

АНОТАЦІЯ

Штомпель Л.М. Психологічні особливості адаптації учнів до складання ЗНО. - Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії у галузі психології за спеціальністю 053 Психологія. – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2021.

Дисертаційне дослідження присвячено вивченню проблеми психологічної адаптації учнів до складання ЗНО.

Експериментальна робота проводилась впродовж 2019-2020 рр. з учнями, які відвідують спеціалізовані навчальні курси для підготовки до складання ЗНО. У дослідженні брали участь 180 школярів як чоловічої (87 хлопців), так і жіночої статі (93 учениці), віком 16-17 років. До вибірки увійшли учні 11-х класів ЗОШ I-III ступенів №25 м. Києва, ТОВ «Ліцей політики, економіки, права та іноземних мов», ТОВ «Центр інтенсивної підготовки до ЗНО «Clever»».

У роботі використано комплекс теоретичних, емпіричних та математико-статистичних методів дослідження.

Визначено психологічні особливості учнів, що сприяють їх адаптації до складання ЗНО. Здійснено теоретичний аналіз вітчизняних і зарубіжних концептуальних підходів у дослідженні психологічної адаптації особистості загалом та адаптації учнів до навчання зокрема. На основі теоретичного аналізу з'ясовано, що від рівня психоемоційного пристосування учнів до стресогенних ситуацій значною мірою залежить їх готовність розкрити всі свої потенції й продемонструвати за короткий термін максимально високий рівень відповідних знань, вмінь і навичок в нових, незвичних умовах.

Обґрунтовано, що психологічна адаптація учнів є мультикомпонентним процесом, кожна складова якого виступає відповідним ресурсом для їх гармонійної підготовки до складання ЗНО. Модель психологічної адаптації учнів до складання ЗНО представлена єдністю емоційного, рефлексивного і поведінкового компонентів. Емоційний компонент включає афективну сферу

учнів, їх здатність реагувати на складні життєві події, вміння мобілізуватися у стресових ситуаціях. Рефлексивний компонент характеризується розумінням учнями своєї цінності та унікальності, здатністю критично мислити, оцінювати свої сильні та слабкі сторони, знати межі своїх фізичних та психічних можливостей. Поведінковий компонент проявляється через активність всіх поведінкових реакцій та стратегій, які використовуються учнями у стресових ситуаціях.

На основі узагальнених результатів діагностики досліджуваної вибірки, виявлено індивідуально-психологічні особливості школярів: проаналізовано структурні характеристики емоційного, раціонального та поведінкового компоненту психологічної адаптації школярів у процесі підготовки до складання тестування. У результаті аналізу емоційного компоненту психологічної адаптації встановлено, що школярам властиве переважання емоційного дискомфорту, підвищеної ситуативної тривожності та недостатньо розвинутої стресостійкості. У ході дослідження рефлексивного компоненту адаптації школярів виявлено, що учням властивий середній рівень самоприйняття, посередня адекватна самооцінка та інтернальний локус контролю. Виявлені показники знаходяться у зоні середньої норми, такі результати є типовими для досліджуваних підліткового віку, що у даний час переживають кризу дорослішання та становлення власного «Я-образу». Поведінковий компонент адаптації учнів до підготовки та складання ЗНО характеризується переважанням активних та функціональних копінг-стратегій реагування на стресову ситуацію: «Розв'язання проблем» та «Пошук соціальної підтримки».

За допомогою порівняльного аналізу з використанням t критерію Стьюдента для незалежних груп виявлено статистично значимі відмінності між рівнем стресостійкості, емоційними та поведінковими компонентами соціально-психологічної адаптації у представників жіночої та чоловічої статей. Встановлено, що досліджуваним жіночої статі властивий вищий рівень стресостійкості як особистісної властивості, дівчата використовують

адаптивну поведінкову копінг-стратегію, що полягає у пошуку соціальної підтримки. Досліджуваним чоловічої статі властивий дещо нижчий показник стресостійкості, що однак, знаходиться у межах норми. Учні при вирішенні стресових ситуацій спираються на раціональну копінг-стратегію – розв'язання проблем.

З'ясовано взаємозв'язок між стресостійкістю і рівнем адаптації школярів та якістю складання ними ЗНО. Виявлено, що учні з низьким рівнем стресостійкості значно більше схильні до дезадаптивних проявів у поведінці, що впливає на їх навчальну успішність і якість. На основі цього сформульовано висновок про необхідність додаткової роботи психолога з учнями випускних класів з використанням спеціальної тренінгової програми для підвищення рівня стресостійкості школярів та оптимізації їх адаптивної поведінки під час підготовки і складання ЗНО.

Розроблено тренінгову програму, що спрямована на підвищення адаптивного потенціалу школярів шляхом розвитку їх психологічних компетенцій. Вагомий акцент було зроблено саме на тих психологічних властивостях особистості, що детермінують рівень адаптації школярів до ситуації перевірки знань: стресостійкість, емоційний комфорт, тривожність, самооцінка та поведінкові копінг-стратегії. Психолого-педагогічна робота ставила за мету підвищення адаптивності школярів за допомогою розвитку функціональних способів поведінки та реагування у фруструючих ситуаціях.

Формувальний експеримент підтвердив ефективність тренінгової програми з оптимізації адаптивної поведінки учнів у процесі підготовки та складання ЗНО. Встановлено, що психологічні властивості досліджуваних експериментальної групи демонструють функціональний вектор спрямування. У результаті тренінгових занять у школярів знизилася ситуативна тривожність, пов'язана з підготовкою до іспитів, покращилося самоприйняття, емоційний комфорт та самооцінка, підвищився рівень стресостійкості. Учні стали використовувати більш зрілі копінг стратегії поведінки у стресогенних ситуаціях, що вказує на підвищення адаптаційного потенціалу особистості

підлітків та формування продуктивних психологічних компетенцій саморегуляції.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що вперше: обґрунтовано, що загальною тенденцією наукових досліджень адаптації є перехід від її розгляду як фізіологічного процесу до вивчення соціально-психологічних аспектів адаптаційного процесу. На основі сучасних концептуальних підходів, психологічну адаптацію учнів до складання ЗНО визначено як мультикомпонентний процес психоемоційного пристосування особистості учня до нових умов і методів визначення рівня навчальних досягнень; доведено, що особливості психологічної адаптації учнів до складання ЗНО пов'язані з впливом системи детермінант емоційного характеру (рівень ситуативної тривожності), рефлексивного (показник самооцінки та інтелекту досліджуваних) та поведінкового (копінг-стратегія, спрямована на пошук соціальної підтримки у стресогенних ситуаціях); визначено та проаналізовано особистісні характеристики, що входять до емоційного, рефлексивного та поведінкового компоненту психологічної адаптації школярів; у ході емпіричного дослідження з'ясовано, що загальний рівень адаптованості школярів до стресогенної ситуації з перевірки знань (ЗНО) є досить низьким, а у деяких учнів межує з дезадаптацією; розроблено тренінгову програму з формування функціональних психологічних компетенцій та оптимізації адаптаційної поведінки школярів.

Поглиблено й уточнено вивчення причинно-наслідкових зв'язків між рівнем особистісного адаптаційного потенціалу школярів, їх індивідуально-психологічними особливостями та адаптивною поведінкою учнів у стресогенних ситуаціях.

Набули подальшого розвитку: положення про те, що високий рівень стресостійкості сприяє швидкій адаптації та є запорукою психічного благополуччя і неодмінною умовою соціальної стабільності та успішності випускників у період змін; обґрунтування про необхідність проведення

психологом додаткової роботи з учнями, які мають низький рівень стресостійкості та залучення їх до участі у спеціалізованих тренінгах.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що викладені у роботі положення, висновки та рекомендації мають прикладне застосування – розраховані на використання при розробці тренінгових програм шкільними психологами для роботи з учнями, які мають низький рівень стресостійкості.

Результати дослідження впроваджено у практику роботи Київського національного університету імені Тараса Шевченка (довідка № від); Дитячого тренінгового центру «Teens Academy», що функціонує на базі громадської організації «Асоціація психологів України та у тренінгові програми психологічної підготовки учнів 11-х класів ЗОШ I-III ступенів №25 м. Києва, ТОВ «Ліцей політики, економіки, права та іноземних мов», ТОВ «Центр інтенсивної підготовки до ЗНО «Clever»».

Ключові слова: адаптація, дезадаптація, психологічна адаптація, психологічна адаптація учнів, особистісний адаптаційний потенціал, індивідуально-психологічні особливості учнів, стресостійкість учнів, стресогенна ситуація, тренінгова програма з оптимізації адаптивної поведінки учнів у процесі підготовки та складання зовнішнього незалежного оцінювання.

ANNOTATION

Shtompel L.M. Psychological features of adaptation of students to IEE. - Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.

The thesis for getting a scientific degree of Doctor of Philosophy in Psychology according to speciality 053 Psychology. - National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov, Kyiv, 2021.

The dissertation research is devoted to the study of the problem of psychological adaptation of students to the IEE.

Experimental work was conducted during 2019-2020 with students who attend specialized training courses to prepare for the IEE. The study involved 180 students, both male (87 students) and female (93 students), aged 16-17 years. The sample included students of 11th grades of I-III degrees secondary schools №25 in Kyiv, LLC "Lyceum of Politics, Economics, Law and Foreign Languages", LLC "Center for Intensive Preparation for IEE "Clever".

A set of theoretical, empirical and mathematical and statistical research methods is used in the work.

The psychological features of students that contribute to their adaptation to the IEE are determined. Theoretical analysis of domestic and foreign conceptual approaches in the study of psychological adaptation of the individual in general and, in particular, the adaptation of students to learning has been carried out. Based on theoretical analysis, it was found that the level of psycho-emotional adaptation of students to stressful situations largely determines their willingness to reveal their full potential and demonstrate in the short term the highest level of relevant knowledge, skills and abilities in new, unusual conditions.

It is substantiated that the psychological adaptation of students is a multicomponent process, each component of which serves as an appropriate resource for their harmonious preparation for the IEE. The model of psychological adaptation of students to the IEE is represented by the unity of emotional, reflexive and behavioral components. The emotional component includes the affective sphere of students, their ability to respond to difficult life events, the ability to mobilize in

stressful situations. The reflexive component is characterized by students' understanding of their value and uniqueness, the ability to think critically, assess their strengths and weaknesses, know the limits of their physical and mental capabilities. The behavioral component is manifested through the activity of all behavioral reactions and strategies used by students in stressful situations.

Based on the generalized results of diagnostics of the studied sample, individual psychological features of schoolchildren are revealed: structural characteristics of emotional, rational and behavioral component of psychological adaptation of schoolchildren in the process of preparation and performing tests are analyzed. As a result of the analysis of the emotional component of psychological adaptation, it was found that schoolchildren have a predominance of emotional discomfort, increased situational anxiety and underdeveloped stress resistance. During the study of the reflexive component of students' adaptation, it was found that students have an average level of self-acceptance, mediocre adequate self-esteem and internal locus of control. The identified indicators are in the zone of the average norm, such results are typical for the studied adolescents who are currently experiencing a crisis of adulthood and the formation of their own "self-image". The behavioral component of students' adaptation to the preparation and performing the IEE is characterized by the predominance of active and functional coping strategies for responding to a stressful situation: "Problem solving" and "Search for social support".

Comparative analysis using Student's t test for independent groups revealed statistically significant differences between the level of stress resistance, emotional and behavioral components of socio-psychological adaptation in females and males. It was found that female subjects have a higher level of stress resistance as a personality trait, girls use an adaptive behavioral coping strategy, which is to seek social support. Male subjects have a slightly lower rate of stress resistance, which, however, is within normal limits. When dealing with stressful situations, students rely on a rational coping strategy - problem solving.

The relationship between stress resistance and the level of adaptation of students and the quality of their IEE is clarified. It was found that students with low levels of stress resistance are much more prone to maladaptive behaviors, which affects their academic performance and quality. Based on this, a conclusion is drawn about the need for additional work of a psychologist with graduating students using a special training program to increase the level of stress resistance of students and optimize their adaptive behavior during the preparation and preparation of IEE.

A training program aimed at increasing the adaptive potential of students by developing their psychological competencies has been developed. Significant emphasis was placed on those psychological personality traits that determine the level of social and psychological adaptation of students to the situation of testing knowledge: stress, emotional comfort, anxiety, self-esteem and behavioral coping strategies. Psychological and pedagogical work aimed to increase the adaptability of students through the development of functional behaviors and responses in frustrating situations.

The formative experiment confirmed the effectiveness of the training program to optimize the adaptive behavior of students in the process of preparation and performing of IEE. It is established that the psychological properties of the studied experimental group demonstrate the functional vector of direction. As a result of the training sessions, the students' situational anxiety related to exam preparation decreased, self-acceptance, emotional comfort and self-esteem improved, and the level of stress resistance increased. Students began to use more mature coping strategies of behavior in stressful situations, which indicates an increase in the adaptive capacity of the personality of adolescents and the formation of productive psychological competencies of self-regulation.

The scientific novelty and theoretical significance of the study is that for the first time: it is substantiated that the general trend of scientific research of adaptation is the transition from its consideration as a physiological process to the study of socio-psychological aspects of the adaptation process. Based on modern conceptual approaches, the psychological adaptation of students to the IEE is defined as a

multicomponent process of psycho-emotional adaptation of the student's personality to new conditions and methods of determining the level of academic achievement; it is proved that the peculiarities of psychological adaptation of students to the IEE are related to the influence of a system of determinants of emotional nature (level of situational anxiety), reflexive (self-esteem and intelligence) and behavioral (coping strategy aimed at finding social support in stressful situations); there have been identified and analyzed personal characteristics that are a part of the emotional, reflexive and behavioral component of psychological adaptation of students; an empirical study found that the overall level of adaptation of students to the stressful situation of testing (IEE) is quite low, and some students are bordering on maladaptation; there has been developed a training program for the formation of functional psychological competencies and optimization of adaptive behavior of students.

The study of the causal relationship between the level of personal adaptive potential of students, their individual psychological characteristics and adaptive behavior of students in stressful situations is deepened and clarified.

Further developed: the provision that a high level of stress resistance promotes rapid adaptation and is a guarantee of mental well-being and a prerequisite for social stability and success of graduates in times of change; justification of the need for a psychologist to conduct additional work with students who have a low level of stress resistance and involve them in specialized training.

The practical significance of the study is that the provisions, conclusions and recommendations set out in the paper have practical application - designed for use in the development of training programs by school psychologists to work with students who have a low level of stress resistance. General educational recommendations for school psychologists, teachers and parents have been developed.

The results of the research are implemented in the practice of work of the Taras Shevchenko National University of Kyiv (reference № from); Children's Training Center "Teens Academy", which operates on the basis of the public

organization "Association of Psychologists of Ukraine" and training programs for psychological training of 11th grades students of I-III degrees secondary schools №25 in Kyiv, LLC Center for Intensive Preparation for IEE "Clever".

Key words: adaptation, maladaptation, psychological adaptation, psychological adaptation of students, personal adaptation potential, individual psychological characteristics of students, stress resistance of students, stressful situation, training program to optimize adaptive behavior of students in the preparation and preparation of independent external evaluation.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА

Статті у вітчизняних фахових виданнях

1. Штомпель Л.М. Психологічні особливості адаптації/дезадаптації учнів у підготовці до складання ЗНО в умовах карантину. Психологічний часопис Інституту психології імені Г.С.Костюка Національної Академії педагогічних наук України. Том 6. Випуск 9. 2020. С. 101-108.
2. Штомпель Л. М. Об'єктивні і суб'єктивні чинники психологічної адаптації учнів до складання ЗНО. Проблеми сучасної психології №2 (18). 2020. С. 60-68.
3. Штомпель Л. М. Індивідуально-типологічні особливості психологічної адаптації учнів до складання зовнішнього незалежного оцінювання. Науковий вісник Мукачівського державного університету Серія «Педагогіка та психологія». Випуск 6 (2). 2020. С. 20-29.

Статті у зарубіжних періодичних виданнях

1. Shtompel L. Gender and age features of pupils stress resistance. The European Journal of Education and Applied Psychology, Premier Publishing s.r.o. Vienna. №4. 2020. P. 20-26.

Матеріали наукових конференцій

1. Штомпель Л.М. Особливості психологічної адаптації учнівської молоді до складання ЗНО // Проектування розвитку та психолого-педагогічного супроводу обдарованої особистості: матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної онлайн конференції, (Київ, 20–21 трав. 2020 р.). – Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2020. С. 371-374.
2. Штомпель Л.М. Психологічні особливості учнів у контексті проблеми складання зовнішнього незалежного оцінювання // Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження, 23 квітня 2020 р.: Матеріали XXII Міжнародної конференції молодих науковців / За ред. І. В. Данилюка, С. Ю. Пащенко. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. С. 269-271.

3. Штомпель Л.М. Чинники і наслідки дезадаптації учнів під час підготовки до складання ЗНО // Психодіагностика в Україні: Сучасність та майбутнє: Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції, (Київ, 9-10 жовтня. 2020 р.). С. 41-44.