щастя.

Було з'ясовано, що на адаптацію також впливає поточна ситуація. Дослідження було проведено в умовах миру, але теоретично ми дослідили зміну сприйняття концептів адаптації, щастя й благополуччя в умовах війни.

Вивчення методів дослідження феноменів адаптації, благополуччя й щастя дало змогу проаналізувати, упорядкувати й обрати найбільш точні методики, які уповні можуть виміряти концепти, що досліджуються. Так само було з'ясовано, як можна поліпшити і пришвидшити процес адаптації, для цього ми надали

практичні рекомендації, котрими могли б скористатися студенти першого року навчання, а також змогли б використати у своїй роботі викладачі та університетські психологи.

Результати дослідження показали, що більшість студентів-першокурсників Національного університету біоресурсів і природокористування України мають показник середнього рівня адаптації, частково змогли пристосуватися до нових умов та оточення і здебільшого не мають проблем з емоційним комфортом.

Згідно з «Методикою соціально-психологічної адаптації Роджерса - Даймонд» значна кількість студентів має середні показники за такими шкалами, як «Адаптація», «Самоприйняття», «Прийняття інших», «Емоційний комфорт», «Інтернальність», «Прагнення домінувати». Нам вдалося порівняти норми соціально-психологічної адаптації та середньостатистичні показники соціально-психологічної адаптації студентів. І за цими показниками результати учасників дослідження відповідають соціальним нормам.

Також ми визначили кореляційний зв'язок методик «Соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд» та «Оксфордського опитувальника щастя» за методом Спірмена і отримали такі результати. Прямий зв'язок між показниками «Адаптивність» і «Відчуття благополуччя (щастя)» вказує на те, що чим вищий у студентів рівень відчуття суб'єктивного благополуччя (щастя), тим швидше і легше вони адаптуються до нового середовища. Прямий зв'язок встановлено між категоріями «Емоційний комфорт» та «Відчуття благополуччя (щастя)». Ці результати показують, що суб'єктивні відчуття благополуччя й щастя безпосередньо впливають на емоційний комфорт першокурсників. Встановлено незначний зв'язок між «Домінантністю» і «Відчуттям благополуччя (щастя)». Можна стверджувати, що люди, які мають високий рівень благополуччя (щастя), не завжди мають намір

домінувати над іншими, відчуття суб'єктивного щастя і благополуччя не впливають на лідерські якості студентів.

Гіпотеза про те, що якщо у реципієнтів високий рівень відчуття благополуччя й щастя, то вони вступають до ВНЗ на спеціальність, яка їм подобається, займають позицію лідера і намагаються домінувати над іншими – не підтверджується (дані методу кореляції Спірмена, зв'язок між шкалами «Домінантність» і «Відчуття благополуччя (щастя)» незначний).

Водночас, гіпотеза про те, що якщо у реципієнтів високий рівень відчуття благополуччя й щастя, то вони швидко адаптуються, тому займають активну позицію в навчання і студентському житті, не відчуваючи при цьому внутрішнього дискомфорту – підтверджена (дані методу кореляції Спірмена, прямий зв'язок між шкалами «Адаптивність» і «Відчуття благополуччя (щастя)» – середній зв'язок та «Емоційний комфорт» – «Відчуття благополуччя (щастя)» – сильний зв'язок).

Результати дослідження підтверджують наявність незначної проблеми недостатньої особистісної готовності студентів першого року навчання до перебування в новому закладі освіти та диктують необхідність побудови цілеспрямованої роботи з оптимізації психологічного благополуччя для дезадаптованих студентів-першокурсників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. **Аршава І. Ф.** Суб'єктивне благополуччя і його кореляти // Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія, 2012, № 18, т. 20, № 9 / 1 С. 3–10.
2. **Балл Г.А.** Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А. Балл // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 92-101.
3. **Березин Ф. Б.** Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Луганск: Наука, 2008. 270 с.
4. **Валуев О. С.** Тренинг счастья как экзистенциальная технология развития психологической безопасности // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. 2014. №1. с. 20–25.
5. **Васильева О. С., Гаус Э. В., Омелечко С. С.** Представления о счастье в связи с гендерной идентичностью у женщин разных возрастных групп // Северо-Кавказский психологический вестник. 2015. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavleniya-o-schastie-v-svyazi-s-gendernoyidentichnostyu-u-zhenschin-raznyh-vozzrastnyh-grupp>
6. **Гердер И. Г.** Идеи к философии истории человека. Москва: Наука, 1997. 703 с.
7. **Голубев А. М. Дорошева Е. А.** Апробация «Оксфордского опросника счастья» на российской выборке // Психологический журнал. 2017. № 3. Том 38. С. 108–118.
8. **Горбунова В.В., 2016; Лукомська С.О., 2017; Осьодло В.І., Зубовський Д.С., 2017; Calhoun L. G., 1999.** – 234 с.
9. **Гупаловська В. А.** Психологічні особливості сексуальності жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. № 126. С. 47–56.
10. **Джидарьян И.** Психология счастья и оптимизма. Москва: Институт психологии российской Академии наук. 2009. – 209 с.

11. Енциклопедія сучасної України. URL: https://esu.com.ua/search_articles.php?id=42642
12. **Зеер Э. Ф.** Профессионально-образовательное пространство личности. Екатеринбург, 2002. -126 с.
13. **Карсканова С.** Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології // Актуальні проблеми практичної психології. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2009. Ч. 1. С. 477–483
14. **Каськов І. В.** Організаційно-управлінські аспекти соціально-психологічної адаптації молодих офіцерів: автореф. дис.... канд. психол. наук: 19.00.09 / Нац. акад. держ. прикорд. служби України імені Богдана Хмельницького. Харків, 2004. 18 с.
15. **Кокун О. М.** Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності: дисс. д-ра психол. наук: 19.00.02 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 426 с.
16. **Ламарк, Ж. Б.** Философия зоологии: в 2 т. Т. 1. Москва: Биомедгиз, 2015. 330 с.
17. **Лебедев В. И.** Личность в экстремальных условиях: психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах. Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. 431 с.
18. **Лукашевич О. А.** Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен // Проблеми сучасної психології. 2017. № 2. С. 109–114.
19. **Максименко С.Д., Солвієнко В.О.** Загальна психологія: Навч. посібник. – К.: МАУП. 2000. – 256 с.
20. **Маркова, А. К.** Психология профессионализма. Москва: МГФ «Знания», 1996. 308 с.
21. **Меерсон Ф. З., Пшенникова М. Г.** Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. Москва: Медицина, 1988. – 332с.

22. **Меерсон, Ф. З.** Адаптация, стресс и профилактика. Москва: Наука, 1981. 278 с.
23. **Пахоль Б. Є.** Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники // Український психологічний журнал. 2017. № 1. С. 80–104.
24. **Селигман М. В** поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. Москва: Манн, Иванов и Фебер. 2010. – 321 с.
25. **Симонов П. В.** Мозговые механизмы эмоций // Журнал высшей нервной деятельности. 1997. Т. 47, № 2. С. 320–328.
26. **Хатунцева С. М.** Проблеми теорії адаптації // Педагогіка і психологія: Зб. наук. праць. Харків: ОВС, 2002. № 20. С. 68–75.
27. **Ягунов В. В.** Військова й соціальна психологія. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2000. 522 с.
28. **Bradley M. M.** Natural selective attention: orienting and emotion // Psychophysiology. 2009. V. 46. P 1–11.
29. **Ryff, C. D.** Keyes C. L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 719–727.
30. **Ryff, C. D.** Psychological Well-Being // Encyclopedia of Gerontology. 1996. Vol. 2. P. 365–369.
31. **Oswald, A. J.** Happiness and economic performance // Economic Journal, 1997. V. 107 (№ 445). С. 1815–1831.
32. **Seifert, T.** Assessment of the Ryff Scales of Psychological Well-Being Inventory. Available from the Center of Inquiry in the Liberal Arts at Wabash College. 2004. URL: http://liberalarts.wabash.edu/cila/home.cfm?news_id=3570
33. **Wrigh, T. A., Cropanzan, R.** Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance // Journal of Occupational Health Psychology. 2000. №5. С. 84–94.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика диагностики социально-психологической адаптации

Роджерса - Даймонд

Текст опросника

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый, держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать - иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживании обид, мысленно перебирая способы мщения.

19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе, занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый, таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относятся, любят его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в том, чтобы кто-то был рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимая, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже если винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.

43. Чувствует вялость: все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий, не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад. Способен напридумывать лишнего, словом, не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком - привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный. Легко тушется.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы он выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, в котором в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельностный, энергичный, полон инициатив.

64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый, ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в рассеянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирует лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг не справлюсь, а вдруг не получится?
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и его отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.

85. Себя просто недостаточно ценит.
86. По натуре вожак и умеет влиять на других.
87. Относится к себе в целом хорошо.
88. Человек настойчивый, напористый, ему всегда важно настоять на своем.
89. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать явными.
90. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
91. Пребывает в рассеянности, все спуталось, все смешалось у него.
92. Доволен собой.
93. Невезучий.
94. Человек приятный, располагающий к себе.
95. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
96. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
97. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг не справлюсь, а вдруг не получится?
98. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
99. Умеет упорно работать.
100. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и его отношение к окружающему миру.
101. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.

Ключ

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	а	Адаптивность 4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68- 170) 68-136
	b	Дезадаптивность 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68- 170) 68-136
2	а	Лживость – 34, 45, 48, 81, 89	(18-45) 18-36
	b	Лживость + 8, 82, 92, 101	
3	а	Приятие себя 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	b	Неприятие себя 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28

4	a	Приятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12- 30) 12- 24
	b	Неприятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14- 35) 14- 28
5	a	Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14- 35) 14- 28
	b	Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14- 35) 14- 28
6	a	Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 91, 98	(26- 65) 26- 52
	b	Внешний контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18- 45) 18- 36
7	a	Доминирование	58, 61, 66	(6- 15) 6-12

	b	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12- 30) 12- 24
8		Эскапизм (уход от проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10- 25) 10- 20

Вопросы под номерами 1, 3, 20, 24, 31, 39, 46, 93 не используются ни в одной шкале.

Интегральные показатели

- **Адаптация:** $A = \frac{a}{a + b} * 100;$
- **Самопринятие:** $S = \frac{a}{a + 1.6b} * 100;$
- **Принятие других:** $L = \frac{1.2a}{1.2a + b} * 100;$
- **Эмоциональный комфорт:** $E = \frac{a}{a + b} * 100;$
- **Интернальность:** $I = \frac{a}{a + 1.4b} * 100;$
- **Стремление к доминированию:** $D = \frac{2a}{2a + b} * 100;$

Интерпретация результатов

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых — без скобок. Результаты до зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а после самого высокого показателя в зоне неопределенности — как высокие.

ДОДАТОК Б

Оксфордский опросник счастья

Текст опросника

1. Я не особенно доволен/льна тем, как я живу. (-)
2. Я чувствую глубокий интерес к другим людям.
3. Жизнь кажется мне очень приятной.
4. К очень многим людям я испытываю теплые чувства.
5. Я редко просыпаюсь отдохнувшим. (-)
6. Я не возлагаю особых надежд на будущее. (-)
7. Многое кажется мне увлекательным.
8. Я всегда с большим энтузиазмом «включаюсь» в то, что делаю.
9. Жизнь хороша.
10. Мне не комфортно в окружающем мире. (-)
11. Я довольно много смеюсь.
12. Я удовлетворен/а происходящим в моей жизни.
13. Я не чувствую себя привлекательным. (-)
14. Существует разрыв между тем, чем я хотел/а бы заниматься, и тем, что мне приходится делать.
15. Я очень счастлив/а.
16. Я умею видеть красоту.
17. Я всегда могу приободрить окружающих.
18. Я могу "включиться" в любое занятие, в какое захочу.
19. Я чувствую, что не контролирую свою жизнь. (-)
20. Я чувствую себя в силах принять любой вызов судьбы.
21. Я чувствую себя бодрым/ой.
22. Я часто испытываю радость и энтузиазм.
23. Мне сложно принимать решения. (-)
24. Я не чувствую, что у меня в жизни есть какой-то смысл и предназначение.
(-)
25. Я очень энергичный/ая.

26. Обычно у меня получается изменять ситуации в лучшую сторону.
27. Общение с людьми не доставляет мне удовольствия. (-)
28. Я не чувствую себя здоровым/ой. (-)
29. У меня нет особенно счастливых воспоминаний о прошлом. (-)

Обработка результатов

1) Необходимо сложить все баллы от 1 до 5, которые вы себе поставили по каждому утверждению. При этом нужно учесть, что знаком (-) отмечены «обратные вопросы», которые оцениваются наоборот (например, пять баллов, если респондент ответил «1»).

2) Набранное количество баллов нужно разделить на 145 (максимальное число баллов в случае полного согласия с каждым утверждением).

3) Получившееся число (например, 0,61) нужно умножить на 100, получившийся результат означает, в процентном соотношении от гипотетического максимума, насколько вы счастливы.

Ключ (интерпретация)

- 20 - 40 низкий показатель;
- 41 - 60 пониженный показатель;
- 61 - 80 средний показатель;
- 81 - 100 высокий показатель уровня счастья.