

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ / ДЕЗАДАПТАЦІЇ УЧНІВ У ПІДГОТОВЦІ ДО СКЛАДАННЯ ЗНО В УМОВАХ КАРАНТИНУ

Штомпель Любов Миколаївна¹

¹ Аспірант факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3144-159X>

UDC: 0000-0003-3144-159X

АНОТАЦІЯ

Метою дослідження постають особливості психологічної адаптації і дезадаптації учнів в умовах цьогоорічного (2020) карантину, у зв'язку з розповсюдженням Covid 19. Нові умови створюють нові виклики для учнів, особливо для випускників шкіл, які цього року склали ЗНО. Актуальність даного дослідження, спричинена новими умовами, до яких ніхто психологічно не був готовий, а особливо випускники, що й відобразилося на результативності тестів. Це наслідок, на нашу думку, психологічної напруженості і недостатньою мірою застосування відповідних психологічних методик в стресових і непередбачених обставинах. Акцентовано увагу на адаптаційних процесах, зокрема доведено, що адаптація залежить від багатьох факторів, серед них визначальними є – адекватність сприйняття та оцінка себе й оточення, що, в свою чергу, визначає стратегію поведінки, яку формує сама особистість відповідно до соціальної ситуації і оточення. Також важливим чинником у формування стратегії поведінки мають процеси дезадаптації, що мають як внутрішні, так і зовнішні чинники, які особливо стосуються цьогоорічних випускників. Випускники 2020 року опинились в доволі складних умовах і самостійно знайти вихід із обставин, що склались доволі важко. Вони потребують психологічної підтримки не тільки батьків, вчителів, а й професійних психологів. Такий комплексний підхід забезпечить вчасне виявлення проблем і пошук найбільш оптимальних шляхів їх розв'язання.

Ключові слова: психологічна адаптація, дезадаптація, особистість, ЗНО, поведінка, соціалізація.

Постановка проблеми. Сучасний світ наповнений багатьма викликами, на які кожна особистість намагається надати адекватні відгуки. Нині людина вступає у різного роду відносини – економічні, політичні, соціальні, міжнаціональні, міжособистісні, що вимагає самостійної і відповідальної позиції обумовленої набуттям людиною своєї суб'єктності в системі суспільних відносин. Це стає можливим тоді, коли індивід набуває такого рівня свого розвитку як особистість завдяки процесу соціалізації, який включає цілу низку рівнів і спрямованостей. Важливим етапом процесу соціалізації – є залученість індивіда до сфери освіти, яка починається в закладах дошкільної освіти, де індивід отримує всі важливі навички; потім це початкова

школа, де людина починає засвоювати елементарні знання і завершальним етапом середньої освіти є формування в учня навчально-пізнавальної діяльності, яку кожна особистість формує впродовж всього навчання.

Сьогодення вимагає від людини таких якостей як ініціативність, підприємливість, гнучкість, відповідальність, креативність тощо. Формування таких особистісних якостей стає можливим тільки завдяки спрямуванню навчального, виховного процесу на організацію самостійної практичної діяльності школяра. Особливо це стає необхідним в старшій школі, коли учні стають все більш самокритичними і відповідальними. У цьому процесі велику роль відіграють як вчителі, так і батьки, котрі своєчасно мають помітити і підтримати

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © *Lubov Shtompel*

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

індивідуальні прояви ініціативності у відповідних діях учня, або створити умови для їх виникнення і розвитку.

2020 рік є винятковим для всіх учнів, особливо для випускників. По-перше, це перерваний навчальний процес, всіх заходів, що стосувались підготовки учнів до складання зовнішнього незалежного оцінювання. Всі одинадцятикласники мають складати ЗНО з обов'язкових і обраних предметів, серед яких цьогоріч: українська мова і література, історія України, математика, фізика, біологія, хімія, географія, англійська мова, іспанська мова, німецька мова, французька мова. Це звична процедура кожного року, але у 2020 році є свої особливості, що пов'язані з карантинними заходами. Зазвичай, одним з моментів психологічної підготовки учнів до основної сесії ЗНО є практика проведення пробної сесії, що дозволяло визначити рівень тривожності учня, визначити рівень теоретичної підготовки з обраних предметів, цього ж року, пробну сесію ЗНО, за інформацією на офіційному сайті Українського центру оцінювання якості освіти (<http://testportal.gov.ua/probzn0/>), перенесли з березня на пізніший термін, у зв'язку з пандемією Коронавірусу Covid-19. По-друге, процедура проведення тестування у формі ЗНО передбачає попередню реєстрацію і вибір предметів з яких буде проведено тестування. В цьому аспекті від учнів і батьків вимагається концентрація максимальної уваги і пильності щодо перенесення як строків реєстрації, так і проведення самих тестів ЗНО і їх локації.

Відтак, цьогоріч рівень психологічної напруженості просто «зашкалює», з одного боку порушений звичний плин життя, з іншого ще більше навантаження щодо самостійної підготовки учня до ЗНО, хоча в цьому аспекті позитивним моментом є те, що суспільство достатньою мірою технологізоване та інформатизоване, і за допомогою технічних засобів можна продовжувати навчальний процес в режимі Online. Ще одним із моментів, який достатньою мірою, підсилює рівень тривоги це необхідність слідкувати за оновленою інформацією щодо строків проведення пробної і основної сесії ЗНО. Ситуація з світовою пандемією вже внесла відповідні зміни в навчальний рік. Адже літо 2020 року буде достатньою мірою напруженим і відповідальним, що знайде свої відбитки на успіхах вже студентів у новому навчальному році.

Але, всі зазначені переpons особистість має подлати і в результаті набуті навички буде застосовувати для подолання кризових ситуацій в майбутньому. У цьому процесі необхідно застосувати відповідні процеси адаптації для формування відповідних навичок і вмінь.

Дослідження процесів адаптації набуває особливої актуальності, оскільки сучасна система освіти зацікавлена не тільки зберегти, а й поліпшити психічне здоров'я учнів. Від цього залежать подальші етапи розвитку особистості і успішність у виборі власної долі. Процес адаптації являє собою діалектичну єдність таких процесів як активне прилаштування індивіда до оточуючого середовища та постійні зміни цього середовища.

Мета статті. Особливості психологічної адаптації і дезадаптації учнів в умовах цьогорічного (2020) карантину, у зв'язку з розповсюдженням Covid 19.

Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми, яким присвячена стаття. Маючи великий обсяг досліджень процесів адаптації та дезадаптації, все ж психологічні проблеми і напруження, з якими стикнулися учні цьогоріч під час підготовки і складання ЗНО в умовах світової пандемії залишається на рівні окремих досліджень і публікацій.

Аналіз останніх публікацій. На сьогодні в науковому дискурсі існує досить велика кількість досліджень, які присвячені процесам адаптації та дезадаптації особистості в різних життєвих умовах. Зокрема це роботи Синявського В.В., Сергєєнкова О.П., Побірченка Н.А., Ячменкової В.М., Османової З.О. та ін. Для нашого дослідження актуальним є відповідний період соціалізації людини, а саме шкільні роки, а точніше випускники. Цей період становлення особистості і особливості психологічних станів розглядаються в роботах таких дослідників як Авдеєнко А.С., Баласанян С.В., Ситак Л.А., Ващенко І.В., Іваненко Б.Б., Дорожевець Т.В., Каган В.Є., Мороденко Є.В., Шадриков В.Д та ін.

Методи дослідження. Для досягнення мети застосовувалась ціла низка загальнонаукових методів, серед яких – аналіз, синтез основних підходів науководослідницьких джерел означеної проблематики, а також систематизація, узагальнення, інтерпретація тощо.

Завдання дослідження:

- здійснити теоретичний аналіз соціально-психологічних особливостей процесів адаптації та дезадаптації в сучасних психологічних дослідженнях;
- вивчити особливості психологічної адаптації та дезадаптації учнів під час підготовки та складання ЗНО в умовах пандемії;
- надати визначення психологічній адаптації та дезадаптації у умовах карантину.

Виклад основного матеріалу. У загальному значенні термін «адаптація» має латинське походження і означає процес пристосування особистості до зовнішніх обставин за допомогою діяльності фізіологічних, психічних і соціальних реакцій, які спрямовані на створення умов нормального функціонування у незвичних ситуаціях (В.В.Синявський, 2007). У конкретному розумінні адаптацію трактують як процес прилаштування особистості під чітко визначені зовнішні умови. Виходячи з наведених дефініцій, це доволі складний процес, який з необхідністю містить у собі багато складових, серед яких основними сторонами є рівень розвитку особистості, (а старшокласники являють собою ще той етап розвитку особистості, яка потребує допомоги з боку соціального середовища, особливо батьків), іншою стороною є постійно змінне середовище і, власне, результат цього процесу. Більшість науковців виокремлюють у процесі адаптації такі компоненти як: 1) фізіологічні зміни (швидкість реакцій); 2) психічний розвиток (отримання необхідних здібностей, розвиток мислення, уваги, пам'яті); 3) пізнавальні процеси (здобуття знань, умінь, навичок, норм поведінки); 4) трансформація цінностей; 5) активний вплив суб'єкта адаптації на себе і середовище, що включає усвідомлення ситуації, постановку завдань і цілеспрямовану діяльність (В.В.Синявський, 2007). Отже, у загальному сенсі адаптація – це тісна взаємодія особистості і середовища, внаслідок якої узгоджуються вимоги і очікування його учасників. Не менш важливим компонентом, а, можливо, і визначальним є, з однієї сторони, узгодження очікувань суб'єкта з його можливостями, що у свою чергу, визначає самооцінку особистості, а з іншої – реальність соціального середовища. Тобто, адаптація в такому розумінні передбачає формування цілей діяльності, які з необхідністю мають бути узгодженими з нормами і

цінностями соціального довкілля, а порушення цих норм з боку особистості будуть мати наслідки у вигляді санкцій зі сторони соціального середовища, групи тощо.

Можна константувати, що процеси адаптації розкривають діяльну природу людини, її активність і цілеспрямованість. «Адаптація людини – це процес активної взаємодії людини з природою, яка сприяє не тільки оптимальній життєдіяльності, а й подальшому нормальному біологічному і соціальному розвитку людини» (Авдеєнко А.С., 2016).

Крім зазначеного підходу, у сучасному науковому дискурсі, ще існує досить велика кількість підходів, що розглядають варіанти адаптаційної взаємодії. Це пов'язано з акцентами, які дослідники виділяють у цьому процесі. Зокрема, визначальна роль може надаватися ступеню активності, спрямованості діяльності як особистості, так і групи.

Перший підхід – підкорення середовищу. У даному підході стверджується, що цілі, які ставить перед собою особистість цілковито узгоджені з нормами і цінностями соціального середовища, а їх реалізація відбувається традиційним шляхом. *Другий підхід* – оновлення середовища. Основною вимогою для реалізації поставлених цілей є використання нестандартних способів, що можуть і порушувати загальноприйняті правила, і норми соціального оточення. *Третій підхід* – ритуалізм, коли особистість для задоволення поставлених цілей використовує загальноприйняті способи, чітко слідуючи традиціям та ритуалам. *Четвертий підхід* – відхід від життя. Неприйняті, дивні, з точки зору середовища, цілі досягаються такими ж способами. *П'ятий підхід* – бунт, повстання. При цьому при досягненні поставлених цілей особистість або соціальна група відмовляються від традиційних способів реалізації цілей, а натомість формують нові цілі і способи їх досягнення (Поршнев Б.Ф., 1974). Сучасна ситуація, в тенета якої потрапило все світове співтовариство, потребує адаптації одразу на трьох рівнях – глобальному, локальному і особистісному. На глобальному рівні – це потреба всього світового співтовариства мобілізувати всі свої сили не тільки щодо подання пандемії, а й вироблення тих методів і способів, щодо мінімізації людських жертв і виробити ті програми соціального характе-

ру, які будуть сприяти існуванню і подальшому розвитку людства. На локальному рівні – кожна держава, суспільство не тільки використовує досвід інших країн, а й винаходить такі способи адаптації до ситуації, які будуть прийнятними і необхідними саме цьому суспільству, виходячи з його національного характеру, менталітету, економічного розвитку тощо. На особистісному рівні кожна людина по своєму сприймає ситуацію і формує відповідне відношення до неї. Адже джерелом адаптації/дезадаптації є сама особистість і відповідні їй індивідуальні риси, наприклад, ціннісні орієнтації, постановка цілей, можливості і способи їх досягнення тощо.

Результативність адаптації залежить від багатьох факторів. Зокрема визначальним постає адекватність сприйняття особистістю себе і своїх соціальних зв'язків, а також стратегії адаптативної поведінки, яку обирає сама особистість в ситуації безпосередньої взаємодії з соціальним середовищем.

Звісно зараз нікому не легко, але наше дослідження акцентує увагу на старшокласниках і їх психологічній підготовці до складання ЗНО. Зрозуміло, що до такого глобального виклику не був готовий ніхто, але дезадаптаційні аспекти в процесі підготовки до складання ЗНО мають бути подоланими. На сьогодні в школах організоване дистанційне навчання. Проводяться не тільки уроки в режимі Online, а й телеуроки, які транслюються в зазначений час, контроль виконаних домашніх завдань теж здійснюється за посередництвом технологій. Тобто, навчальний процес відновлений у реальному часі, але він має свої особливості, які, на наше глибоке переконання, актуалізують роботу професійних психологів, котрі мають допомогти подолати психологічне навантаження як старшокласникам, так і батькам, а також вчителям.

Швидкість адаптації людини залежить від рівня її адаптивності. Адаптивність – це, в свою чергу, вроджена або набута здатність людини до адаптації. Іншими словами це прилаштування до будь яких умов, які презентує життя. До вродженої адаптивності можна віднести – інстинкти, емоції, темперамент, фізіологічний стан організму тощо. Рівень адаптивності залежить від виховання, навчання, умов та образу життя, але, варто зазначити, що ці процеси здатні як підвищу-

вати, так і знижувати його.

На думку відомої психологині К.Д.Шафранської процес психологічної адаптації включає в себе наступні стадії. Перша – деструктивна реактивність. На цій стадії відбувається неузгодженість функцій і процесів за рахунок гіпер- і гіпофункцій фізіологічних, когнітивних і регуляторних параметрів, що по інтенсивності неадекватні ситуації. Друга стадія – стабілізація. Вона являє собою стійку структуру взаємопов'язаних показників, які забезпечують успішність психічної діяльності у стані напруженості. Третя стадія – функціональна регресія. На цій стадії відбувається надмірна реактивність окремих психофізіологічних функцій і процесів, зниження рівня продуктивності інтелектуальної діяльності, звуження діапазону форм прилаштування поведінки. Четверта стадія – перебудова структури особистості відбувається за рахунок формування нових властивостей або корекції вже сформованих рис (Шафранская К.Д., 1994).

Досягнення відповідного рівня адаптованості особистості залежить, перш за все, від стратегії адаптованої поведінки, яку вибирає людина при взаємодії з соціальним середовищем, а також як ці стратегії між собою взаємодіють. «Найбільший адаптативний ефект, який відображає високий рівень адаптивності, створює поєднання стратегій, які спрямовані на активні та одночасні зміни себе і оточуючого середовища» (Авдеенко А.С., 2016).

Крім високо рівня адаптації виокремлюють помірний і низький рівень адаптації. Помірна адаптація передбачає зовнішнє пристосування суб'єкта навчання до освітньої сфери, але при цьому не викликає внутрішньоособистісних змін. Низький рівень адаптації характеризується негативним ефектом. Цей рівень «проявляється у відмові суб'єкта від взаємодії із зовнішнім середовищем і зануренням у свій внутрішній світ» (Авдеенко А.С., 2016).

Враховуючи ознаки і властивості основних трьох рівнів адаптації, науковці виокремлюють найбільш оптимальну і сприятливу стратегію розвитку особистості і називають – нормальною адаптацією. «Смисл нормальної адаптації в тому, що учень вирішує проблемну ситуацію, реагує на нові відносини шляхом дії, вчинку, відношення, які не йдуть в розріз із загально-

прийнятими нормами і цінностями, а навпаки, утверджуючи їх, тобто мають творчий суспільний смисл» (Авдеєнко А.С., 2016). Варто також звернути увагу і на інші стратегії адаптації особистості до соціальної дійсності. Наприклад, це стратегія конформізму, яка передбачає некритичне ставлення до дійсності, повне та безапеляційне підкорення тим установкам, що є визначальними у даному соціальному середовищі. Крім цього існує ще й захисна адаптація. У даній стратегії особистість прилаштовується до обставин, всі проблемні ситуації розв'язуються шляхом сильного психологічного захисту від неї.

Розглянувши різні стратегії психологічної адаптації, ми можемо стверджувати, що кожна особистість по-своєму реагує на зовнішні обставини і має різний рівень адаптації до них, а учні старших класів, на нашу думку, є особливо вразливими, оскільки паралельно відбувається і їх дорослішання, де вони вже беруть на себе відповідальність за власні вчинки, вподобання, намагаються обрати свій власний життєвий шлях. Паралельно отримують великий об'єм знань і засвоюють значні обсяги інформації і не завжди легко це вдається, що викликає відчуття втоми, нервового перевантаження. Тобто, у випускний рік відбувається значне збільшення навантаження, як з боку навчання, очікувань батьків і педагогів, що породжує психічну нестабільність, тривожність. Саме в таких станах учні потребують психологічної кваліфікованої допомоги з боку психологів.

Отже, здатність людини до адаптації дозволяє їй долати проблеми, конфлікти, визначати своє місце в житті, що виступає визначальним, потужним фактором прогресивного розвитку особистості.

Дезадаптація має декілька смислових навантажень. «По-перше, як відносно короткочасний ситуативний стан, який є наслідком дії нових, незвичних подразників середовища, що змінилося і сигналізує про порушення рівноваги між психічною діяльністю і вимогами середовища; по-друге, може бути досить стійким, складним психічним станом, що виражається в неадекватному реагуванні й поведінці особистості, обумовленими функціонуванням психіки на межі її регуляторних і компенсаторних можливостей» (В.В.Синявський, 2007).

На думку В.С.Кагана, шкільна дезадаптація має дві групи причин: внутрішні і зовнішні. «Внутрішні – психофізіологічні особливості дітей, відхилення в їх розвитку. Зовнішні відносяться до особистості вчителя, а також педагогічних закладів» (Каган В.Е., 1984).

Акцентуючи увагу на шкільній дезадаптації, більшість авторів стверджують, що варто звертати увагу на проблеми, які виникають ще в молодшій школі. Адже, виявивши проблему, можна з нею розібратись і розв'язати. Тому, на нашу думку, при вступі до школи, батькам, щоб уникнути проблем в майбутньому варто проконсультуватись з психологом, визначити рівень готовності дитини до школи. Такі дослідники як М.В. Нижегородцева та В.Д. Шадріков вводять в науковий обіг поняття «стартова готовність» до школи. На їх думку, якщо школяр немає такої стартової готовності, то потім в майбутньому це може призвести до стійкої дезадаптації учнів (Нижегородцева Н.В., Шадріков В.Д., 2001).

На думку Т.В. Дорожевець, в контексті розвитку проблеми шкільної дезадаптації можна виокремити три основних стилі прилаштування учнів до соціальних умов. «Акомодаційний – повне підпорядкування дитиною своєї поведінки вимогам школи; асиміляційний – прагнення підкорити шкільне середовище своїм потребам; незрілість – нездатність учня перелаштуватись в новій ситуації розвитку» (Дорожевець Т.В., 1994). Разом з тим, автор стверджує, що адаптація до навчання в школі включає в себе три сфери. «академічна – прийняття навчальної діяльності і норм шкільного життя; соціальна – успішність входження в нову соціальну групу; особистісна – прийняття нового соціального статусу – школяра» (Дорожевець Т.В., 1994).

Досліджуючи зовнішні чинники дезадаптації, більшість авторів вказує на певні складові освітньої галузі. Зокрема, М.Я. Семаго стверджує, що такими чинниками можуть бути велика кількість компонентів навчального процесу, до яких дитина має пристосуватись, а саме орієнтування в нових умовах, налагодження відповідного стилю поведінки у новому колективі, неузгодженість уявлень про школу і реальною ситуацією, вимоги успішності в навчанні як з боку батьків, так і вчителів (Семаго Н.Я., 2006).

Отже, процеси дезадаптації мають як зовнішні,

так і внутрішні чинники, а також стилі, які в подальшому визначають формування моделей поведінки учнів.

Враховуючи ситуацію сьогодення, до зовнішніх причин дезадаптації можна віднести, ніким не передбачений затяжний карантин, який вимагає як від педагогічних працівників вироблення нових методик навчання, так і з боку учнів відповідним чином організацію виконання завдань і свого дозвілля. Особливим чином ця ситуація стосується цьогорічних (2020) випускників, оскільки їм додається ще декілька дезадаптаційних чинників. А саме – змінилась форма підготовки до ЗНО, невизначенність дат проведення як пробної сесії ЗНО, так і основної; невизначенність строків вступної кампанії. Це створює, на нашу думку, додаткові умови виникнення і розвитку психічної напруги і дезорієнтації. Старшокласники як ніколи потребують допомоги з боку соціального оточення, особливо батьків. Саме вони мають забезпечити оптимальну працездатність. Знайти разом такий ритм навчання і дозвілля, що, з однієї сторони буде сприяти отриманню позитивних і бажаних оцінок, а, з іншої – приносити ще задоволення від своєї роботи без будь якого примусу ззовні, що буде знімати нервові напруження і стрес. Але, не варто все перекладати на плечі батьків, оскільки вони теж перебувають у стресовій ситуації, тому це потребує комплексного підходу. Ми маємо на увазі, що й вчителі мають рівномірно розподіляти навантаження, щоб без додаткових зусиль учні могли з ними справлятися. Адже стан тривожності – це додатковий чинник дезадаптації. А тривожність, у свою чергу, можна трактувати як стан підвищеної занепокоєності, що породжує почуття страху. Як наслідок в такому стані в особистості домінують песимістичні настрої, очікування невдач, зниження рівня активності до повної апатії. У такому стані учні потребують підтримки ззовні. І якщо не спрацюють такі системи як «учень - батьки», «учень - вчитель», необхідна додаткова професійна психологічна підтримка. Саме психолог здатен оптимізувати ці відносини, показати необхідність формування позитивного відношення до школяра, що буде сприяти виникнення почуття безпеки, яке спонукатиме налагодженню навчального процесу.

Процеси психологічної адаптації прямо залежать від рівня суспільного розвитку. Готовність до змін

стає головною умовою існування і розвитку сучасної людини. Визначальною умовою успішної адаптації є постійна готовність особистості взаємодіяти з соціальним середовищем, яке, в свою чергу, постійно змінюється. Це буде сприяти оновленню як соціального середовища в цілому, так і особистості зокрема, переходу на новий рівень її розвитку.

Висновки. Психологічна адаптація являє собою процес активного прилаштування особистості до соціального середовища. Дезадаптація – це порушення рівноваги між індивідом і вимогами середовища, наслідком якого є неадекватна поведінка індивіда. Цьогорічні випускники мають проявити стійкість характеру і підготовки до серйозного першого випробування в своєму житті. Але самостійно пройти цей шлях надзвичайно важко, тому вони потребують допомоги з боку як батьків, так і педагогів, а також професійних психологів. Психолог має не просто бути в школі, він з необхідністю повинен виявляти учнів з надмірною тривожністю, виявляти психологічні причини відставання учнів у шкільній навчальній програмі. Тобто, комплексний підхід дозволить вчасно виявляти проблеми, і відповідно віднаходити найбільш оптимальні шляхи їх розв'язання, що в подальшому сприятиме гармонійному розвитку особистості. А ті навички, які отримують випускники при складанні ЗНО будуть їм в нагоді в подальшому дорослому житті. Адже вони навчаються не тільки прилаштовуватись до ситуації, можливо, підпорядковувати її собі. Звісно як показало наше дослідження, вони будуть використовувати різні стратегії, що є нормальним, оскільки кожна особистість є індивідуальністю.

References:

- Avdeenko, A.S. (2016). Psihologicheskaja adaptacija studentov vuza. Vestnik Soveta molodyh uchenyh i specialistov Cheljabinskogo oblasti, 4, № 2 (13), pp. 4 – 8. [in Russian]
- Adaptacija. (2007). Avt. ukl. V.V.Sinjav's'kij, O.P.Sergeenkova / Za red. N.A.Pobirchenko. Psihologichnij slovník. [in Ukrainian]
- Balasanjan, S.V., Sitak, L.A. (2016). Problema adaptacii uchashhihsja v shkole. [The problem of adaptation of students in school]. Tavricheskij nauchnyj obozrevatel', 1, pp 104 – 108. [in Russian]
- Vashhenko, I.V., Ivanenko, B.B. (2018). Psyhologichni resursy osobystosti v podolannja skladnyh zhytjjevyh situacij. Problemy suchasno'

psychologii', 40. pp. 33 – 49. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.33-49> [in Russian]

Dorozhevec, T. V. (1994). *Psychologyeskiye osobennosti shkol'noj adaptatsyy vospitanykh detskogo sada: avtoref. dys. kand. psihol. nauk.: spec. 19.00.07. Pedagogicheskaya psyhologiya. Moskovskiy pedagogicheskiy unyversytet. Moskva.* [in Russian]

Kagan, V. E. (1984). *Psyhogennyye formy shkol'noj dezadaptatsyy. Voprosy psyhologyy, 4, 89 – 95.* [in Russian]

Morodenko, E. V. (2009). *Sotsyal'no-psyhologicheskaya adaptatsiya y dezadaptatsiya v processe sotsyalizatsyy lychnosti. Vestnyk TGPU, 8 (86), pp 108 – 111.* [in Russian]

Nizhegorodceva, N. V., Shadrikov, V. D. (2001). *Psihologo-pedagogicheskaya gotovnost' rebenka k shkole. Moscow: VLADOS.* [in Russian]

Porshnev, B.F. (1974). *Sotsial'naya psihologiya i istoriya. Moscow: Mysl'.* [in Russian]

Semago, N.Ja. (2006). *Kak minovat' krizis pervoy chetverti. Shkol'nyy psiholog, 9, pp. 33 – 35.* [in Russian]

Shafranskaya, K.D. (1994). *Adaptivnye reakcii pri psihicheskikh sostojaniyah cheloveka. Moscow: Akadem. Kniga.* [in Russian]

Jachmen'kova, V.M., Osmanova, Z.O. (2010). *Sutnist' ponjat' «adaptatsija» ta «adaptivnist'». Visnik Nacional'nogo universitetu «L'vivs'ka politehnika». № 684: Problemi ekonomiki ta upravlinnja. pp. 346–353.* [in Ukrainian]

Lubov Shtompel

Postgraduate student of the Faculty of Psychology, Dragomanov National Pedagogical University, Kyiv (Ukraine)

THE PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF PUPILS' ADAPTATION / DISADAPTATION AT PREPARATION FOR EXTERNAL INDEPENDENT TESTING UNDER THE QUARANTINE

ABSTRACT

The article analyzes the psychological characteristics of pupils' adaptation/ disadaptation during their preparation for external independent testing (EIT) under the Covid-19 quarantine. The pupils' feelings, such as anxiety, inner turmoil and stresses, caused by internal and external disadaptive factors are determined. Adaptation was defined as a state and a process, which include many components: personality development (in particular, the performed study focuses on high school students, especially graduates under 17 years); rapid accelerated changes in the social environment, which requires an appropriate individual mobility;

and a result of adaptation. The reviewed psychological literature distinguishes the following components of adaptation as a process: physiological changes; mental development; cognitive processes; transformation of values; active influence on a situation, including awareness of the situation, setting tasks, purposeful activities. Thus, adaptation as a process discloses an individual's active potential, since it necessarily requires their active and purposeful attitude to the reality. The variants of adaptive behavior are analyzed from the points of views of different approaches. The approaches are differentiated in the base of different accents emphasized by researchers, in particular: the degree of activities; the direction of an individual's or a group's activities and so on. The proposed study is important because the global challenges that humanity is experiencing and for which no one is ready. We have found ways to get out of maladaptive conditions: distance learning, TV-lessons, task control, etc. All these aspects can help temper psychologically a young personality by forming such qualities as: self-education, self-control, a sense of responsibility towards oneself and the social environment.

Key words: psychological adaptation, disadaptation, personality, external independent testing, behavior, socialization.

Штомпель Любовь Николаевна

Аспирант факультета психологии Национального педагогического университета имени М. П. Драгоманова, г. Киев (Украина)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ / ДЕЗАДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ В ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ ВНО В УСЛОВИЯХ КАРАНТИНА

АННОТАЦИЯ

Проанализированы психологические особенности адаптации и дезадаптации учащихся в подготовке к сдаче ВНО в условиях карантина в связи с распространением Covid 19. Определены основные характеристики ощущений учеников, в частности такие как тревожность, переживания, стресс, обусловленных внутренними и внешними факторами дезадаптационных процессов. Осуществлена попытка определить адаптацию как состояние и процесс, включающий в себя множество составляющих: уровень развития личности (в частности в исследовании акцентируется внимание на старшеклассников, особенно выпускниках до 17 лет); быстрые

ускоренные изменения социальной среды, что требует соответствующего уровня мобильности от личности; и оставший этап - результат. В большинстве источников психологической литературы в процессах адаптации выделяют следующие составляющие: физиологические изменения; психическое развитие; познавательные процессы; трансформация ценностей; активное воздействие на ситуацию, с необходимостью включает осознание ситуации, постановку задач, целенаправленную деятельность. Таким образом, адаптация как процесс - это раскрытие деятельного потенциала личности, поскольку с необходимостью требует активного и целенаправленного отношения личности к действительности. Проанализированы различные подходы к определению вариантов адаптационной поведения. Палитра подходов обусловлена разными акцентами, которые выделяют исследователи, в частности - это степень активности; направленности деятельности как отдельной личности, так и группы и тому подобное. Актуальность данного исследования обусловлена глобальным вызовом, который переживает человечество и к которому никто не был готов. Но были найдены пути выхода из дезадаптационных условий. А именно - дистанционное обучение, телеуроки, контроль выполнения задач и тому подобное. Все эти аспекты смогли психологически закалить молодую личность, формируя в ней такие качества, как: самовоспитание, самоконтроль, чувство ответственности перед собой и социальным окружением.

Ключевые слова: психологическая адаптация, дезадаптация, личность, ВНО, поведение, социализация.

Дата отримання статті: 15.08.2020

Дата рекомендації до друку: 21.09.2020

Дата оприлюднення: 30.09.2020