

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИВАТНА УСТАНОВА
ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ
«БЕЙТ-ХАНА»

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: Особливості адаптації студентів до навчання в закордонних ЗВО

Спеціальність 053 Психологія

Бакалаврська робота допущена до захисту
рішенням засідання кафедри педагогіки та
психології

Протокол № від 2023 р.

Завідувач кафедри

д. пед. н., професор Сапожников С.В.

Виконавець: студентка групи ...

Черняк Міріам Ігорівна

Науковий керівник: Пеня Вікторія

Володимирівна

Оцінка за результатом захисту

ДНІПРО-2023

ЗМІСТ

Стор.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В ЗАКОРДОННИХ ЗВО.....	8
1.1. Поняття адаптації в психологічних дослідженнях.....	8
1.2. Психологічні особливості адаптації студентів до умов навчання у ЗВО.....	17
1.3. Психологічні умови адаптації студентів до навчання в закордонних ЗВО.....	22
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В ЗАКОРДОННИХ ЗВО.....	34
2.1. Обґрунтування методичного інструментарію дослідження.....	34
2.2. Організація та хід проведення дослідження.....	43
2.3. Узагальнення результатів дослідження.....	44
Висновки до розділу 2.....	56
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	70

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ**

ЗВО – заклад вищої освіти.

ін. – інше;

рис. – рисунок;

с. – сторінка;

ст. – століття;

табл. – таблиця.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вступаючи на перший курс закладу вищої освіти, випускники реалізують свою потребу, пов'язану із формуванням подальшого не тільки професійного, але і життєвого шляху. Попереду їх чекає новий, досі невідомий, етап їх становлення як майбутніх професіоналів. У такий переломний момент при переході на новий життєвий етап навчання в ЗВО у багатьох студентів виникають певні складнощі освоєння в новому студентському середовищі, які потребують проходження відповідного періоду адаптації. На цьому етапі адаптація фактично виступає початковим етапом процесу професійного та соціального входження студентів у майбутню трудову діяльність, де вони в майбутньому зможуть самореалізовуватися. Фактично студент у процесі адаптації до нових умов вирішує завдання знаходження свого місця в соціумі, формуючи свій майбутній соціальний статус. Цей процес є складним та багатостороннім, оскільки зумовлений впливом сукупності психологічних, соціальних, фізіологічних та педагогічних чинників.

Ще в більш складних соціально-психологічних умовах знаходяться ті студенти, які вступають до закордонних ЗВО. До чинників впливу на адаптацію, які чекають студентів у вітчизняних вишах, додаються чинники, що супроводжують будь-яких мігрантів: необхідність знання мови, пошуку житла та підробітку (за необхідності), врахування соціально-культурних норм і традицій приймаючої країни, знання та дотримання законодавства тощо.

Отже, актуальність проблематики адаптації студентів до навчальної діяльності в закордонних ЗВО не викликає сумнівів та полягає у проведенні експериментального дослідження психологічних умов, спрямованих на більш успішну адаптацію, та обґрунтуванні необхідності психологічної допомоги студентам-першокурсникам в процесі їх адаптації до умов навчання у закордонних ЗВО.

Проблему розвитку особистісних, у т.ч. адаптивних, здібностей, вивчали: К. Андросович, М. Блажівський, Л. Боярин, М. Мельничук, А. Налчаджян,

С. Ніколаєнко, Є. Підчасов, Т. Хомуленко, О. Шльонська та ін.

Психологічні особливості адаптації першокурсників до навчання у ЗВО досліджували: С. Гапонова, Н. Іщук, В. Лесовий, Г. Левківська, Т. Рєзнік, В. Петренко, В. Петрук, Є. Рєзнікова, О. Солодухова, В. Сорочинська та ін.

Психологічні особливості адаптації студентів-мігрантів до нових умов життя за кордоном у своїх дослідженнях характеризували: О. Блинова, А. Борисова, Л. Дмитрук, І. Лапшина, Н. Пустовар, А. Скрипніков, М. Слюсаревський та ін.

Проте такий широкий підхід до вивчення даної теми не вичерпує усіх питань, які можуть бути корисними в межах даного дослідження та відкриває додаткові перспективи наукового пошуку у напрямку вивчення психологічних особливостей адаптації студентів до навчання в закордонних ЗВО.

Об'єкт дослідження – адаптація студентів до навчальної діяльності в закордонних ЗВО.

Предмет дослідження – психологічні умови успішної адаптації студентів до навчальної діяльності в закордонних ЗВО.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості адаптації студентів до навчальної діяльності в закордонних ЗВО.

Завдання дослідження:

1. Визначити поняття адаптації в психологічних дослідженнях.
2. Охарактеризувати психологічні особливості адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО.
3. Обґрунтувати психологічні умови адаптації студентів до навчання в закордонних ЗВО.
4. Обґрунтувати методичний інструментарій дослідження особливостей адаптації студентів до навчання в закордонних ЗВО.
5. Провести дослідження особливостей адаптації студентів до навчання в закордонних ЗВО.
6. Узагальнити результати проведеного дослідження.

Для реалізації поставлених завдань використано наступні **методи дослідження:**

- *теоретичні*: аналіз, узагальнення, порівняння, класифікація;
- *емпіричні*: метод опитування, бесіди; для отримання фактичного емпіричного матеріалу були використані психодіагностичні методики:
 - у контексті *адаптаційного чинника* розробленої використано:
 - для оцінювання психологічної умови «*адаптивність*» в загальному розумінні – Опитувальник «Адаптивність» БОО-АМ;
 - для оцінювання психологічної умови «*стресостійкість*» – Тест оцінки стресостійкості Т. Холмса та Р. Раге;
 - для оцінювання психологічної умови «*контрольованість*» – Методика оцінки ефективності управління стресом К. Шрайнера.
 - у контексті *міграційного чинника* розробленої моделі для оцінювання психологічної умови «*задоволеність життям*» – Шкала задоволеності життям Е. Дінера.
- *математично-статистичні*: описова статистика, метод коефіцієнтів, структурний аналіз, графічний метод, кореляція;
- *інтерпретаційні*: класифікація та узагальнення результатів дослідження).

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що, розроблено логіко-діагностичну модель комплексного оцінювання адаптації студентів до навчання в закордонних ЗВО на основі урахування адаптаційного та міграційного чинників з урахуванням психологічних умов адаптивності, стресостійкості, контрольованості та задоволеності життям.

Апробація матеріалів дослідження. Результати дослідження доповідалися на VI Всеукраїнській науково-практичній конференції (з міжнародною участю) «Сучасна освіта: методологія, теорія, практика» (25 квітня 2023 року, м. Дніпро).

Структура й обсяг бакалаврської роботи. Робота складається з вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (56 найменувань) та додатків (4 найменування). Робота містить 9 рисунків та 26 таблиць.

Практичне значення отриманих результатів. Установлений у ході дослідження взаємозв'язок між рівнем задоволеності життям студентів-мігрантів та тривалістю їх проживання за кордоном може бути використаний для розробки корекційних заходів з покращення рівня їх психологічної адаптації під час навчання у закордонних ЗВО.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В ЗАКОРДОННИХ ЗВО

1.1. Поняття адаптації в психологічних дослідженнях

Вдавшись до теоретичного аналізу наявних на сьогодні наукових публікацій в частині сутності поняття «адаптація» з психологічної точки зору, стикаємося з різноманітністю думок фахівців щодо даного феномену. Тому вважаємо за потрібне зупинитися на цьому питанні більш докладно.

Термін «адаптація» (лат. *adaptation* – «приспосовування», «налагоджування») вперше був запропонований у 1865 р. німецьким фізіологом Г. Аубертом і спочатку був більш розповсюджений в медичній та біологічній літературі, де він тлумачиться, як «зміна чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуттів до діючих подразників [1, с. 6]. Тобто до формування психології в якості самостійної науки проблематика адаптації вивчалася спочатку фізіологами, а протягом наступних більше, ніж 150 років поняття «адаптація» видозмінювалося, ставало міждисциплінарним та більш універсальним, набуваючи нових, у т.ч. психологічних, ознак.

Психологічний аспект категорії «адаптація» є значно ширшим, ніж у біологічній та медичній науках, що стало можливим завдяки соціальному завданню в межах цього явища, а саме – необхідності пристосування індивіда до нового соціального оточення і значущості різних видів його активності для реалізації даного завдання [2].

Вивчення праць фахівців [3; 4; 5 та ін.] дозволяє дійти висновку, що адаптація виступає досить складним психологічним феноменом, який у широкому його розумінні може бути представлений з чотирьох основних позицій, як показано на рис. 1.1.

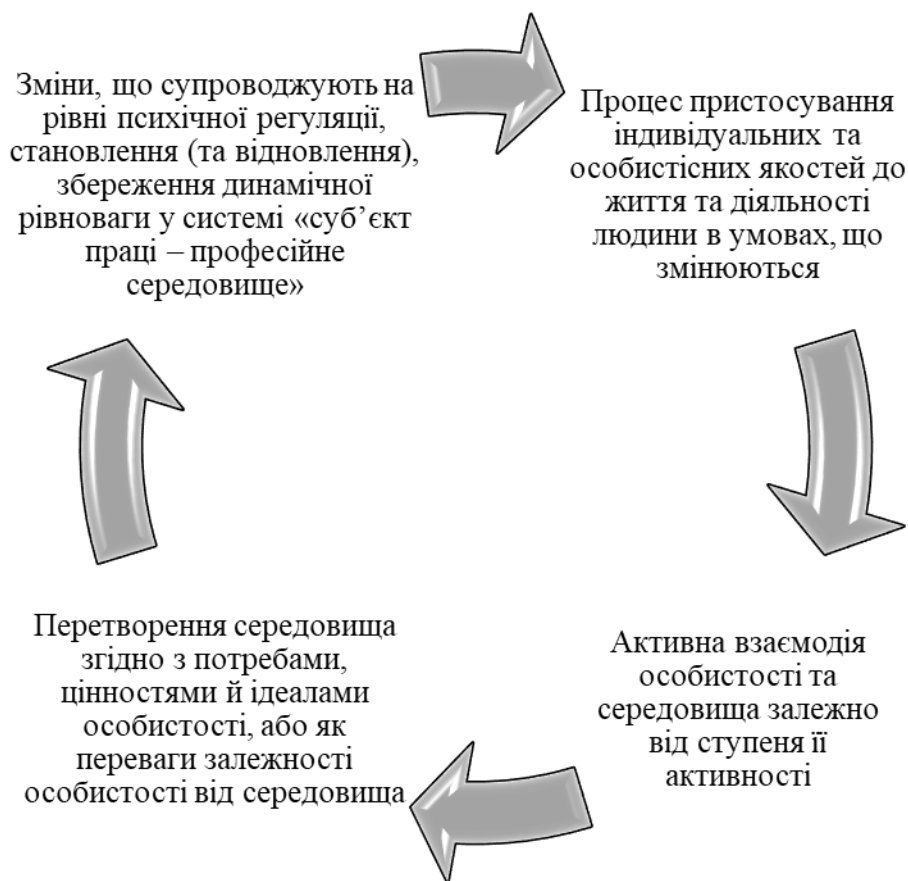


Рисунок 1.1 – Широке розуміння поняття «адаптація» як психологічного феномену (складено на основі [3; 4; 5 та ін.]

Також проведений теоретичний аналіз засвідчує, що на сьогодні різними дослідниками сформовано та систематизовано цілу низку наукових підходів щодо визначення сутності адаптації. Зазначені підходи мають як спільні риси, так і розбіжності. Тому зупинимося на них більш детально.

Зокрема, у своєму дисертаційному дослідженні В. Кислий виділяє три основні психофізіологічні підходи до сутності адаптації (клініко-психологічне дослідження стресу; дослідження реакцій особистості на навантаження; комплексне дослідження психічного та фізіологічного стану особистості), зміст яких репрезентовано у табл. 1.1 [6, с. 45].

Таблиця 1.1 – Підходи до трактування сутності поняття «адаптація» за В. Кислим [6, с. 45]

Підхід	Адаптація розглядається як:
Клініко-психологічні дослідження стресу	загальні риси пристосування особистості до оточуючого середовища без її прив'язки до конкретної предметної діяльності.
Дослідження реакцій особистості на навантаження	реакції конкретних органів та психічних процесів особистості на певне робоче навантаження або на певні несприятливі умови життєдіяльності (тиск, шум, світло, темрява тощо).
Комплексне дослідження психічного та фізіологічного стану особистості	комплексне дослідження особистості у процесі її адаптації до умов, які змінилися.

В свою чергу, С. Кулик у своєму дисертаційному дослідженні виокремлює дещо інші підходи (біофізіологічний, психологічний, інформаційно-комунікативний), характеристика яких наведена в табл. 1.2 [5, с. 98].

Таблиця 1.2 – Підходи до трактування сутності поняття «адаптація» за С. Кулик [5, с. 98]

Підхід	Адаптація розглядається як:
Біофізіологічний	пристосування та активна підтримка необхідного рівня організму відповідно до внутрішніх або зовнішніх змін, що виникають під впливом різних чинників.
Психологічний	формування індивідуального стилю діяльності при входженні особистості у систему групових відносин та пристосування до них; передбачає вироблення відповідних зразків мислення та поведінки.
Інформаційно-комунікаційний	зміна структури або функцій системи впливів на основі поточної інформації з метою досягнення оптимального стану при недостатній інформації або при змінених умовах діяльності.

З іншого боку, у дисертаційному дослідженні О. Галус виокремлено такі підходи, як: організмo-центричний, популяційно-центричний, біоцентричний, медико-фізіологічний та соціологічний (табл. 1.3) [7, с. 26].

Таблиця 1.3 – Підходи до трактування сутності поняття «адаптація» за О. Галус [7, с. 26]

Підхід	Адаптація розглядається як:
Організмо-центричний	явище, яке носить філогенетичний характер та здійснюється шляхом функціонального пристосування або на основі цілеспрямованості еволюційного процесу загалом.
Популяційно-центричний	явище, що відбувається на основі врахування новими поколіннями генетичної інформації, набутої пращурами.
Біоцентричний	явище, що проявляється через здатність біосистеми до саморегулювання, завдяки чому відбувається стабілізація внутрішнього середовища(гомеостаз).
Медико-фізіологічний	явище, пов'язаний з набуттям індивідуального життя (онтогенезу), завдяки чому адаптація формується у процесі взаємодії з довкіллям та забезпечується вагомими структурними змінами організму.
Соціологічний	процес входження («вживання») особистості в певну цілісну систему соціальних зв'язків.

Також вказана дослідниця, спираючись на дослідження О. Мороза, зазначає, що адаптація може відбуватися на двох рівнях: нижчому та вищому (рис. 1.2) [7, с. 38].

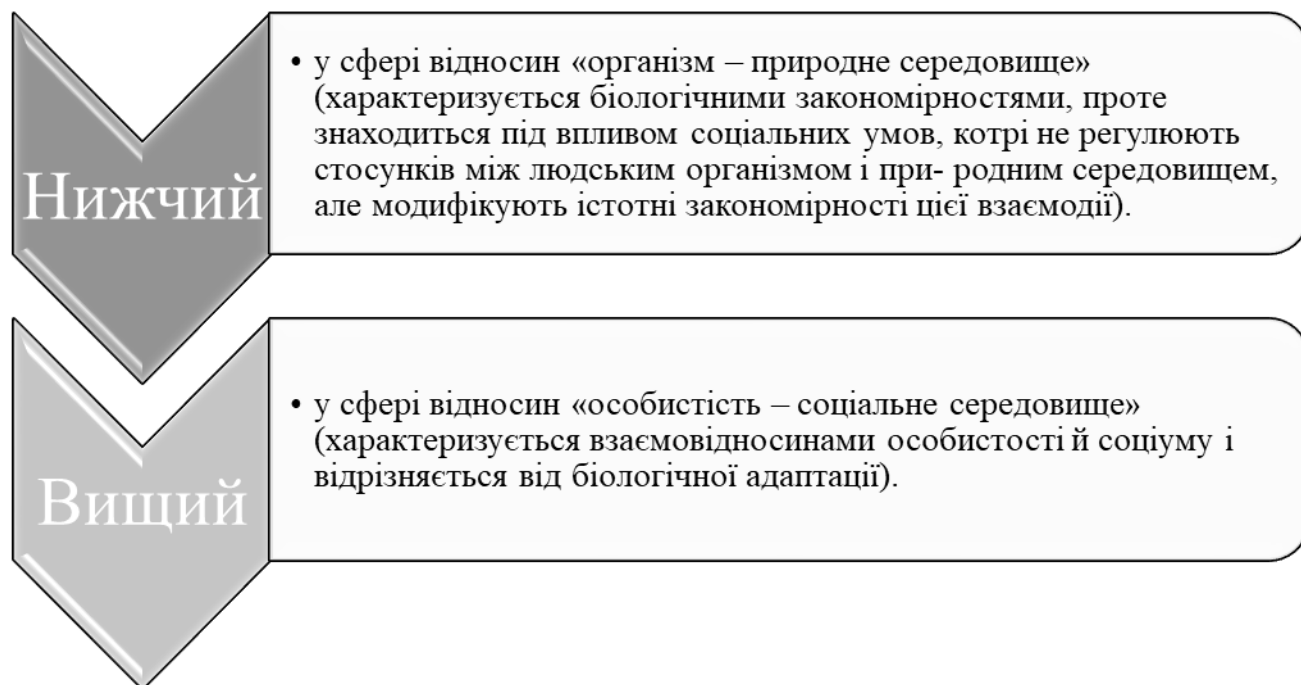


Рисунок 1.2 – Характеристика рівнів адаптації [7, с. 38]

Дослідник М. Блажівський розглядає адаптацію з позиції лише двох підходів: системного та діяльнісного (табл. 1.4) [3, с. 237].

Таблиця 1.4 – Підходи до трактування сутності поняття «адаптація» за

М. Блажівським [3, с. 237]

Підхід	Адаптація розглядається як:
Системний	головна властивість біологічних саморегулюючих систем організму, що проявляється у їх здатності до гнучкої поведінки у мінливому середовищі.
Діяльнісний	діалектична взаємодія адаптанта із середовищем адаптації, в результаті чого виникає адаптаційна потреба особистості; іншими словами як сукупність дій, спрямованих на пристосування до змінних чинників оточуючого середовища.

При цьому на системному підході наполягають також О. Солодухова [8], О. Шльонська [9], Є. Підчасов [10; 11] та ін.

Також тільки два підходи до визначення адаптації (як якість особистості та як процес) демонструють у своїх дослідженнях Т. Хомуленко та Є. Підчасов (табл. 1.5) [10, с. 150]

Таблиця 1.5 – Підходи до трактування сутності поняття «адаптація» за Т. Хомуленко та Є. Підчасовим [10, с. 150]

Підхід	Адаптація розглядається як:
Якість особистості	якість особистості, що характеризує її стійкість до умов мінливого середовища, визначаючи рівень її пристосування до них.
Процес	процес пристосування особистості до умов, що час від часу змінюються.

При цьому Є. Підчасов у окремому дослідженні виокремлює діяльнісний, суб'єктно-діяльнісний, особистісно-динамічний, гуманістичний, системний, системно-структурний та полісистемний підходи (табл. 1.6) [11].

Більш ґрунтовне дослідження вищенаведених підходів різних дослідників свідчить, що філософсько-психологічна точка зору на сутність поняття «адаптація» межує з біологічними та фізіологічними її формами. Також було встановлено, що у ході еволюційного розвитку людства адаптація від природної спрямованості (пристосування особистості до умов оточуючого природного середовища: «індивід – природне середовище») набуває спрямованості соціальної (пристосування до умов соціального середовища: «особистість – соціальне середовище»), трансформуючись у соціальну адаптацію.

Таблиця 1.6 – Підходи до трактування сутності поняття «адаптація» за

Є. Підчасовим [11]

Підхід	Адаптація розглядається як:
Діяльнісний	психічний та функціональний стан людини у процесі її діяльності, характеризуючи ставлення людини до об'єктів і процесів у ході такої діяльності, визначення свого місця серед них.
Суб'єктно-діяльнісний	глибоке вивчення закономірностей життєдіяльності суб'єкта в усіх видах його активності: діяльності, спілкуванні, поведінці і т.д..
Особистісно-динамічний	провідна системоутворююча детермінанта взаємопов'язаних компонентів в системі «суспільство-діяльність-особистість», через яку людина включається в діяльність як особистість з усіма її проявами.
Гуманістичний	оптимальна взаємодія особистості й середовища, яка передбачає безперервне зростання й розвиток особистості; процес адаптації підпорядкований формулі: «конфлікт-фрустрація-акти пристосування»
Системний	складне, цілісне, поліфункціональне й поліструктурне явище, що дозволяє вивчати адаптацію на різних рівнях узагальненості: від найзагальніших описів до описів певних форм психічної адаптації конкретного суб'єкта.
Системно-структурний	категорію, що містить такі її характеристики, які витікають з самої природи об'єкта: це рівні, що співпадають з рівнями організації людини, суб'єктивність – об'єктивність і ступінь узагальненості (загальні, особливі, індивідуальні).
Полісистемний	процесу адаптації суб'єкта в тріаді або «професійне середовище — діяльність — особистість», або «соціальне середовище — професійне середовище — внутрішнє середовище».

У дослідженнях О. Шльонської знаходимо, що перші ґрунтовні вчення про адаптацію належать К. Бернару. Сформульована ним концепція гомеостазу передбачає, що усі адаптаційні процеси, які відбуваються в організмі, зосереджені на повернення особистості до стану рівноваги або його збереження у відповідь на прояви негативних зовнішніх впливів. Ключові ідеї К. Бернара згодом були підтримані та розвинуті У. Кенноном, Г. Сельє, А. Слонімом та ін. [9].

Сьогодні поняття «адаптація» частіше за все розглядається дослідниками з погляду основних теорій її розвитку. Основними з таких теорій О. Шльонська вважає поведінкові та психоаналітичні, характеристика яких наведена в табл. 1.7 [9].

Таблиця 1.7 – Основні психологічні теорії виникнення адаптації за О. Шльонською [9]

Теорії адаптації	Характеристика
Поведінкові (біхевіоризм)	Перші спроби визначення адаптації через поведінку належать: І. Павлову та відображені у його теорії умовних рефлексів; Дж. Уотсону в частині можливостей навічіння особистості; Дж. Локку в частині теорії про «tabula rasa» тощо. Спільним для всіх поведінкових теорій є те, що роль зовнішнього середовища у формуванні особистості вважається вирішальною.
Психоаналітичні	Розглядають адаптацію як здатність особистості успішно взаємодіяти з середовищем, проявляючи активність, спрямовану на його зміну або контроль. Успішна адаптація вважається одним з критеріїв здорового функціонування власного «Я», яке гармонійно поєднується із зовнішнім світом.

Вивчення сутності поняття «адаптація», що подаються різними дослідниками, свідчать як про схожість, так і відмінність у його трактуванні.

Так, «Великий тлумачний словник сучасної української мови» (В. Бусел) характеризує адаптацію як «приспосовання організмів, органів чуття до умов існування, до оточення» [12, с. 11].

Тлумачний словник психологічних термінів (В. Бродовська, В. Грушевський та І. Патрик) містить три напрями вживання терміну «адаптація» з психологічної точки зору: фізіологічний, професійний та соціально-психологічний. В межах даного дослідження нас більше цікавить соціально-психологічний підхід, згідно з яким дається наступне визначення адаптації: пристосовання до нових для особистості або групи соціальних умов діяльності, її адаптування до нового середовища [13, с. 340].

Т. Резнік при вивченні труднощів у навчанні першокурсників визначає адаптацію як психологічний процес взаємодії однієї людини з іншою (певним колективом, групою людей) або людини із середовищем, результатом якого є «приспосовання» [14, с. 136].

Л. Дмитрук адаптацію характеризує як «процес вироблення певного режиму функціонування особистості, тобто бачення її в конкретних умовах місця і часу в такому стані, коли всі духовні і фізичні сили спрямовані і витрачаються тільки на виконання основних завдань, у нашому випадку – на навчання і виховання» [15, с. 34].

К. Андросович визначає адаптацію як «результат процесу різних змін: соціальних, соціально-психологічних, морально-психологічних тощо» [16, с. 20]. На доданок

до цього, С. Гапонова наголошує, що соціально-психологічна адаптація передбачає пристосування особистості до нових груп, а також до нових видів діяльності, які є значимими у певному соціумі [17, с. 134].

Л. Подоляк та В. Юрченко В. І. характеризують адаптацію «пристосування особистості до існування в соціумі відповідно до його норм і вимог, а також згідно з потребами, прагненнями, мотивами та інтересами самої особистості» [18, с. 217].

Є. Резникова та О. Солодухова вважають, що феномен адаптації проявляється через орієнтацію особистості на пошуки нею необхідних їй способів саморозкриття та самоздійснення. Дослідники зосереджують увагу на прагненні особистості через адаптацію знайти власну стратегію взаємодії з реальністю нового оточення, спрямувати вектор прояву своїх адаптаційних можливостей з урахуванням власного баченням всього, що довкола відбувається [19, с. 204].

А. Налчаджян розглядає адаптацію як стан взаємодії особистості та соціального оточення (групи), коли без тривалих зовнішніх та внутрішніх конфліктів вона може продуктивно здійснювати свою діяльність, задовольняти соціогенні потреби, максимально реалізовувати ті рольові очікування, які висуває до неї група, переживати стан самоствердження та вільно виражати власні творчі здібності [20]. При цьому вказаним дослідником виокремлюється нормальну, девіантну та патологічну види адаптації (табл. 1.8).

Своєю чергою, Л. Боярин наголошує, що у теоретичних здобутках психоаналітичної школи широко вживаними є введені ще З. Фрейдом поняття «алопластичних» і «аутопластичних» змін, з урахуванням яких виокремлено два типи адаптації – алопластична та аутопластична [21]:

Таблиця 1.8 – Характеристика видів адаптації за А. Налчаджян [20]

Види адаптації	Характеристика
Нормальна	У особистості формується стійка адаптивність до типових проблемних ситуацій. За наслідками такої адаптації не передбачається ніяких патологічних змін її структури та не відбувається порушень норм тієї соціальної групи, де відбувається активність даної особистості. Цей вид адаптації набуває захисної, незахисної або змішаної форми:

	<p><i>захисна</i> – проявляється у особистості основних захисних механізмів (агресія, регресія, раціоналізація, проекція та ін.);</p> <p><i>незахисна</i> – проявляється, коли особистість опиняється в умовах нефрустрованої проблемної ситуації, яка вимагає прийняття раціональних рішень;</p> <p><i>змішана</i> – проявляється, коли особистість частково фрустрована, але при цьому має вирішувати конструктивні задачі, пов'язані з її соціальними ролями.</p>
Девіантна	<p>Проявляється, коли особистість починає задовольняти свої потреби в певній соціальній групі, в якій очікування членів групи не співпадають з поведінкою особистості. Цей вид адаптації набуває неконформістської або новаторської форми:</p> <p><i>неконформістська</i> – особистість долає внутрішньо-групову проблемну ситуацію таким способом, який є незвичним для інших членів групи, що може призвести до виникнення конфліктних ситуацій;</p> <p><i>новаторська</i> – дії творчої особистості, якій некомфортно в межах існуючої соціальної групи, тому вона намагається переробити соціальне оточення, в якому знаходиться, у напрямку власних переконань.</p>
Патологічна	<p>Повністю або частково здійснюється з використанням патологічних механізмів та форм поведінки, призводячи до формування патологічних комплексів характеру, які, в свою чергу, проявляються у невротичних та психотичних синдромах.</p>

- алопластична – реалізується через зміни зовнішнього оточення з метою задоволення наявних потреб особистості;

- аутопластична – реалізується через зміни самої особистості (її структури, умінь, навичок тощо), що їй допомагає їй пристосуватися до середовища.

У процесі вивчення наукових праць також з'ясовано, що фахівці досить часто оперують двома взаємопов'язаними поняттями: «адаптивність – неадаптивність» або «адаптованість – неадаптованість». При цьому, як стверджує К. Андросович, обидва поняття характеризують одне і те ж для особистості: результат її адаптаційного процесу з позиції успішності його завершення – позитивний або негативний [16].

Отже, критичний огляд наукових підходів до сутності та змістового наповнення поняття «адаптація» дозволяє сформулювати уявлення про загальну характеристику

адаптації як дуалістичний феномен «процес-результат» взаємодії особистості із навколишнім середовищем, що приводить до оптимального її пристосування до заданих умов життя та діяльності. В найбільш частому трактуванні адаптацію розуміють як процес бажаного або вимушеного входження особистості до будь-якої сфери діяльності, успішність якого залежить від ступеня узгодженості умов наявного оточення з можливостями організму та психіки особистості.

Таким чином, поняття «адаптація» сьогодні виступає одним з ключових у психології особистості у напрямку дослідження умов, які забезпечують можливість її існування в мінливих умовах оточуючого середовища. Це пояснюється тим, що протягом усього життя людині доводиться час від часу адаптуватись до різних ситуацій, що з'являються в середовищі її життєдіяльності. Відповідно, основними суб'єктами адаптації дослідники називають людину і природу або людину і соціум. При цьому адаптація людини до природних умов знаходиться поза межами даного дослідження, тому основна увага зосереджена нами на адаптації людини до соціуму.

У процесі вивчення теоретичних основ терміну «адаптація» з'ясовано, що він має широке використання та міждисциплінарний загальнонауковий характер, тобто може використовуватися багатьма науками. Зважаючи на мету даного дослідження, увага приділена саме психологічним особливостям адаптації особистості, тобто її визначенню як психологічного феномену.

1.2. Психологічні особливості адаптації студентів до умов навчання у ЗВО

Спочатку вважаємо за доцільне розглянути загальні психологічні особливості адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО в найбільш загальному аспекті без прив'язування до вітчизняних чи закордонних умов навчання. Перш за все, мова йде про психологічну готовність до такого навчання, яке за організацією істотно відрізняється від звичного шкільного.

За визначенням Л. Кондрашової, психологічна готовність до певного виду діяльності – це концентроване вираження суб'єктних властивостей і якостей

особистості, а також обсяг її професійного потенціалу [22, с. 8]. Вона формується на основі поєднання, з одного боку, резерву професійних компетенцій особистості; з іншого – її індивідуальних особливостей особистості (здібності, установки, захоплення, схильності, інтелект, моральність, працездатність, емоційність). Саме таке поєднання, на думку вказаної дослідниці, визначає успішну професійну діяльність фахівця.

Формування такої психологічної готовності до навчання у ЗВО носить двоїтий характер. З одного боку, система навчально-виховної роботи у ЗВО з самого початку спрямована на те, щоб сприяти розвитку психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання. З іншого, не менш важливою обставиною є також адекватне уявлення самого студента про послідуєчу діяльність, як про засіб реалізації власного життєвого покликання. Звичайно, становлення майбутнього спеціаліста не відбувається виключно в межах періоду його навчання у ЗВО, адже студент потрапляє сюди вже з певними очікуваннями, знаннями, вміннями та уявленнями про майбутню професію, які сформувалися протягом попереднього періоду життя.

Так, у процесі вибору професії підростаючим поколінням виділяють такі послідовні етапи, які описані у роботах [23; 24 та ін.] та наведені нами у табл. 1.9.

Таблиця 1.9 – Етапи вибору професії молодими людьми

Назва етапу	Стадії	Вікові межі
1. Фантазія (фантастичний вибір). Вибір типу «Хочу бути космонавтом».	-	До 11 років
2. Пробний вибір	Включає 4 стадії:	11-17 років
	1) професійний вибір визначається інтересами;	11-12 років
	2) професійний вибір визначається здібностями, обдарованістю, вміннями;	13-14 років
	3) професійний вибір визначається цінностями особистості;	15-16 років
	4) перехідний період, коли відбувається зміна життєвого устрою та особистість вступає у нову соціальну ситуацію розвитку;	16-17 років
3. Реалістичний вибір	Включає 3 стадії:	Після 17 років
	1) дослідницька стадія;	

	2) стадія кристалізації, коли відбувається оцінка чинників впливу на професійний вибір;	
	3) стадія деталізації, коли відбувається уточнення професійного вибору.	

Як видно з наведеної таблиці, маючи вік 17 років, молода людина має приходити до ЗВО вже достатньо підготовленою та мотивованою на певний професійний вибір. Цей вибір вже робиться свідомо, на основі певних очікувань саме від цієї професії, а уже в процесі навчання професійна готовність спеціаліста до трудової діяльності розвивається, кристалізується та деталізується з урахуванням стадій реалістичного вибору.

Спираючись на проведений теоретичний аналіз проблематики готовності студентів до навчання у ЗВО, нами визначено, стан такої психологічної готовності до майбутньої професійної діяльності містить низку взаємопов'язаних елементів, а саме:

осмислення точок дотичності своїх особистих потреб у професійній діяльності та очікувань суспільства від діяльності даної особистості;

формулювання та усвідомлення цілей і завдань, досягнення яких сприятиме задоволенню таких потреб;

усвідомлення та оцінка умов майбутньої професійної діяльності, актуалізація досвіду, пов'язаного з вирішенням подібних задач у минулому, а на основі цієї інформації – визначення найбільш ймовірних способів дії в майбутньому;

прогнозування проявів своїх інтелектуальних, емоційних і вольових процесів, оцінювання співвідношення своїх можливостей, рівня домагань і необхідності досягнення конкретного результату;

мобілізація сил відповідно до умов і завдань обраної професійної діяльності, самомотивація на досягнення мети.

З наведеного можемо зробити висновок, що молода людина при вступі до ЗВО налаштовується на конкретну поведінку, розробляє план виконання мети і завдань у відповідності з певною стратегією, готує необхідну матеріальну базу, шукає

потрібну інформацію. А на етапі фактичного навчання починає уважно стежити за зміною обставин, оцінює адекватність своїх дій, модель яких вона побудувала заздалегідь, прагне не прогавити оптимальних умов і засобів, що призведуть до досягнення поставлених цілей, свідомо управляє собою у цьому напрямі.

Готовність студента до навчальної діяльності як психологічний стан його особистості у процесі його адаптації до умов навчання у ЗВО – це його внутрішнє налаштування на певну поведінку при виконанні навчальних завдань, установка на активну та доцільну дію під час опановування знань. Головна мета формування такої готовності полягає в полегшенні процесу адаптації в умовах сучасного навчання, у досягненні успіху, для чого потрібно, щоби вони опанували операційну, моральну, психічну, організаторську сторони обраної професії.

Погоджуємося з позицією В. Петрук та Н. Ляховченко, що проблема адаптації першокурсників до навчання в умовах ЗВО пов'язана, в першу чергу, з процесом «входження» вчорашнього учня у систему взаємовідносин в середовищі ЗВО, труднощами першого року навчання та подальшим професійним розвитком особистості, від якого залежить професійне самовизначення, якість засвоєння навчальних дисциплін, кар'єра та особистий розвиток майбутнього фахівця [25]. Схожої думки дотримуються також Н. Іщук та В. Лєсовий [26], С. Ізбаш [27], В. Петренко [28] та ін.

Адаптація до умов ЗВО, з позиції авторів праці [29] – характеризується наступними особливостями:

- 1) знайомство з новим колективом одногрупників, що прийшли навчатися з різних шкіл та, можливо, приїхали з різних регіонів (країн);
- 2) пристосування до нових умов і до рівня отримання знань, що характеризуються відмінними від шкільних методами навчання, збільшенням обсягу навчальної інформації та наявністю дисциплін, які не викладалися у школі;
- 3) знайомством з викладачами, що викладають різні предмети, та їх вимогами (у кожного викладача свої вимоги та можуть істотно відрізнятися від вимог інших вик

Більшість науковців також єдині у тому, що перший рік навчання для студента є

найбільш проблематичним, і тому лише успішна адаптація є запорукою його подальшого особистісного та професійного розвитку. При цьому не менш важливим чинником забезпечення успішної адаптації фахівці вважають також чинник викладацького складу ЗВО, що читає на першому курсі (зазвичай, викладачі циклу гуманітарних та загальних дисциплін). Саме на викладачів першого курсу покладене основне завдання успішної адаптації. В цій ситуації проблема може виникнути тоді, коли такі викладачі зосереджені в основному на викладенні навчального матеріалу зі своєї дисципліни, а поза увагою залишаються поради щодо конспектування, роботи з навчальною та науковою літературою, організації самостійної роботи у процесі підготовки до занять тощо.

Ще одна психологічна особливість адаптації першокурсників полягає в тому, що вони досить швидко поринають у світ небезпечної свободи, особливо це стосується тих, які «із під батьківського крила» потрапляють у гуртожиток, або на квартиру, де немає ніякого контролю ні з боку батьків, ні з боку вчителів, що було присутнім у шкільному віці. Тут вони відчують себе дорослими, але використання отриманої свободи в більшості випадків відбувається за методом «проб та помилок».

Крім того доцільно брати до уваги, що адаптаційні процеси у першокурсників з психологічної точки зору протікають на тлі характерних вікових проявів. При цьому показниками морально-психологічного стану першокурсника можуть бути як внутрішня тривожність, так і навпаки, спокій. Тому В. Петрук та Н. Ляховченко також наголошують, що зміна середовища, новий розпорядок роботи, нові вимоги до організації діяльності, безпосереднє оточення і контакти – все це об'єктивно впливає на настрій та працездатність першокурсників [25].

Також не менш важливою умовою успішної адаптації фахівці називають відношення батьків до того, що їх колишній школяр вже став студентом. Психологічно вони вважають його дорослою людиною, яка відповідально має ставитись до навчання. Але лише 27% батьків (за даними опитування, проведеного авторами праці [25]) розуміють, що їх студент ще не має бажаного рівня відповідальності та самостійності.

Вказані дослідники виокремлюють наступні проблеми, пов'язані із адаптацією першокурсників до умов ЗВО (табл. 1.10).

Таблиця 1.10 – Проблеми адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО (узагальнено на основі [25])

Проблеми	Особливості
Кардинальна зміна змісту та обсягу навчального матеріалу, специфічні форми занять, нові професійні і предметні термінології, відсутність навичок самостійної роботи, тощо	Першокурсникам не вистачає різних умінь і навичок, які необхідні у ВНЗ для успішного виконання програми.
Змінюються норми поведінки у ЗВО	Взаємини «вчитель – учень» на «викладач-студент», «студент-студент» – де успіх одного впливає на іншого не завжди позитивно (суперництво за отримання стипендії).

Всі ці труднощі адаптаційного періоду різні за своїм походженням, одні з них мають об'єктивний характер, інші – суб'єктивний. Отже, необхідно оптимізувати навчальний процес на основі особисто орієнтованої суб'єкт – суб'єктної моделі педагогічної взаємодії, створити такі психолого-педагогічні умови, що супроводжують студентів у рамках взаємоповаги автономії кожного суб'єкта спілкування, складають єдиний психологічний простір для успішного досягнення кінцевого результату навчання.

Отже, можемо зазначити, що психологічна адаптація студента до навчання у ЗВО – це складний феномен, що має динамічну структуру, і визначає швидкість та успішність адаптації студента на своєму робочому місці після закінчення ЗВО. Успішність його подальшої трудової діяльності часто стає запорукою успішності в житті, тому адаптація студентів до навчальної діяльності є провідною задачею викладачів, батьків, менторів та експертів.

1.3. Психологічні умови адаптації студентів до навчання в закордонних ЗВО

Оскільки мета нашого дослідження полягає у вивченні психологічних особливостей адаптації студентів до закордонних ЗВО, то окрім питання, пов'язаного із суто адаптаційними процесами при переході навчання зі школи до

ЗВО, доцільно враховувати міграційний чинник такої адаптації. Відповідно, логіка нашого дослідження набуває вигляду, наведеного на рис. 1.3.

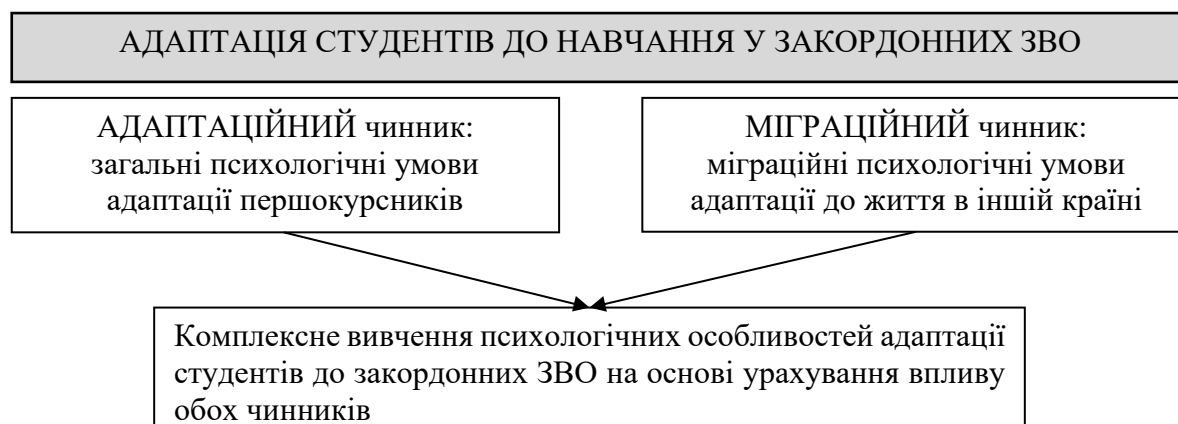


Рисунок 1.3 – Модель дослідження психологічних особливостей адаптації студентів до навчання у закордонних ЗВО (авторський підхід)

У відповідності із запропонованою моделлю, спочатку визначимо загальні психологічні умови успішної адаптації студентів до навчання у ЗВО (без урахування, що навчання відбувається за кордоном).

В. Петрук та Н. Ляховченко базовими чинниками покращення процесу адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО вважають наступні [25]:

по-перше, сучасна модульно-рейтингова система оцінювання, що забезпечує регулярний контроль навчального процесу у розрізі кожного модуля, тим самим орієнтує студентів на систематичну роботу протягом всього семестру;

по-друге, бурхливий розвиток ІКТ провокує розвиток інноваційних педагогічних технологій із застосуванням інтерактивних методів навчання з професійною спрямованістю, де є елементи змагання.

Все це позитивно впливає не тільки на мотивацію студентів до вивчення дисциплін та формування у них професійної спрямованості, а й на набуття комунікативних навичок, які допомагають адаптуватись в академічній групі.

У роботах [29; 26; 30 та ін.] визначені наступні чинники успішної адаптації першокурсників:

- урахування викладачами наявного ступеня особистісної розвиненості студентів, стимулювання у них ініціативності у навчанні та можливості самостійного

прийняття рішень;

- надання всебічного кураторського супроводу задля зменшення проявів тривожності під час вирішення невідомих досі навчальних ситуацій;
- активність викладача при розв'язанні конфліктів, що неодмінно виникають у процесі адаптації (використання методу інтроспекції, емпатії та логічного аналізу для їхнього вирішення);
- створення матеріально-технічної бази для проведення тренінгової роботи зі студентами та надання мотиваційного поштовху навчальній діяльності першокурсника, за рахунок роз'яснення перспективи успішного навчання у ЗВО і особистісного сенсу буденності.

Н. Ішук та В. Лесовий [26] також наголошують на важливості педагогічному супроводу адаптації до навчання у ЗВО як найбільш важливому чинникові успішної адаптації, що включає такі складові:

- 1) діагностика готовності до навчально-пізнавальної діяльності, мотивів та ціннісних орієнтацій;
- 2) сприяння розвитку навчальних вмінь та регуляції життєдіяльності;
- 3) психологічна підтримка, метою якої є допомога у подоланні труднощів, пов'язаних із самотійним життям та встановленням комфортних відносин із одногрупниками та викладачами;
- 4) консультування першокурсників, які несвідомо обрали спеціальність.

Вказані дослідники також відзначають, що «інтенсифікації та оптимізації процесу адаптації можуть сприяти [26, с. 43]:

- 1) психолого-педагогічний супровід;
- 2) спецкурс «Вступ до спеціальності»;
- 3) збалансоване врегулювання усіх складових адаптації (фізіологічної, психологічної, дидактичної та соціальної).

Отже, можна стверджувати, що адаптація першокурсників залежить від багатьох чинників, але найвпливовішими є особистісні: якості характеру людини, її мотиви та устремління; а показником успішної повної адаптації є ступінь реалізації активної позиції.

Таким чином, з психологічної точки зору адаптація реалізується за умови активної позиції першокурсника, який усвідомлює свій соціальний статус та притаманну йому нову рольову поведінку і, уже на базі цього розуміння, реалізує свої індивідуальні можливості в процесі вирішення загальних навчально-професійних завдань. У цих рамках відбувається взаємодія з новим колективом та детальне знайомство з новими обов'язками; сприйняття через себе стереотипів поведінки; асиміляція – повне пристосування до середовища і, як кінцева мета, ідентифікація – прирівнювання своїх персональних інтересів із колективними [31, с. 93].

Так, якщо процес адаптації пройшов успішно, то, як наголошує С. Ніколаєнко, ключовим результатом такої професійної адаптації стає «авторство», тобто творчий спосіб трансформації середовища, з яким стикається особистість; створення власних, індивідуальних практик вирішення професійних завдань [32, с. 72].

Загалом же, адаптована психічна діяльність, у тому числі навчальна, є найважливішим чинником, що забезпечує людині стан здоров'я. Здоров'я людини і його можливості адаптуватися до нових умов середовища тісно взаємопов'язані. Адаптивні здібності, забезпечують фізичне, соціальне і психічне благополуччя, готовність вирішувати життєві завдання при збереженні нормальної життєдіяльності, у т.ч. за несприятливих умов, тим самим виступають показниками психологічної зрілості людини.

Таким чином, з урахуванням проведеного критичного аналізу наукових праць щодо сутності та чинників забезпечення успішної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО у контексті *адаптаційного чинника* розробленої моделі (див. рис. 1.3) вважаємо доцільним виокремити наступні *психологічні умови* успішності такої адаптації:

адаптивність в загальному розумінні – психологічна здатність особистості пристосовуватися до нових умов життєдіяльності, в нашому випадку – до нових умов навчальної діяльності;

стресостійкість – здатність особистості по можливості уникати стресових ситуацій, а якщо вони виникли, то максимально стримано на них реагувати, в

нашому випадку – у процесі виникнення стресів, пов’язаних з незнайомими до цього навчальними умовами, правилами та ситуаціями;

контрольованість – здатність особистості контролювати свої емоції та стресові реакції у процесі настання нових незнайомих умов діяльності, в нашому випадку – здатність переживання стресу, визначення ступеню контролю та емоційної лабільності студента в стресових обставин, які можуть спостерігатися під час навчання на першому курсі.

Переходячи до визначення впливу міграційного чинника на загальний стан адаптації студентів до навчання у закордонних ЗВО, перш за все, звертаємо увагу на ті труднощі, які виникають у людини при переїзді в іншу країну. Зупинимося на цьому більш детально.

З психологічної точки зору міграція – це досить серйозний життєвий крок для особистості, який певним чином накладає свої відбитки на основних сферах її життєдіяльності [33]. Тому важливо дослідити ці особливості як з позиції загальнопсихологічного впливу, так і з позиції впливу саме в юнацькому віці, коли у особистості тільки формуються майбутні життєві принципи та установки.

Довідкова література найбільш часто виокремлює такі види міграції, як: зовнішня (міжконтинентальна та континентальна) і внутрішня, організована та неорганізована, добровільна та примусова, зворотна та незворотна, маятникова, сезонна, довготермінова та постійна (не передбачає повернення на батьківщину) [34; 35 та ін.].

Найбільш розповсюдженим видом міграції з нашої країни в останні роки прийнято вважати міжнародну трудову міграцію, яку О. Київець розглядає як один переміщення робочої сили на тимчасову роботу з наступним поверненням на батьківщину [44, с. 26].

А. Мокій, І. Чекан та І. Куревіна у контексті міжнародної міграції використовують термін «міжнародний обмін людським капіталом», де «людський капітал» – це «запас знань, навичок, мотивацій та енергії, якими володіє особа і який може бути використаний протягом визначеного періоду часу з метою виробництва товарів і послуг» [36, с. 267].

У контексті того, що мета нашого дослідження передбачає оцінку міграційного

чинника на адаптацію студентів до навчання у закордонних ЗВО, виникає необхідність визначення та оцінки впливу міграційних процесів на процес такої адаптації, що, на нашу думку, може бути визначене з позиції задоволеність життям таких студентів (що у них все добре склалося на новому місці проживання. Досить поширеним у світовому глобальному просторі для таких цілей є так званий «світовий індекс щастя» (англ. Happy Planet Index (HPI)), який у 2006 р. був запропонований для використання Новою Економічною Фундацією (New Economics Foundation) та «передбачає вимірювання важливих на особистісному рівні факторів – рівень добробуту в довгостроковому періоді, супроводжуючись наявністю щасливого та значущого, з точки зору психології, життя» [34, с. 399].

У складі HPI розраховують три показники: вплив людини на природу («екологічний слід»), тривалість життя і задоволеність життям [37]. Цей показник досить швидко прийшов на зміну традиційному ВВП на душу населення, оскільки враховує не тільки економічні, але і екологічні, соціальні та загально-психологічні моменти задоволеності життям. Головне завдання даного показника – відобразити «реальний» добробут особистості у середовищі її проживання.

Загалом же, світовий індекс щастя показує ефективність, з якою країни світу «конвертують» природні багатства в тривале і щасливе життя своїх громадян. Чим більший індекс, тим меншу кількість ресурсів витрачає країна для забезпечення щасливого життя своїх громадян (тривалість життя + задоволеність своїм життям) [34].

Для того, щоб зрозуміти, чому у людей з'являються відповідні міграційні установки, доцільно звернутися до причин, що їх обумовлюють. Найпоширенішими причинами (чинниками виникнення) міжнародної міграції фахівці частіше за все називають: економічні (безробіття в країні, низький рівень доходів та життя населення), політичні (біженці), особистісні (нереалізовані плани, незадоволені амбіції) тощо.

Так, за даними Профспілки працівників освіти і науки України можна проаналізувати наступні дані. за результатами соціологічного дослідження «Молодь України – 2018» 56,5% вітчизняної молоді бажають і надалі жити в Україні. 21% опитаних виявили бажання працювати за кордоном якийсь час, але потім повернутися в Україну, 6,2% – хотіли б навчатися за кордоном, але потім

повернутися в Україну. Проте 11,7% молоді віком 14-34 роки шукають можливості для еміграції з України, а 4,3% – планують це зробити найближчим часом. Упродовж останніх 12 місяців 5,2% опитаних виїздили за кордон з метою тимчасових заробітків, тоді як упродовж останніх п'яти років – 3,1%. 91,3% опитаних стверджують, що вони ніколи не виїздили за кордон з метою тимчасового працевлаштування [38].

Зі збільшенням віку молоді зростає бажання жити в Україні. Найбільші міграційні настрої, з метою навчання за кордоном, спостерігаються серед молоді віком від 14 до 19 років (15,3%), тому що для них поки що на першому плані є навчання та отримання освіти, а з метою працевлаштування за кордоном – серед молоді віком від 20 до 29 років [38].

За результатами дослідження І. Майданік було виявлено, що зростання тривалості перебування мігранта за кордоном дозволяє покращити позиції їх об'єктивного добробуту: знайти кращу роботу, житло тощо. У той же час, з зростанням періоду перебування за кордоном вичерпується імпульсний ефект позитивних емоцій, що були присутні на початку міграції як реакція на успішний переїзд до бажаної країни. Також у мігрантів з роками здійснюється переоцінка деяких цінностей: згасають спогади про умови проживання на батьківщині, а місцем еталону для порівнянь поступово стає нова країна проживання [39, с. 70]. Що ж стосується молодої людини, яка тільки приїхала в іншу країну на навчання, то відповідно на неї навалюється весь спектр міграційних негараздів.

Цікавими є також результати дослідження І. Майданік в частині порівняння індексів задоволеності життям місцевого населення та мігрантів окремих країн світу, які свідчать, що у половині досліджених країн показники порівняно вищі у місцевого населення (Австрія, Бельгія, Швейцарія, Чехія, Німеччина, Естонія, Фінляндія, Литва, Латвія, Нідерланди, Норвегія, Швеція). У дев'яти країнах, навпаки, мігранти почувають себе більш щасливими (Іспанія, Франція, Хорватія, Ірландія, Чорногорія, Португалія, Сербія, Словенія, Словаччина). У Великій Британії, Італії та на Кіпрі показники виявилися однаковими як для місцевого населення, так і для мігрантів [39, с. 70]

Крім того, І. Майданік вказує, що збільшення тривалості знаходження мігрантів у новій країні відбувається паралельно зі збільшенням їх віку. Тому зміна рівня

задоволеності життям у часі здійснюється під впливом двох темпоральних показників: часу і віку [39, с. 74-75]. Тому робимо висновок, що вікові особливості мігрантів поряд із тривалістю їх перебування за кордоном, безперечно, чинять свій вплив на рівень їх задоволеності життям.

Отже, у контексті *міграційного чинника* розробленої моделі (див. рис. 1.3) вважаємо доцільним виокремити наступну *психологічну умову* успішності такої адаптації, яка інтегрально поєднує у собі оцінювання найбільш значимих аспектів міграції: *задоволеність життям* – психологічно-емоційна та матеріально-побутова в умовах життєдіяльності в іншій країні з її умовами (матеріально-побутовими, фінансовими, природно-кліматичними, політичними, національно-релігійними, культурним тощо).

Таким чином, в результаті проведеного теоретичного аналізу та формування відповідних психологічних умов, логіка проведення емпіричного дослідження адаптації студентів до навчання у закордонних ЗВО набуває вигляду, наведеного на рис. 1.4.

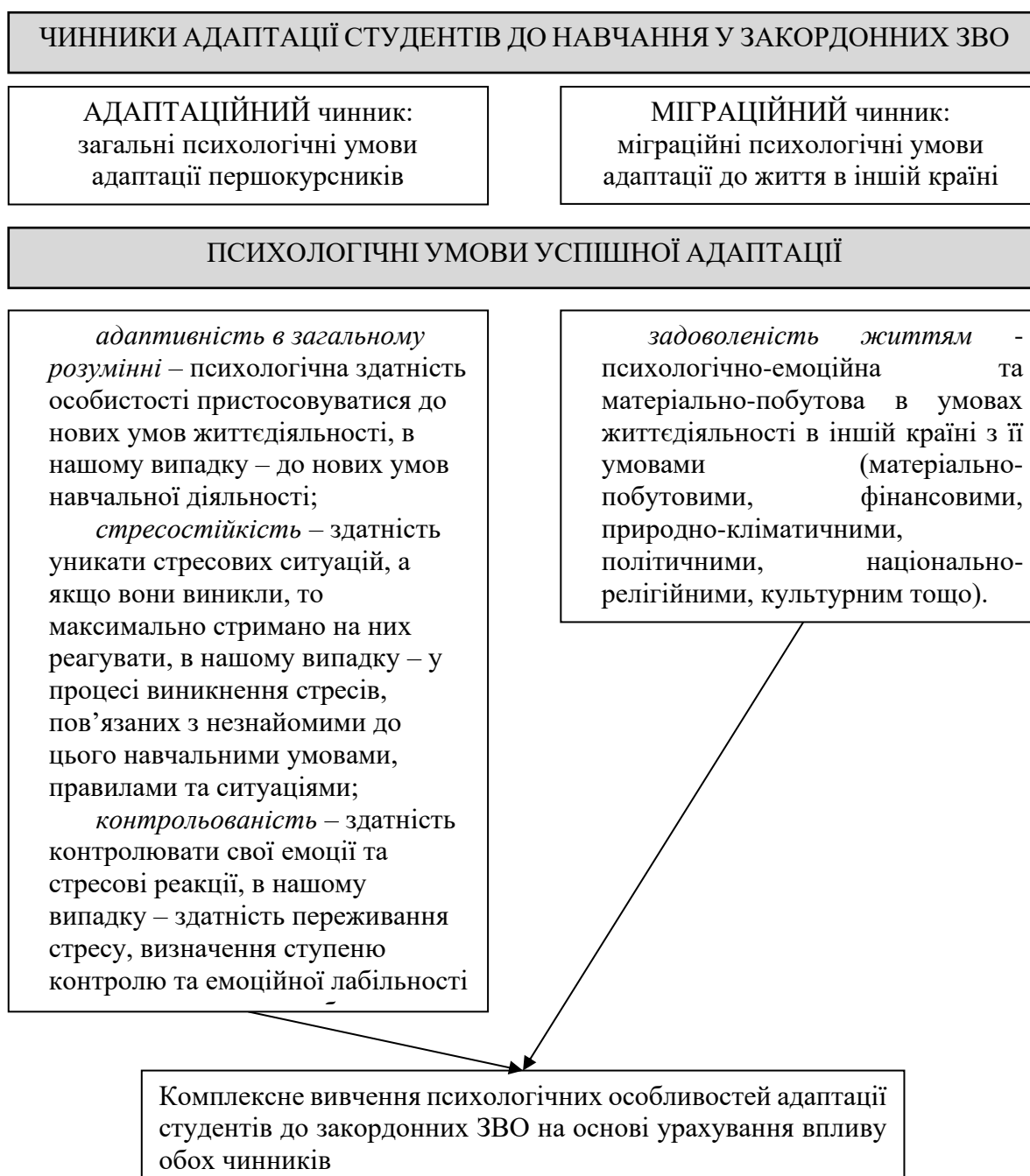


Рисунок 1.4 – Логіко-діагностична модель дослідження психологічних особливостей адаптації студентів до навчання у закордонних ЗВО (авторський підхід)

Обґрунтування методичного інструментарію дослідження та результати самого емпіричного дослідження наведено в наступному розділі даної роботи.

Висновки до розділу 1

Проведене теоретичне дослідження психологічних особливостей адаптації

студентів до навчання у закордонних ЗВО дозволило сформулювати наступні висновки.

Термін «адаптація» (лат. *adaptation* – «приспосовування», «налагоджування») вперше був запропонований у 1865 р. німецьким фізіологом Г. Аубертом і спочатку був більш розповсюджений в медичній та біологічній літературі, де він тлумачиться, як «зміна чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуттів до діючих подразників».

Психологічний аспект категорії «адаптація» є значно ширшим, ніж у біологічній та медичній науках, що стало можливим завдяки соціальному завданню в межах цього явища, а саме – необхідності пристосування індивіда до нового соціального оточення і значущості різних видів його активності для реалізації даного завдання. Більш ґрунтовне дослідження підходів різних дослідників до визначення сутності адаптації свідчить, що філософсько-психологічна точка зору на сутність поняття «адаптація» межує з біологічними і фізіологічними її формами. Також було встановлено, що у ході еволюційного розвитку людства адаптація від природної спрямованості (приспосовування особистості до умов оточуючого природного середовища: «індивід – природне середовище») набуває спрямованості соціальної (приспосовування до умов соціального середовища: «особистість – соціальне середовище»), трансформуючись у соціальну адаптацію.

У процесі вивчення наукових праць також з'ясовано, що фахівці досить часто оперують двома взаємопов'язаними поняттями: «адаптивність – неадаптивність» або «адаптованість – неадаптованість». При цьому обидва поняття характеризують одне і те ж для особистості: результат її адаптаційного процесу з позиції успішності його завершення – позитивний або негативний

Таким чином, поняття «адаптація» сьогодні виступає одне з ключових у психології особистості у напрямку дослідження умов, які забезпечують можливість її існування в мінливих умовах оточуючого середовища. Це пояснюється тим, що протягом усього життя людині доводиться час від часу адаптуватись до різних ситуацій, що з'являються в середовищі її життєдіяльності. Відповідно, основними суб'єктами адаптації дослідники називають людину і природу або людину і соціум. При цьому

адаптація людини до природних умов знаходиться поза межами даного дослідження, тому основна увага зосереджена нами на адаптації людини до соціуму.

Вивчення психологічних особливостей адаптації студентів до умов навчання у ЗВО показало, що молода людина має приходити до ЗВО вже достатньо підготовленою та мотивованою на певний професійний вибір. Цей вибір вже робиться свідомо, на основі певних очікувань саме від цієї професії, а уже в процесі навчання професійна готовність спеціаліста до трудової діяльності розвивається, кристалізується та деталізується з урахуванням стадій реалістичного вибору.

Спираючись на проведений теоретичний аналіз проблематики готовності студентів до навчання у ЗВО, нами визначено, стан такої психологічної готовності до майбутньої професійної діяльності містить низку взаємопов'язаних елементів, а саме:

осмислення точок дотичності своїх особистих потреб у професійній діяльності та очікувань суспільства від діяльності даної особистості;

формулювання та усвідомлення цілей і завдань, досягнення яких сприятиме задоволенню таких потреб;

усвідомлення та оцінка умов майбутньої професійної діяльності, актуалізація досвіду, пов'язаного з вирішенням подібних задач у минулому, а на основі цієї інформації – визначення найбільш ймовірних способів дії в майбутньому;

прогнозування проявів своїх інтелектуальних, емоційних і вольових процесів, оцінювання співвідношення своїх можливостей, рівня домагань і необхідності досягнення конкретного результату;

мобілізація сил відповідно до умов і завдань обраної професійної діяльності, самомотивація на досягнення мети.

З наведеного можемо зробити висновок, що молода людина при вступі до ЗВО налаштовується на конкретну поведінку, розробляє план виконання мети і завдань у відповідності з певною стратегією, готує необхідну матеріальну базу, шукає потрібну інформацію.

З урахуванням виявленого у процесі теоретичного дослідження впливу

міграційного чинника на психологічні особливості адаптації студентів до умов навчання у закордонних ЗВО, було сформовано логіко-діагностичну модель дослідження, що складається з адаптаційного та міраційного чинників.

У контексті *адаптаційного чинника* розробленої моделі вважаємо доцільним виокремити наступні *психологічні умови* успішності такої адаптації:

адаптивність в загальному розумінні – психологічна здатність особистості пристосовуватися до нових умов життєдіяльності, в нашому випадку – до нових умов навчальної діяльності;

стресостійкість – здатність особистості по можливості уникати стресових ситуацій, а якщо вони виникли, то максимально стримано на них реагувати, в нашому випадку – у процесі виникнення стресів, пов'язаних з незнайомими до цього навчальними умовами, правилами та ситуаціями;

контрольованість – здатність особистості контролювати свої емоції та стресові реакції у процесі настання нових незнайомих умов діяльності, в нашому випадку – здатність переживання стресу, визначення ступеню контролю та емоційної лабільності студента в стресових обставинах, які можуть спостерігатися під час навчання на першому курсі.

У контексті *міграційного чинника* розробленої моделі вважаємо доцільним виокремити наступну *психологічну умову* успішності такої адаптації, яка інтегрально поєднує у собі оцінювання найбільш значущих аспектів міграції:

задоволеність життям – психологічно-емоційна та матеріально-побутова в умовах життєдіяльності в іншій країні з її умовами (матеріально-побутовими, фінансовими, природно-кліматичними, політичними, національно-релігійними, культурним тощо).

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В ЗАКОРДОННИХ ЗВО

2.1. Обґрунтування методичного інструментарію дослідження

З урахуванням наведеної на рис. 1.4 логіко-діагностичної моделі нами здійснено пошук найбільш доцільних методик емпіричного дослідження у розрізі кожної з чотирьох виокремлених психологічних умов успішної адаптації студентів до навчання у закордонних ЗВО.

Спочатку зупинимося на адаптаційному чиннику та трьох його психологічних умовах.

Досить ґрунтовно до цього питання підходить А. Борисова у своєму дослідженні міжкультурної адаптації студентів-іноземців, пропонуючи цілий комплекс методик для такого оцінювання, а саме: Опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища (Л. Янковський) – для визначення рівня та типу адаптації мігрантів до нового соціокультурного середовища; Методика оцінки якості життя (Р. Еліот) – для визначення ступеня переживання психологічного комфорту як суб'єктивного показника успішної адаптації; Коротка версія тесту життєстійкості (М. Кузнецов та ін.), Опитувальник толерантності до невизначеності (С. Баднер) та Опитувальник копінг-стратегій (К. Кравер, М. Шейер, Дж. Вейнтрауб) – для визначення наявних ресурсів подолання складних життєвих ситуації у процесі адаптації в новій країні; Методика вимірювання вираженості етнічної ідентичності (Дж. Фінні), Опитувальник типів етнічної ідентичності (Г. Солдатова) та Методика «Індекс толерантності» (Г. Солдатова) – для визначення етноспецифічних ресурсів міжкультурної адаптації [40].

В свою чергу, С. Васильєв пов'язує процес адаптації до нових умов навчання з наявністю у студентів страху та тривожності перед невідомим, тому пропонує використовувати методики Спілбергера-Ханіна та САН (самопочуття, активність, настрій) [41].

С. Чжефу при обґрунтуванні методик оцінювання рівнів адаптованості іноземних студентів до українських вишів пропонує використовувати: Опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища (тест Л. Янковського); Тест «Наскільки Ви толерантні?» М. Гриньової; Методику діагностики перцептивно-інтерактивної компетентності (модифікований варіант Н. Фетіскіна); Методику «Діагностика мотивації професійного навчання» (методика В. Каташова); Методику «Мотивація успіху і уникнення невдачі» (опитувальник А. Реана); Методику «Оцінки потреби в досягненні» (розроблену М. Корольчуком, В. Крайнюк) [42].

Автори роботи [43] у процесі дослідження загальних особливостей перебігу адаптаційних процесів у учнів та студентів наголошують на доцільності використання наступних методик: особистісні опитувальники Г. Айзенка та В. Русалова – для визначення особливостей темпераменту особистості; опитувальники Ч. Спілберга та Б. Філіпса – для визначення ситуативної, особистісної та учнівської тривожності; тести-опитувальники Міні-Мульт та М. Шмішека – для вивчення властивостей характеру та рівня вираженості акцентуацій характеру; методику дослідження локусу контролю Дж. Роттера – для визначення провідних характеристик рівня суб'єктивного контролю; методики А. Баса і А. Даркі – для дослідження агресивних проявів особистості; К. Даймонда і Р. Роджерса – для визначення особливостей соціально-психологічної адаптації; методику Плутчека-Келемана-Конте – для оцінювання ступеня психологічного захисту; Тест-опитувальник для діагностики астенії Л. Малкової – для визначення ступеня вираженості астенічного стану; психометричну шкалу самооцінки депресії Цунга – для визначення ступеня вираженості депресивного стану; колірний тест Люшера – для оцінки особливостей загального психічно-емоційного стану [43].

А. Скрипніков, Л. Герасименко, Р. Ісаков та Г. Небесний при вивченні особливостей психологічної адаптації іноземних студентів пропонують такі методики як: діагностика самооцінки Ч. Спілберга (адаптація Ю. Ханіна) – для визначення рівень особистісної та реактивної тривожності студентів; диференціальна діагностика депресивних станів В. Зунга (адаптація Т. Балашової)

– для визначення рівня депресії людини; тест Л. Васермана – для діагностики рівня соціальної фрустрованості; діагностика соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс та Р. Даймонд) [44].

У свою чергу, О. Неклюєнко при дослідженні процесів адаптації у студентів пропонує використовувати методики оцінки емоцій та тривожності, зокрема: методика САН; шкала Спілбергера-Ханіна; методика Г. Айзенка; методика діагностування рівня соціальної фрустрованості Л. Вассермана [45].

Н. Моргунова наголошує, що у процесі вивчення психологічних аспектів адаптації іноземних студентів доцільними будуть наступні методики, спрямовані на виявлення факторів, що впливають на включення іноземного студента до навчально-виховного процесу, а саме: поліструктуроване інтерв'ю – для визначення цільової установки на навчання, ціннісних орієнтацій, оцінки виховних заходів різного рівня, життя у багатонаціональному гуртожитку та ін.; різноманітні методики, спрямовані на вивчення чинників міжгрупового та міжособистісного спілкування у процесі навчальної та позанавчальної діяльності, зокрема: Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Маклакова, С. Чермяніна; Шкала соціально-психологічної адаптованості» К. Роджерса, Р. Даймонда (адаптація Т. Снегірьової); 16-факторний опитувальник Р. Кеттела; шкала Р. Спілберга та шкала соціальної дистанції Е. Богардуса [46].

А. Першина [47] під час дослідження технологій психодіагностики адаптації студентів-іноземців до навчання у вітчизняних ЗВО звертає увагу на доцільність використання розробленої нею авторської методики. Це Біографічний опитувальник, що складається із 15 запитань та має на меті збір попередніх даних про студентів. Він містить питання типу: «Чи проживали Ви один або з родиною до приїзду в Київ?», «В якому населеному пункті проживали (місто, селище)?», «Чи одразу поступили до ЗВО після закінчення школи?», «Чи подорожували багато?», «Проживали в інших країнах?», «Якими іноземними мовами володієте?» тощо. Для вивчення психологічних факторів адаптації китайських студентів до навчання у ЗВО України вказана авторка, спираючись на проведений теоретичний аналіз, сформувала комплекс психодіагностичних методик, який включає наступні

методики: багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Маклакова та С. Черняніна; опитувальник FPI (форма B), адаптований та модифікований в ЛДУ; шкала соціо-культурної адаптації Ward та Kennedy; авторський біографічний опитувальник.

Метод виміру різниці потенціалу міжкультурного пристосування індивіду до умов життя у новій країні пропонують використовувати автори роботи [48]. Ця методика сформована ними з урахуванням таких відомих методик, як: особистісний опитувальник Г. Айзенка; шкала депресії А. Бека; шкала ситуативної тривожності; опитувальник С. Бема; Міннесотський багатоаспектний особистісний опитувальник (MMPI); особистісний опитувальник університету Каліфорнії; п'яти-факторний особистісний опитувальник (NEO-PI); особистісний опитувальник «F-scale», спрямований на виявлення авторитарних тенденцій у студентів; Індекс міжособистісної реакційної здатності (Davis); Шкала стресу Sawte; Шкала компетентності; Шкала відчуженості; Шкала соціально-культурного пристосування.

У роботі [49] для визначення особливостей соціокультурної адаптації іноземних студентів розроблено методику «Індекс Культурної дистанції», а також застосовано шкалу симптомів Лівінгстона, що являє собою опитувальник, сконцентрований на п'яти життєстверджуючих моментах життя індивіда, які у подальшому вплинули на його самооцінку.

Автори роботи [50] розробили опитувальник із 20 запитань, який вимірює соціальну самоефективність іноземних студентів і дозволяє передбачати їх потенціал культурного пристосування для навчання в іншій країні. Шкала опитувальника включає 4 підшкали, спрямовані на дослідження відсутності соціальних труднощів, соціальної впевненості, бажання обміну інтересами, ініціативи у встановленні дружніх відносин. При цьому може бути виміряна окремо кожна шкала, а може розраховуватися і середній показник опитувальника.

В свою чергу, автори роботи [51] досліджували відношення між культурною адаптацією, знанням культури країни перебування та часом перебування у певній країні (США) китайських студентів та випускників ЗВО. Досліджуваних

попросили заповнити опитувальник на визначення рівнем задоволення у межах між культурної адаптації (the Satisfaction Index of the Survey of Intercultural Adaptation) а також тест на знання американської культури. Опитування показало пряму залежність позитивної адаптації та задоволення від перебування від знання культури країни та довго тривалості перебування у цій країні. На додаток дослідження продемонстрували гарну здатність студентів-випускників при володінні знань про країну перебування до адаптації в ній і показали менший рівень тривожності та невпевненості.

Шкала соціокультурної адаптації К. Варда (C. Ward) та А. Кеннеді (A. Kennedy) [52] дозволяє виявляти розуміння студентами-іноземцями, з одного боку, міжкультурної різниці, її прийняття чи неприйняття, а з іншого – можливості нормальної життєдіяльності за умов наявності даної різниці (доступність улюбленої їжі; слідування прийнятним релігійним традиціям; спілкування із представниками інших іноземних культур; можливість підтримання фізичної форми в інших кліматичних умовах; розуміння місцевого гумору тощо).

У процесі дослідження нами також встановлено, що багато дослідників [53; 54; 52; 55; 56 та ін.] одним із ключових чинників успішної адаптації вважають також тривалість перебування особистості у чужій країні. Їх спостереження та дослідження підтверджують гіпотезу про те, що чим довше людина перебуває за кордоном, тим спокійніше і рівніше проходить процес її адаптації. Тому у межах даного дослідження вважаємо за доцільне також визначити успішність адаптації у прив'язці до того, скільки часу студенти перебувають уже в даний час за кордоном. Враховуючи наведені вище методики вказаних дослідників, нами здійснено вибір тих методик, які, на нашу думку, дають можливість найбільш точним чином вивчити психологічну адаптацію студентів до умов навчання у закордонних ЗВО (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Обґрунтування методик для проведення дослідження психологічних умов адаптації студентів до навчання у закордонних ЗВО

Психологічні умови	Методика	Доцільність використання у дослідженні
АДАПТАЦІЙНИЙ ЧИННИК		

Адаптивність	Опитувальник «Адаптивність» БОО-АМ	Він призначений для оцінки адаптаційних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних та деяких психофізіологічних характеристик, що відображають узагальнені особливості нервово-психічного та соціального розвитку.
Стресостійкість	Тест оцінки стресостійкості Т. Холмса та Р. Раге	Дана методика діагностує стресостійкість у процесі соціальної адаптації особистості. Корисна у оцінці адаптації до навчальної та професійної діяльності, оскільки стреси чинять досить негативний вплив на психіку людини, тому дуже важливо визначити, наскільки вона може бути стійкою до таких ситуацій, і як негативно вони можуть позначитися на її навчальній чи професійній діяльності.
Контрольованість	Методика оцінки ефективності управління стресом К. Шрайнера	Тестування за даною методикою застосовується для виявлення особистісних особливостей переживання стресу, визначення ступеню контролю та емоційної лабільності людини в стресових обставинах, які можуть спостерігатися під час навчання на першому курсі.
МІГРАЦІЙНИЙ ЧИННИК		
Задоволеність життям	Шкала задоволеності життям Е. Дінера	Як найбільш розповсюджена із методик визначення соціально-психологічної задоволеності життям (рівня щастя, індексу щастя) особистості в певних оточуючих його соціальних умовах, в нашому випадку, в умовах життя в новій країні.

Опишемо більш детально окремі методики.

1. Опитувальник «Адаптивність» БОО-АМ.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (БОО-АМ) був розроблений А. Маклаковим і С. Чермяніним.

В основу даної методики покладено уявлення про адаптацію, як про безперервний процес активного пристосування людини до постійно мінливих умов соціального середовища і професійної діяльності. Автори методики вважають, що спотворене або недостатньо розвинене уявлення про себе веде до порушення адаптації, що може супроводжуватись підвищеною конфліктністю, порушенням взаємин, зниженням працездатності і погіршенням стану здоров'я. Випадки глибокого порушення адаптації, на їх думку, можуть призводити до грубих порушень дисципліни, правопорядку, суїцидальним вчинків, зриву професійної діяльності та розвитку хвороб. Тому у процесі формування даного опитувальника його автори врахували ці особливості адаптації.

Опитувальник містить 165 питань і має наступні шкали, за якими проводять обробку результатів:

достовірність (Д);

нервово-психічна стійкість (НПС);

комунікативні здібності (КЗ);

моральна нормативність (МН);

особистісний адаптивний потенціал (ОАП).

За результатами опитування формується 10 «стенів», які лягають в основу трьох рівнів адаптивності, які умовно можна вважати високим, середнім та низьким (табл. 2.2).

Таблиця 2.2 – Інтерпретація результатів дослідження рівнів адаптивності за методикою «Адаптивність» (БОО-АМ)

Рівні	Стени	Характеристика
Низький рівень адаптації	1-2	Людина має ознаки явних акцентуацій характеру та окремих ознак психопатій. Її психічний стан можна охарактеризувати як прикордонний. Можливі прояви нервово-психічних зривів. Такі люди мають низьку нервово-психічну стійкість, підвищену конфліктність, можуть припускатися асоціальних вчинків.
Задовільний (середній) рівень адаптації	3-4	Людина має ознаки різних акцентуацій, які у звичних умовах частково компенсовані та можуть проявлятися при зміні діяльності. Тому успіх адаптації таких людей залежить від умов зовнішнього середовища. Такі люди, як правило, володіють невисокою емоційною стійкістю. У них можливі асоціальні зриви, прояви агресії та конфліктності.
Нормальний та високий рівні адаптації	5-10	Людина з цим рівнем адаптації досить легко адаптується до нових умов діяльності, швидко входять у новий колектив, досить легко та адекватно орієнтуються в ситуації, швидко виробляють стратегію своєї поведінки. Вони, як правило, не конфліктні, володіють високою емоційною стійкістю.

2. Тест оцінки стресостійкості Т. Холмса та Р. Раге.

Оскільки переїзд до іншої країни – це завжди стрес (для когось майже непомітний, для когось – дуже чутливий), тому ми включили до комплексу методик оцінювання адаптації студентів за кордоном тест на оцінку стресостійкості.

Методика Т. Холмса та Р. Раге дозволяє продіагностувати стресостійкість та соціальну адаптацію у людей, що працюють або навчаються в одному колективі.

Під стресостійкістю автори методики розуміють здатність витримувати певні психофізичні навантаження та переносити стреси без шкоди для організму і психіки.

Доктори Томас Холмс і Річард Раге вивчали залежність захворювань, в тому числі інфекційних хвороб і травм, від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж 5000 пацієнтів. Вони прийшли до висновку, що у людини психічним та фізичним хворобам, зазвичай, передують певні серйозні зміни в її житті. На підставі цього свого припущення за результатами багаторічного спостереження вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певне число балів залежно від ступеня її стресогенності.

Тест містить 43 життєві ситуації. Опитуваному потрібно позначити ті з них, які траплялися з ним у житті. Кожна ситуація за опитувальником оцінюється певною заданою кількістю балів. Підсумовування загальної суми балів та їх співставлення з трьома рівнями стресостійкості (мірою здатності опиратися стресу), дозволяє зробити відповідні висновки про таку міру (табл. 2.3).

Таблиця 2.3 – Інтерпретація результатів дослідження рівнів стресостійкості за методикою Т. Холмса і Р. Раге

Рівні	Кількість балів	Характеристика
Високий	150-199	У людини діагностується висока міра опору стресу та низька міра вразливості.
Середній	200-299	Порогова (середня) міра опору стресу та вразливості.
Низький	300 і більше	Низька міра опору стресу та висока міра вразливості.

Велика кількість балів (більше 300) – це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, необхідно терміново щось зробити, щоб ліквідувати стрес. Такій людині загрожує психосоматичне захворювання, оскільки вона близька до фази нервового виснаження.

3. Методика оцінки ефективності управління стресом К. Шрайнера.

У доповнення до Тесту оцінювання стресостійкості вважаємо за потрібне додати до нашого методичного інструментарію методику, яка дозволяє визначити, як особистість може управляти стресом. На нашу думку, така керованість також є

показником того, як людина швидко адаптується до нових умов.

Тестування за методикою К. Шрайнера може бути використано для дорослих (з 18-ти років) і не передбачає будь-яких обмежень за освітніми, професійними чи соціальними факторами.

Тест містить 9 питань, на які треба відповісти «так» чи «ні». Відповідно, опитуваний може набрати від 0 до 9 балів, потрапивши під один із трьох рівнів шкали(табл. 2.4).

Таблиця 2.4 – Шкала інтерпретації результатів дослідження ефективності управління стресом за методикою К. Шрайнера

Рівні	Кількість балів	Характеристика
Високий	0-4	Людина веде себе в ситуації стресу доволі стримано та уміє регулювати свої власні емоції. Вона не сердиться на інших людей та не настроєна обвинувачувати себе.
Середній	5-7	Людина не завжди правильно веде себе у стресовій ситуації. Іноді вона вміє володіти собою, але бувають випадки, коли вона заводиться через дрібниці, а потім про це жаліє. Їй необхідно зайнятися виробленням своїх індивідуальних прийомів самоконтролю в стресі.
Низький	8-9	Людина виснажена, часто втрачає самоконтроль у стресовій ситуації та не вміє управляти собою. Наслідок цього – людина страждає сама та змушує страждати оточуючих. Розвиток у людини умінь саморегуляції у стресі – це головна життєва задача людини з такими результатами.

Люди, які вміють керувати своєю емоційною реакцією в стресових ситуаціях, менше схильні до негативного впливу нервово-психічного напруження.

4. Шкала задоволеності життям Е. Дінера

Методика була створена групою науковців на чолі з професором Е. Дінером, який більш 25 років вивчав феномен щастя. Дана методика є досить розповсюдженою та дозволяє виміряти суб'єктивний рівень щастя (задоволеності життям).

Тест складається всього з 5-ти питань, на які можна відповісти, заробивши від 1 до 7 балів (7 балів – цілком згоден; ... 1 – цілком не згоден). Відповідно, загальна кількість балів буде становити від 5 до 35 балів та визначати рівень задоволеності життям на основі шкали, наведеної в табл. 2.5.

Таблиця 2.5 – Шкала оцінки рівня задоволеності життям Е. Дінера

Кількість отриманих балів	Рівень задоволеності життям
5-14	Низький
15-21	Середній
22-35	Високий

Отже, нами сформовано методичний інструментарій дослідження успішності процесу адаптації студентів до навчання в закордонних ЗВО.

2.2. Організація та хід проведення дослідження

Метою емпіричного дослідження визначено вивчення психологічних умов успішної адаптації студентів до навчання в закордонних ЗВО.

Відповідно, емпіричними **завданнями** дослідження визначено:

з'ясувати чинники та психологічні умови успішної адаптації студентів до навчання в закордонних ЗВО;

обрати методики, які дозволяють оцінити успішність такої адаптації у відповідності до кожної психологічної умови;

сформувати вибірку зі студентів, що навчаються за кордоном, для проведення дослідження;

провести опитування студентів сформованої вибірки за обраними методиками;

зробити висновки за результатами дослідження.

З метою проведення дослідження нами сформовано вибірку із 50 студентів, які уже певний час проживають за кордоном. Студентів обирали серед кола власних знайомих, які навчаються за кордоном, та їх одногрупників, які теж приїхали з України на навчання. Розподіл тривалості проживання студентів за кордоном серед учасників вибірки наведено в табл. 2.6.

Таблиця 2.6 – Розподіл тривалості проживання за кордоном між студентами, які брали участь у дослідженні

Тривалість проживання за кордоном	Кількість, осіб	Структура, %
1-6 місяців	2	4,0
6-12 місяців	12	24,0
1-2 роки	22	44,0
3-4 років	10	20,0
5 років	4	8,0

Разом	50	100
-------	----	-----

У сформованій вибірці найбільшу частку (44%) займають студенти, які проживають за кордоном від 1 до 2 років. Крім того, наявна істотна частка студентів, що проживають за кордоном 6-12 місяців (24%) та 2-5 років (20%). Розрахунок нормальності розподілу по вибірці показав, що розподіл студентів за тривалістю проживання повністю підпорядковується закону нормальності. Гістограма розподілу показана на рис. 2.1.

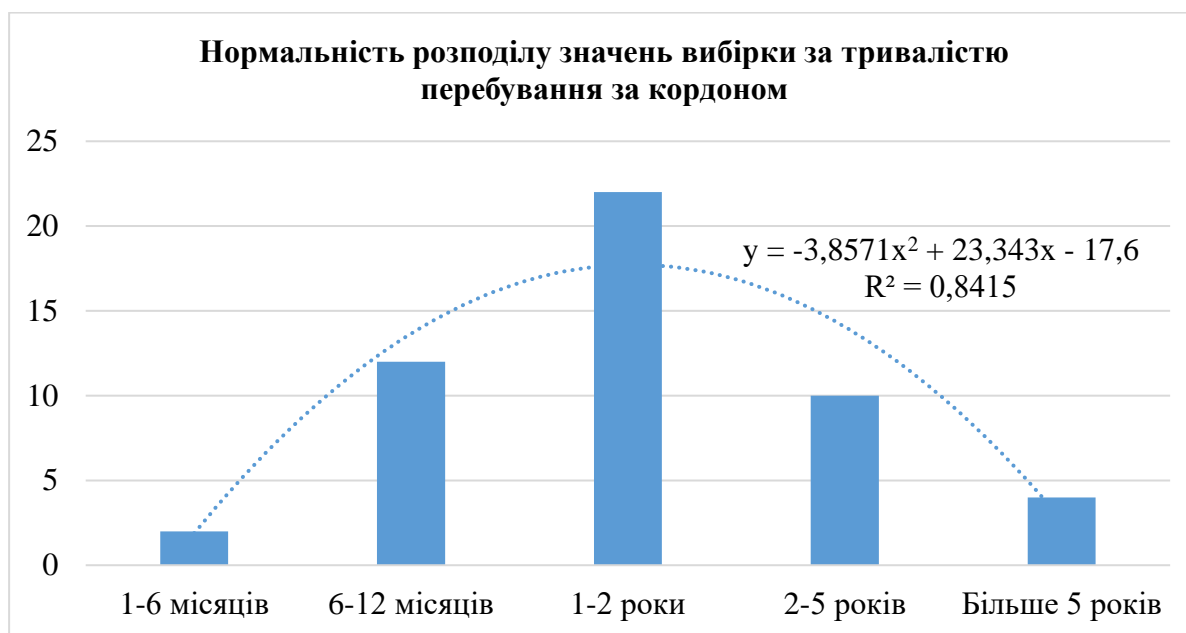


Рисунок 2.1 – Нормальність розподілу значень вибірки за тривалістю перебування студентів за кордоном

Рівняння розподілу з від'ємним знаком перед першим коефіцієнтом показує, що існує неістотне відхилення від симетричної нормальності у лівий бік.

Значення коефіцієнта R^2 становить 0,84, що є високим показником та свідчить про узгодженість вихідних даних в межах сформованої вибірки.

2.3. Узагальнення результатів дослідження

АДАПТАЦІЙНИЙ ЧИННИК.

Психологічна умова: Адаптивність.

Результати дослідження даної психологічної умови успішної адаптації студентів, що навчаються за кордоном, на основі опитувальника «Адаптивність» БОО-АМ

наведені в додатку А. В даному додатку наведено сирі бали по першим 25 опитаним, решта студентів демонструють подібні результати. Їх не винесено на листі через брак місця на сторінці, але вони враховані при формуванні результатів діагностики.

Згідно логіки даної методики спочатку досліджено рівні особистісного адаптивного потенціалу (табл. 2.7).

Таблиця 2.7 – Результати оцінювання особистісного адаптивного потенціалу студентів вибірки за методикою «Адаптивність» БОО-АМ

Стени	Кількість балів	Характеристика адаптивності	Кількість, осіб	Структура стен, %	Структура груп, %
1	>62	Групи низької адаптації	12	24,0	56
2	51-61		16	32,0	
3	40-50	Групи задовільної адаптації	8	16,0	36
4	33-39		10	20,0	
5	28-32	Групи нормальної та високої адаптації	2	4,0	8
6	22-27		2	4,0	
7	16-21		0	0,0	
8	11-15		0	0,0	
9	6-10		0	0,0	
10	1-5		0	0,0	
Разом	X	X	50	100,0	100,0

З отриманих у табл. 2.7 результатів можна зробити висновок, що лише 8% студентів увійшли до груп нормальної та високої адаптації (адаптивного потенціалу): 4% студентів потрапили до 5-ї стени та 4% - до 6-ї стени. Такі результати можна вважати досить низьким показником адаптивності студентів до навчання за кордоном. Адже для особистості, що потрапляє до даного рівня адаптивності, характерним є порівняно легка адаптація до нових умов діяльності (в нашому випадку – навчальної), швидке входження в новий колектив (коло одногрупників), достатня легкість і адекватність орієнтування у різних ситуаціях, швидке вироблення стратегії своєї поведінки. Такі люди, як правило, не конфліктні, мають високу емоційну стійкість.

Із усієї сукупності студентів 36% опитаних належать до групи із задовільним рівнем адаптивного потенціалу: 20% – до 4-ї стени і 16% – до 3-ї стени. Це відповідно 10 та 8 осіб з усіх опитаних. Для таких людей характерне є володіння ознаками різних акцентуацій, які у звичних умовах частково компенсовані і можуть

проявлятися при зміні діяльності. Тому успіх їх адаптації залежить від зовнішніх умов оточуючого середовища. Ці люди, як правило, володіють невисокою емоційною стійкістю. У них можливі асоціальні зриви, прояв агресії та конфліктності.

Найбільш чисельною є група студентів, що продемонстрували низький рівень адаптивного потенціалу, до якої потрапило 56% опитуваних: 32% до 2-ї стени та 24% до 1-ї стени. Такі результати є досить невтішними, тому що фактично більше половини студентів володіють ознаками явних акцентуацій характеру і деякими ознаками психопатій. Особи цієї групи володіють низькою нервово-психічною стійкістю, є конфліктними, можуть допускати асоціальні вчинки. Тому вони потребують консультацій та нагляду психолога.

Отже, переважає низький рівень адаптивного потенціалу серед студентів досліджуваної вибірки.

Наступним етапом діагностування студентів даної вибірки за обраною методикою є визначення рівня нервово-психічної стійкості (табл. 2.8).

Таблиця 2.8 – Результати оцінювання нервово-психічної стійкості студентів вибірки за методикою «Адаптивність» БОО-АМ

Стени	Кількість балів	Характеристика нервово-психічної стійкості	Кількість, осіб	Структура стен, %	Структура груп, %
1	>46	Групи стійкості нижче середньої	6	12,0	48,0
2	38-45		10	20,0	
3	30-37		8	16,0	
4	22-29	Групи стійкості вище середньої	10	20,0	52,0
5	16-21		10	20,0	
6	13-15		6	12,0	
7	9-12		0	0,0	
8	6-8		0	0,0	
9	4-5		0	0,0	
10	0-3		0	0,0	
Разом	X	X	50	100,0	100,0

З наведених даних видно, що серед студентів досліджуваної вибірки нервово-психічна стійкість вище середнього рівня спостерігається у 52% студентів, з яких по 20% належать до 4-ї і 5-ї стени, а 12% - до 6-ї стени. Цей стан характеризується також високим рівнем поведінкової регуляції, високою адекватною самооцінкою та реальним сприйняттям дійсності. У той же час, 48% опитаних мають стійкість

нижче середньої. Такий стан свідчить про низький рівень поведінкової регуляції, певну схильність до нервових зривів, відсутність адекватності самооцінки і реального сприйняття дійсності.

З отриманих результатів робимо висновок, що ситуація з нервово-психічною стійкістю у студентів досліджуваної вибірки є незадовільною, оскільки половина з них має недостатній її рівень.

Третім етапом в межах даної методики досліджуються комунікативні здібності студентів (табл. 2.9).

Таблиця 2.9 – Результати оцінювання комунікативних здібностей студентів вибірки за методикою «Адаптивність» БОО-АМ

Стени	Кількість балів	Характеристика нервово-психічної стійкості	Кількість, осіб	Структура стен, %	Структура груп, %
1	27-31	Групи комунікативності нижче середньої	0	0,0	28,0
2	22-26		4	8,0	
3	17-21		10	20,0	
4	13-16	Групи комунікативності вище середньої	26	52,0	72,0
5	10-12		4	8,0	
6	7-9		2	4,0	
7	5-6		4	8,0	
8	3-4		0	0,0	
9	1-2		0	0,0	
10	0		0	0,0	
Разом	X	X	50	100,0	100,0

Отже, що ситуація з комунікативними здібностями у студентів вибірки в основному вище середнього рівня (72% усіх опитаних). Для високого рівня характерним є те, що респонденти легко налагоджують контакти із одногрупниками, а також є не конфліктними.

Тільки у 28% студентів діагностовано низький комунікативний рівень. При цьому 20% із вказаних 28% знаходяться на межі з середнім рівнем комунікативності. Для студентів із низьким комунікативним рівнем здібностей характерним є ускладнення у побудові контактів з оточуючими, прояв агресивності та підвищена конфліктність.

Отже, розвиток комунікативних здібностей студентів даної вибірки знаходиться в основному на доброму рівні.

Останнім етапом діагностування студентів за даною методикою є дослідження

моральної нормативності (табл. 2.10).

Таблиця 2.10 – Результати оцінювання моральної нормативності студентів вибірки за методикою «Адаптивність» БОО-АМ

Стени	Кількість балів	Характеристика моральної нормативності	Кількість, осіб	Структура стен, %	Структура груп, %
1	>18	Групи моральної нормативності нижче середньої	2	4,0	12,0
2	15-17		0	0,0	
3	12-14		4	8,0	
4	10-11	Групи моральної нормативності вище середньої	8	16,0	88,0
5	7-9		14	28,0	
6	5-6		12	24,0	
7	3-4		10	20,0	
8	2		0	0,0	
9	1		0	0,0	
10	0		0	0,0	
Разом	X	X	50	100,0	100,0

Отримані результати свідчать, що 88% опитаних студентів мають високий рівень моральної нормативності. Це проявляється у реальній оцінці своєї ролі у колективі, орієнтації на дотримання загальноприйнятих норм поведінки. Лише 12% студентів мають низький рівень моральної нормативності. Це, в свою чергу, проявляється у неможливості адекватно оцінити своє місце і роль у колективі, небажанні дотримуватись загальноприйнятих норм поведінки.

Зведені результати діагностування психологічної умови «Адаптивність» у студентів даної вибірки за методикою «Адаптивність» БОО-АМ наведені в табл. 2.11.

Таблиця 2.11 – Зведені результати діагностування психологічної умови «Адаптивність» у студентів даної вибірки за методикою «Адаптивність» БОО-АМ, %

Етапи (складові) оцінки	Рівні		
	Низький	Середній	Високий
Особистісний адаптивний потенціал	56	36	8
Нервово-психічна стійкість	48	0	52
Комунікативні здібності	28	0	72
Моральна нормативність	12	0	88
Середнє значення по методиці	36	9	55

З отриманих результатів видно, що студенти вибірки мають перевагу низького та

середнього рівнів особистісного адаптивного потенціалу, що створює у молодих людей певні труднощі у процесі адаптації під час їх навчання за кордоном. При цьому половина опитаних також мають проблеми із нервово-психічною стійкістю. У той же час більшість респондентів є комунікабельними та морально вихованими особистостями, що уникають конфліктів у колективі та дотримуються встановлених норм поведінки.

Психологічна умова: Стресостійкість.

У додатку Б наведено результати опитування студентів вибірки за методикою Т. Холмса та Р. Раге. У табл. 2.12 наведено результати діагностування. У таблицю занесено отримані студентами сумарні бали, виходячи із тих стресових ситуацій, які були в їх житті на протязі останніх 2-х років. Сірим виділено студентів, у яких загальна сума балів виявилася >300. Це говорить про їх стан як такий, що близький до фази нервового виснаження. Кількість таких студентів – 76% та є досить загрозливим показником.

Таблиця 2.12 – Узагальнені бальні оцінки студентів вибірки за результатами відповідей на питання тесту на стресостійкість Т. Холмса та Р. Раге

№ з/п студента	Кількість балів	Інтерпретація ступеня опору стресам	№ з/п студента	Кількість балів	Інтерпретація ступеня опору стресам
1	844	Низький	26	547	Низький
2	298	Граничний	27	457	Низький
3	136	Великий	28	421	Низький
4	256	Граничний	29	170	Високий
5	500	Низький	30	733	Низький
6	917	Низький	31	317	Низький
7	290	Граничний	32	358	Низький
8	439	Низький	33	514	Низький
9	620	Низький	34	821	Низький
10	1180	Низький	35	834	Низький
11	317	Низький	36	298	Граничний
12	477	Низький	37	136	Великий
13	516	Низький	38	256	Граничний
14	120	Великий	39	510	Низький
15	1034	Низький	40	817	Низький
16	372	Низький	41	290	Граничний
17	587	Низький	42	449	Низький

18	417	Низький	43	610	Низький
19	471	Низький	44	1150	Низький
20	170	Високий	45	327	Низький
21	723	Низький	46	477	Низький
22	337	Низький	47	526	Низький
23	348	Низький	48	120	Великий
24	504	Низький	49	934	Низький
25	851	Низький	50	382	Низький

Згідно з наведеними даними отримуємо досить негативну картину стресостійкості студентів вибірки, що наведене в табл. 2.13, з якої видно, що дві третини з опитаних студентів уже знаходяться у стресових станах.

Таблиця 2.13 – Узагальнені результати діагностування стресостійкості студентів вибірки за методикою Т. Холмса та Р. Раге

Рівень опірності стресу	Характеристика	Кількість осіб	Структура, %
Великий (150-199 балів)	Студент володіє здатністю повністю контролювати себе у стресових ситуаціях. Його енергія і ресурси не витрачаються на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Тому будь-яка діяльність такого студента, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективніше.	6	12,0
Середній (200-299 балів)	Студент володіє середнім ступенем стресового навантаження. Його стресостійкість знижується зі збільшенням в його житті стресових ситуацій. Тому він змушений частину своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.	6	12,0
Низький (більше 300 балів)	Студент володіє низьким ступенем стресостійкості (ранимий). Він постійно змушений значну частку своєї енергії і ресурсів витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.	38	76,0
Разом	X	50	100

Отже, за результатами проведеного за даною методикою діагностування студентів вибірки можна побачити, що переважна більшість з них (76%) має низький рівень опірності стресу, що є негативним чинником погіршення якості їх навчання та психологічної адаптації до умов такого навчання у закордонних ЗВО.

Психологічна умова: Контрольованість.

В додатку В наведено результати діагностування студентів вибірки за методикою К. Шрайнера. Узагальнені результати наведено в табл. 2.14.

Таблиця 2.14 – Результати оцінювання ефективності управління стресом студентів вибірки за методикою К. Шрайнера

Характер управління стресом	Кількість балів	Кількість, осіб	Структура, %
Стриманість у стресовій ситуації	0-4	34	68,0
Часткова стриманість	5-7	16	32,0
Нестриманість	8-9	0	0,0
Разом	X	50	100,0

З отриманих результатів бачимо, що 68% студентів вибірки ведуть себе стримано у різних стресових ситуаціях. Вони вміють регулювати свої власні емоції, не виходять з себе у взаємовідносинах з іншими людьми та не схильні звинувачувати себе у проблемах і негараздах.

У той же час, 32% опитаних студентів мають лише часткову стриманість у стресових ситуаціях. Вони не завжди можуть правильно себе поводити, і хоча іноді вони вміють тримати себе у руках, але бувають також випадки, коли вони зриваються через дрібниці, а згодом шкодують про це.

Проте позитивним є те, що серед опитаних студентів вибірки немає тих, які зовсім не вміють управляти собою у стресових ситуаціях.

Узагальнені результати діагностування за всіма трьома методиками у розрізі чинника адаптивності подано в табл. 2.15.

Таблиця 2.15 – Узагальнені результати діагностування чинника «Адаптивність» серед студентів вибірки, %

Методика	Високий	Середній	Низький
«Адаптивність» БОО-АМ	55	9	36
Тест Т. Холмса та Р. Раге	12	12	76
Методика К. Шрайнера	68	32	0
<i>Середнє значення</i>	45	17,7	37,3

Отже, результати діагностики адаптаційного чинника свідчать, що за методикою

Т. Холмса та Р. Раге переважна більшість респондентів має низький рівень опірності стресу (76%), що є запорукою погіршення якості їх навчальної діяльності та психологічної адаптації за кордоном. За методикою на основі опитувальника «Адаптивність» БОО-АМ респонденти мають нормальний рівень адаптивності, проте низький особистісний адаптивний потенціал. За методикою К. Шрайнера отримано переважання уміння управляти стресом у більшості респондентів.

Отже, в цілому опитувані показали добрі результати діагностики психологічної адаптації до умов навчання у закордонних ЗВО, оскільки середнє значення за адаптаційним чинником становить 45% на високому рівні його сформованості. Проте у них виявлено деякі психологічні проблеми, які бажано усунути для підвищення рівня адаптації, а саме: 1) проблема низького рівня опірності стресу за методикою Т. Холмса та Р. Раге; 2) проблема низького особистісного адаптивного потенціалу за методикою на основі опитувальника «Адаптивність» БОО-АМ.

МІГРАЦІЙНИЙ ЧИННИК.

*Психологічна умова: **Задоволеність життям.***

Результати діагностування студентів вибірки за методикою Е. Дінера наведені в Додатку Д. Узагальнені результати оцінки згруповано у табл. 2.16. нагадаємо, що дане оцінювання також здійснене нами з урахуванням тривалості життя студентів за кордоном, щоб визначити вплив цієї тривалості на задоволеність життям та успішність адаптації.

Таблиця 2.16 – Узагальнені результати діагностування рівня задоволеності життям студентів вибірки за методикою Е. Дінера

Тривалість проживання за кордоном	Низький (5-14 балів)		Середній (15-21 балів)		Високий (22-35 балів)	
	Кількість, осіб	Структура, %	Кількість, осіб	Структура, %	Кількість, осіб	Структура, %
1-6 місяців	1	5,26	1	4,17	0	0,0
6-12 місяців	6	31,58	5	20,83	1	14,29
1-2 роки	10	52,63	11	45,83	1	14,29
3-4 роки	2	10,53	6	25,0	2	28,57

5 років	0	0,0	1	4,17	3	42,86
Разом	19	100,0	24	100,0	7	100,0

Отже, що низький рівень задоволеності життям діагностовано у 19 студентів вибірки. З них найбільша частка незадоволених власним життям – це особи, що проживають за кордоном від 1-2 роки (10 осіб або 52,63%). На другому місці знаходяться студенти зі строком проживання за кордоном від 6 до 12 місяців (6 осіб або 31,58%). 1 студент або 5,26% з низьким рівнем задоволеності життям проживає за кордоном менше півроку. Крім того, 2 студенти (або 10,53%) з низьким рівнем задоволеності життям проживають за кордоном 3-4 роки. Відмітно, що немає студентів з низьким рівнем задоволеності серед опитаних, що проживають за кордоном 5 років. Тобто в основному низький рівень превалює у тих осіб юнацького віку, які проживають за кордоном від 6 місяців до двох років (рис. 2.2).

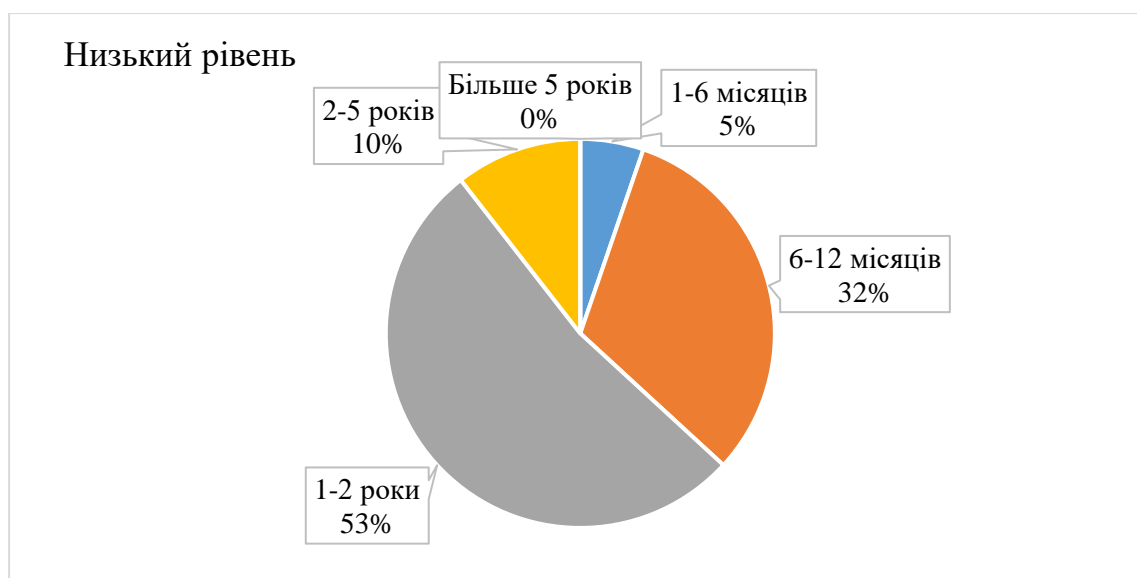


Рисунок 2.2 – Структура студентів вибірки з низьким рівнем задоволеності життям у розрізі тривалості проживання за кордоном

Середній рівень задоволеності життям продемонструвало 24 особи. Найбільша їх частка – це особи, що проживають за кордоном від 1 до 2 років (11 осіб або 45,83%), тобто майже кожний другий. Також вагома частка із середнім рівнем таких студентів, що проживають за кордоном 3-4 років (6 осіб або 25%) та від 6 до 12 місяців (5 осіб або 20,83%). По одній особі із середнім рівнем виявлено серед тих, що проживають менше півроку та 5 років (рис. 2.3).

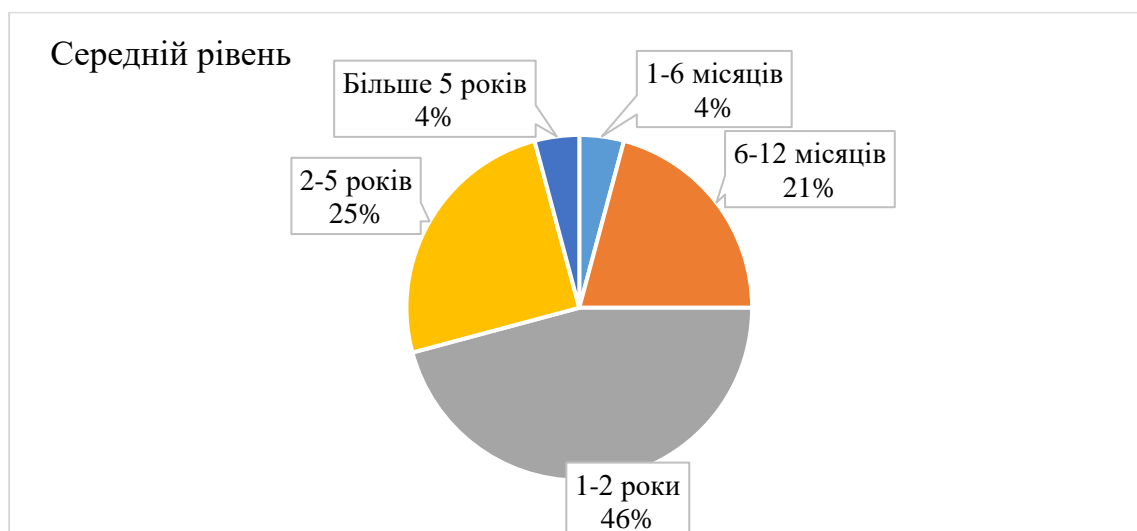


Рисунок 2.3 – Структура студентів вибірки з середнім рівнем задоволеності життям у розрізі тривалості проживання за кордоном

У розрізі високого рівня кількість студентів становить всього 7 осіб. При цьому переважає частка тих, хто проживає за кордоном 5 років (42,86%), або 3-4 роки (28,57%). Немає жодного студента з високим рівнем у розрізі тривалості життя до 1 року, що може бути пов'язане із наявністю адаптаційного періоду на новому місці, необхідністю налагодити професійні та побутові питання тощо (рис. 2.4).

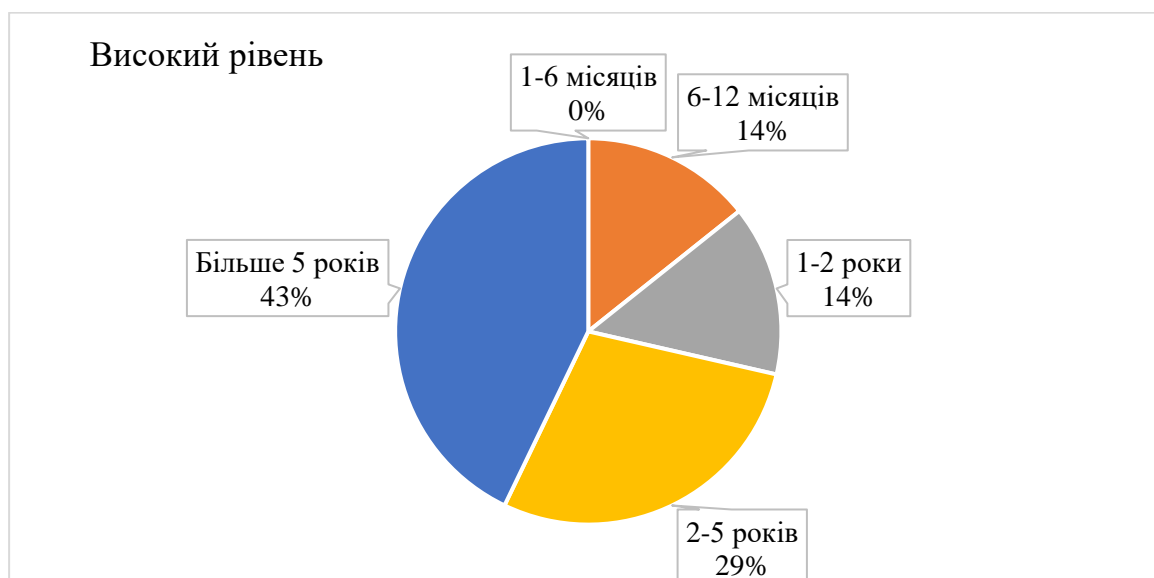


Рисунок 2.4 – Структура студентів вибірки з високим рівнем задоволеності життям у розрізі тривалості проживання за кордоном

Отже, можна зробити висновок, що більша тривалість проживання студентів за кордоном дійсно може бути пов'язана із зростанням рівня задоволеності життям. Для визначення цього взаємозв'язку нами обчислено кореляційний зв'язок між

показниками та побудовано графік залежності рівня задоволеності життям від тривалості проживання за кордоном (рис. 2.5). По горизонтальній осі відкладено тривалість життя за кордоном (точних місяців), а по вертикалі – кількість отриманих респондентами балів за методикою Е. Дінера.

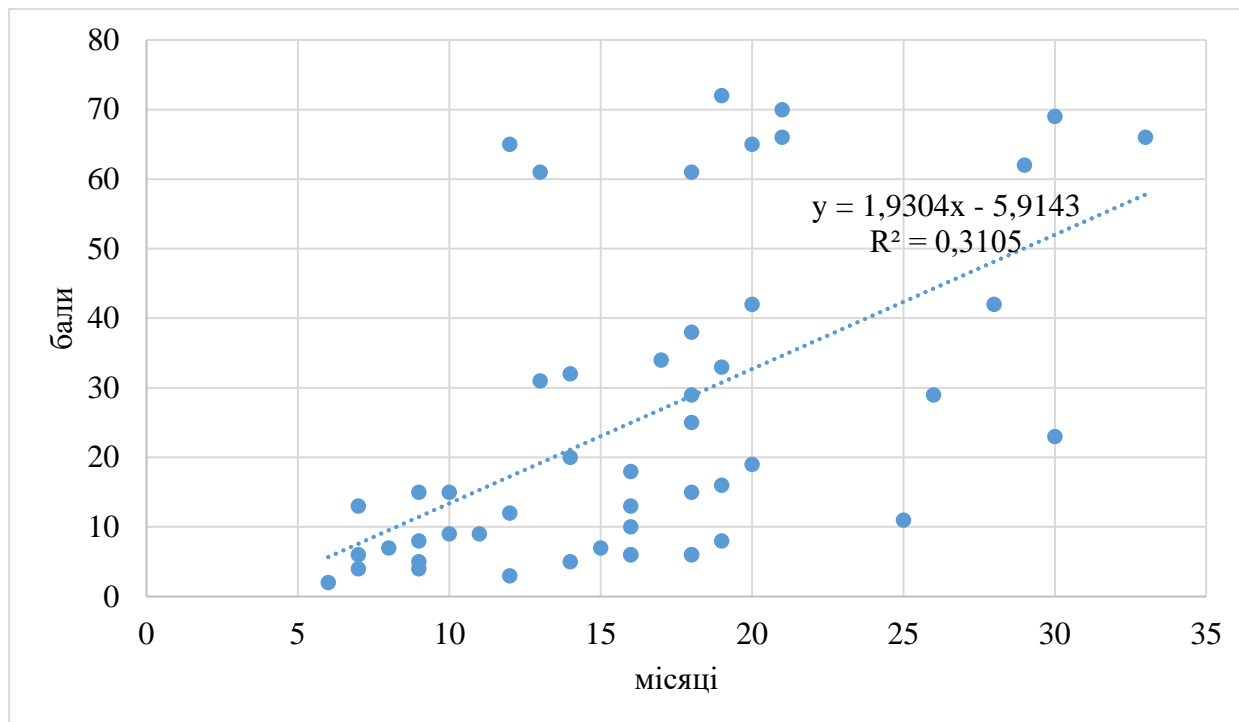


Рисунок 2.5 – Залежність рівня задоволеності життям від тривалості проживання за кордоном за методикою Е. Дінера

З наведених даних видно, що між вказаними показниками дійсно прослідковується лінійна залежність. Коефіцієнт R^2 становить 0,31, що вказує на середній ступінь залежності. Коефіцієнт кореляції дорівнює 0,56, що також підтверджує тісноту зв'язку.

Тобто можна зробити загальний висновок, що зі зростанням тривалості проживання за кордоном у студентів зростає рівень задоволеності життям, що також позитивно впливає на показники їх адаптації.

Висновки до розділу 2

За результатами критичного аналізу наявних на сьогодні методик діагностування рівнів адаптації серед студентів, що навчаються у закордонних ЗВО, було обрано

відповідні методики

У контексті *адаптаційного чинника* розробленої використано:

для оцінювання психологічної умови «адаптивність» в загальному розумінні – Опитувальник «Адаптивність» БОО-АМ;

для оцінювання психологічної умови «стресостійкість» – Тест оцінки стресостійкості Т. Холмса та Р. Раге;

для оцінювання психологічної умови «контрольованість» – Методика оцінки ефективності управління стресом К. Шрайнера.

У контексті *міграційного чинника* розробленої моделі для оцінювання психологічної умови «задоволеність життям» – Шкала задоволеності життям Е. Дінера.

Метою емпіричного дослідження визначено вивчення психологічних умов успішної адаптації студентів до навчання в закордонних ЗВО.

З метою проведення дослідження нами сформовано вибірку із 50 студентів, які уже певний час проживають за кордоном. Студентів обирали серед кола власних знайомих, які навчаються за кордоном, та їх одногрупників, які теж приїхали з України на навчання.

Результати дослідження даної психологічної умови успішної адаптації студентів, що навчаються за кордоном, на основі опитувальника «Адаптивність» БОО-АМ показали, що студенти вибірки мають перевагу низького та середнього рівнів особистісного адаптивного потенціалу, що створює у молодих людей певні труднощі у процесі адаптації під час їх навчання за кордоном. При цьому половина опитуваних також мають проблеми з нервово-психічною стійкістю. У той же час більшість респондентів є комунікабельними та морально вихованими особистостями, що уникають конфліктів у колективі та дотримуються встановлених норм поведінки.

Результати опитування студентів вибірки за методикою Т. Холмса та Р. Раге показали, що переважна більшість з них (76%) має низький рівень опірності стресу, що є негативним чинником погіршення якості їх навчання та психологічної адаптації до умов такого навчання у закордонних ЗВО.

Результати діагностування студентів вибірки за методикою К. Шрайнера показали, що 68% студентів вибірки ведуть себе стримано у різних стресових ситуаціях. Вони вміють регулювати свої власні емоції, не виходять з себе у взаємовідносинах з іншими людьми та не схильні звинувачувати себе у проблемах і негараздах. У той же час, 32% опитаних студентів мають лише часткову стриманість у стресових ситуаціях. Вони не завжди можуть правильно себе поводити, і хоча іноді вони вміють тримати себе у руках, але бувають також випадки, коли вони зриваються через дрібниці, а згодом шкодують про це.

Узагальнені результати діагностування за всіма трьома методиками у розрізі чинника адаптивності показали, що цілому опитувані показали добрі результати діагностики психологічної адаптації до умов навчання у закордонних ЗВО, оскільки середнє значення за адаптаційним чинником становить 45% на високому рівні його сформованості. Проте у них виявлено деякі психологічні проблеми, які бажано усунути для підвищення рівня адаптації, а саме: 1) проблема низького рівня опірності стресу за методикою Т. Холмса та Р. Раге; 2) проблема низького особистісного адаптивного потенціалу за методикою на основі опитувальника «Адаптивність» БОО-АМ.

Результати діагностування студентів вибірки у розрізі міграційного чинника за методикою Е. Дінера показали, що більша тривалість проживання студентів за кордоном дійсно може бути пов'язана із зростанням рівня задоволеності життям. Для визначення цього взаємозв'язку нами обчислено кореляційний зв'язок між показниками та побудовано графік залежності рівня задоволеності життям від тривалості проживання за кордоном. З отриманих статистичних даних видно, що між вказаними показниками дійсно прослідковується лінійна залежність. Коефіцієнт R^2 становить 0,31, що вказує на середній ступінь залежності. Коефіцієнт кореляції дорівнює 0,56, що також підтверджує тісноту зв'язку.

Тобто можна зробити загальний висновок, що зі зростанням тривалості проживання за кордоном у студентів зростає рівень задоволеності життям, що також позитивно впливає на показники їх адаптації.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне дослідження психологічних особливостей адаптації студентів до навчання у закордонних ЗВО дозволило сформулювати наступні висновки.

Термін «адаптація» (лат. *adaptation* – «приспосовування», «налагоджування») вперше був запропонований у 1865 р. німецьким фізіологом Г. Аубертом і спочатку був більш розповсюджений в медичній та біологічній літературі, де він тлумачиться, як «зміна чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуттів до діючих подразників».

Психологічний аспект категорії «адаптація» є значно ширшим, ніж у біологічній та медичній науках, що стало можливим завдяки соціальному завданню в межах цього явища, а саме – необхідності пристосування індивіда до нового соціального оточення і значущості різних видів його активності для реалізації даного завдання. Більш ґрунтовне дослідження підходів різних дослідників до визначення сутності адаптації свідчить, що філософсько-психологічна точка зору на сутність поняття «адаптація» межує з біологічними і фізіологічними її формами. Також було встановлено, що у ході еволюційного розвитку людства адаптація від природної спрямованості (приспосовування особистості до умов оточуючого природного середовища: «індивід – природне середовище») набуває спрямованості соціальної (приспосовування до умов соціального середовища: «особистість – соціальне середовище»), трансформуючись у соціальну адаптацію.

У процесі вивчення наукових праць також з'ясовано, що фахівці досить часто оперують двома взаємопов'язаними поняттями: «адаптивність – неадаптивність» або «адаптованість – неадаптованість». При цьому обидва поняття характеризують одне і те ж для особистості: результат її адаптаційного процесу з позиції успішності його завершення – позитивний або негативний

Таким чином, поняття «адаптація» сьогодні виступає одне з ключових у психології особистості у напрямку дослідження умов, які забезпечують можливість її існування в мінливих умовах оточуючого середовища. Це пояснюється тим, що протягом

усього життя людині доводиться час від часу адаптуватись до різних ситуацій, що з'являються в середовищі її життєдіяльності. Відповідно, основними суб'єктами адаптації дослідники називають людину і природу або людину і соціум. При цьому адаптація людини до природних умов знаходиться поза межами даного дослідження, тому основна увага зосереджена нами на адаптації людини до соціуму.

Вивчення психологічних особливостей адаптації студентів до умов навчання у ЗВО показало, що молода людина має приходити до ЗВО вже достатньо підготовленою та мотивованою на певний професійний вибір. Цей вибір вже робиться свідомо, на основі певних очікувань саме від цієї професії, а уже в процесі навчання професійна готовність спеціаліста до трудової діяльності розвивається, кристалізується та деталізується з урахуванням стадій реалістичного вибору.

Спираючись на проведений теоретичний аналіз проблематики готовності студентів до навчання у ЗВО, нами визначено, стан такої психологічної готовності до майбутньої професійної діяльності містить низку взаємопов'язаних елементів, а саме:

осмислення точок дотичності своїх особистих потреб у професійній діяльності та очікувань суспільства від діяльності даної особистості;

формулювання та усвідомлення цілей і завдань, досягнення яких сприятиме задоволенню таких потреб;

усвідомлення та оцінка умов майбутньої професійної діяльності, актуалізація досвіду, пов'язаного з вирішенням подібних задач у минулому, а на основі цієї інформації – визначення найбільш ймовірних способів дії в майбутньому;

прогнозування проявів своїх інтелектуальних, емоційних і вольових процесів, оцінювання співвідношення своїх можливостей, рівня домагань і необхідності досягнення конкретного результату;

мобілізація сил відповідно до умов і завдань обраної професійної діяльності, самомотивація на досягнення мети.

З наведеного можемо зробити висновок, що молода людина при вступі до ЗВО налаштовується на конкретну поведінку, розробляє план виконання мети і завдань

у відповідності з певною стратегією, готує необхідну матеріальну базу, шукає потрібну інформацію.

З урахуванням виявленого у процесі теоретичного дослідження впливу міграційного чинника на психологічні особливості адаптації студентів до умов навчання у закордонних ЗВО, було сформовано логіко-діагностичну модель дослідження, що складається з адаптаційного та мотиваційного чинників.

У контексті **адаптаційного чинника** розробленої моделі вважаємо доцільним виокремити наступні **психологічні умови** успішності такої адаптації:

адаптивність в загальному розумінні – психологічна здатність особистості пристосовуватися до нових умов життєдіяльності, в нашому випадку – до нових умов навчальної діяльності;

стресостійкість – здатність особистості по можливості уникати стресових ситуацій, а якщо вони виникли, то максимально стримано на них реагувати, в нашому випадку – у процесі виникнення стресів, пов'язаних з незнайомими до цього навчальними умовами, правилами та ситуаціями;

контрольованість – здатність особистості контролювати свої емоції та стресові реакції у процесі настання нових незнайомих умов діяльності, в нашому випадку – здатність переживання стресу, визначення ступеню контролю та емоційної лабільності студента в стресових обставинах, які можуть спостерігатися під час навчання на першому курсі.

У контексті **міграційного чинника** розробленої моделі вважаємо доцільним виокремити наступну **психологічну умову** успішності такої адаптації, яка інтегрально поєднує у собі оцінювання найбільш значимих аспектів міграції:

задоволеність життям – психологічно-емоційна та матеріально-побутова в умовах життєдіяльності в іншій країні з її умовами (матеріально-побутовими, фінансовими, природно-кліматичними, політичними, національно-релігійними, культурним тощо).

За результатами критичного аналізу наявних на сьогодні методик діагностування рівнів адаптації серед студентів, що навчаються у закордонних ЗВО, було обрано відповідні методики

У контексті *адаптаційного чинника* розробленої використано:

для оцінювання психологічної умови «*адаптивність*» в загальному розумінні –

Опитувальник «Адаптивність» БОО-АМ;

для оцінювання психологічної умови «*стресостійкість*» – Тест оцінки стресостійкості Т. Холмса та Р. Раге;

для оцінювання психологічної умови «*контрольованість*» – Методика оцінки ефективності управління стресом К. Шрайнера.

У контексті *міграційного чинника* розробленої моделі для оцінювання психологічної умови «*задоволеність життям*» – Шкала задоволеності життям Е. Дінера.

Метою емпіричного дослідження визначено вивчення психологічних умов успішної адаптації студентів до навчання в закордонних ЗВО.

З метою проведення дослідження нами сформовано вибірку із 50 студентів, які уже певний час проживають за кордоном. Студентів обирали серед кола власних знайомих, які навчаються за кордоном, та їх одногрупників, які теж приїхали з України на навчання.

Результати дослідження даної психологічної умови успішної адаптації студентів, що навчаються за кордоном, на основі опитувальника «Адаптивність» БОО-АМ показали, що студенти вибірки мають перевагу низького та середнього рівнів особистісного адаптивного потенціалу, що створює у молодих людей певні труднощі у процесі адаптації під час їх навчання за кордоном. При цьому половина опитаних також мають проблеми із нервово-психічною стійкістю. У той же час більшість респондентів є комунікабельними та морально вихованими особистостями, що уникають конфліктів у колективі та дотримуються встановлених норм поведінки.

Результати опитування студентів вибірки за методикою Т. Холмса та Р. Раге показали, що переважна більшість з них (76%) має низький рівень опірності стресу, що є негативним чинником погіршення якості їх навчання та психологічної адаптації до умов такого навчання у закордонних ЗВО.

Результати діагностування студентів вибірки за методикою К. Шрайнера показали,

що 68% студентів вибірки ведуть себе стримано у різних стресових ситуаціях. Вони вміють регулювати свої власні емоції, не виходять з себе у взаємовідносинах з іншими людьми та не схильні звинувачувати себе у проблемах і негараздах. У той же час, 32% опитаних студентів мають лише часткову стриманість у стресових ситуаціях. Вони не завжди можуть правильно себе поводити, і хоча іноді вони вміють тримати себе у руках, але бувають також випадки, коли вони зриваються через дрібниці, а згодом шкодують про це.

Узагальнені результати діагностування за всіма трьома методиками у розрізі чинника адаптивності показали, що цілому опитувані показали добрі результати діагностики психологічної адаптації до умов навчання у закордонних ЗВО, оскільки середнє значення за адаптаційним чинником становить 45% на високому рівні його сформованості. Проте у них виявлено деякі психологічні проблеми, які бажано усунути для підвищення рівня адаптації, а саме: 1) проблема низького рівня опірності стресу за методикою Т. Холмса та Р. Раге; 2) проблема низького особистісного адаптивного потенціалу за методикою на основі опитувальника «Адаптивність» БОО-АМ.

Результати діагностування студентів вибірки у розрізі міграційного чинника за методикою Е. Дінера показали, що більша тривалість проживання студентів за кордоном дійсно може бути пов'язана із зростанням рівня задоволеності життям. Для визначення цього взаємозв'язку нами обчислено кореляційний зв'язок між показниками та побудовано графік залежності рівня задоволеності життям від тривалості проживання за кордоном. З отриманих статистичних даних видно, що між вказаними показниками дійсно прослідковується лінійна залежність. Коефіцієнт R^2 становить 0,31, що вказує на середній ступінь залежності. Коефіцієнт кореляції дорівнює 0,56, що також підтверджує тісноту зв'язку.

Тобто можна зробити загальний висновок, що зі зростанням тривалості проживання за кордоном у студентів зростає рівень задоволеності життям, що також позитивно впливає на показники їх адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мельничук М. Г. Психосоціальна адаптація як необхідна умова пристосування до нових умов існування. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2016. Вип. 53. С. 126-134.
2. Searle W., Ward C. The prediction of psychological and sociocultural adjustment during cross-cultural transitions. *International Journal of Intercultural Relations*. 1990. №14. P. 449-464.
3. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2014. № 1. С. 233-242.
4. Лукашевич Н. П. Соціологія виховання: короткий курс лекцій. Київ: МАУП, 1996. 180 с.
5. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 140 с.
6. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Харківський військовий ун-т. Харків, 2003. 118 с.
7. Галус О. М. Педагогічне управління адаптацією майбутніх учителів у системі ступеневої освіти: дис... д-ра пед. наук: 13.00.06. 2009. 125 с.
8. Солодухова О. Г. Становлення особистості вчителя у процесі професійної адаптації: монографія. Донецьк: ТОВ «Лебідь», 1996. 176 с.
9. Шльонська О. О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. Актуальні проблеми психології. Том III: Консультативна психологія і психотерапія. 2013. Вип. 9. URL: <https://neurocorrection.com.ua/publikatsii/item/75-rozglyad-ponyattya-adaptatsiya-z-poglyadu-sistemnogo-pidkhotu>
10. Хомуленко Т. Б., Підчасов Є. В. Основні підходи до проблеми соціально-психологічної адаптації. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Психологічні науки. 2008. Вип. 12. С. 147-158.

11. Підчасов Є. В. Теоретичний аналіз основних підходів до проблеми адаптації особистості в психології. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 42(1). С. 179-193.
12. Бусел В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови. Київ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2007. 1736 с.
13. Бродовська В. Й., Грушевський В. О., Патрик І. П. Тлумачний російсько-український словник психологічних термінів: словник. Київ: ВД «Професіонал», 2007. 512 с.
14. Резник Т. І. Психологічний зміст труднощів у навчанні студентів-першокурсників. Практична психологія та соціальна робота. 2002. № 1. С. 135–139.
15. Дмитрук Л. Проблема адаптації українських та іноземних студентів-першокурсників до навчального процесу. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. 2019. Вип. 2. С. 32-38.
16. Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2016. № 3(46). С. 20-24.
17. Гапонова С. А. Особливості адаптації студентів ВНЗ у процесі навчання. Соціологічні дослідження. 1994. № 3. С. 131–135.
18. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: навчальний посібник для магістрантів і аспірантів. Київ: ТОВ «Філ-студія», 2006. 320 с
19. Резнікова Е. А., Солодухова О. Г. Особливості адаптивної ситуації особистості в період студентства. Актуальні проблеми психології. 2008. Т. XV, Ч.2. С. 199-206.
20. Налчаджян А. А. Социально-психична адаптація особистості (форми, механізми та стратегії). Єреван, 1988. 246 с.
21. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації в психологічній літературі. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2013. №2 (31). С.57.
22. Кондрашова Л. В. Моральна психологічна готовність студента до вчительської діяльності. Київ: Вища школа, 1987. 56 с.
23. Курбатова А. О. Роль професійного самовизначення осіб з обмеженими можливостями для майбутньої професійної самореалізації. Актуальні проблеми

- навчання та виховання людей з особливими потребами. 2013. № 10. С. 263-273.
24. Лукашевич Н. П., Сингаївська І. В., Бондарчук О. І. Психологія праці: навч.-метод. пос. Київ: МАУП, 2004. 112 с.
25. Петрук В. А., Ляховченко Н. В. До питання адаптації першокурсників у ВНЗ. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. 2013. Вип. 108.1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2013_1_108_7
26. Іщук Н., Лесовий В. Проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти. 2013. Вип. 4(І). С. 39-43.
27. Ізбаш С. С. Проектна діяльність як фактор соціально-професійної адаптації студентів педагогічного університету: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Центр. ін-т післядиплом. пед. освіти АПН України. Київ, 2007. 20 с.
28. Петренко В. В. Наступність форм навчання в загальноосвітній школі і вищому закладі освіти як засіб дидактичної адаптації студентів: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.09. Волин. держ. ун-т ім. Л.Українки. Луцьк, 2005. 20 с.
29. Левківська Г. П., Сорочинська В. С., Штифурак В. С. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти. Київ, 2000. 102 с.
30. Лесовий В. Ю., Петрук В. А. Адаптація першокурсників до навчання у вищих технічних закладах освіти : монографія. Вінниця : ВНТУ, 2017. 129 с.
31. Никифорова В. Г. Управління персоналом: навч. посіб. Одеса: Атлант. 2013. 275 с.
32. Ніколаєнко С. І. Поняття адаптації в різних напрямках психології. Світогляд - Філософія - Релігія: збірник наукових праць. Суми: УАБС НБУ, 2012. Вип. 2. С. 68-77.
33. Слюсаревський М., Блинова О. Міграція як соціально-психологічне явище: види, функції, чинники та закономірності. Світогляд. 2015. № 5(55).
34. Пустовар Н. В., Лапшина І. А. Міграція – щасливий погляд на життя. Науковий вісник НЛТУ України. 2012. Вип. 22.6. С. 398-403.
35. Ровенчак О. Визначення та класифікації міграцій: наближення до операційних

понять. Політичний менеджмент. 2006. № 2. С. 127-139.

36. Мокій А., Чекан І., Куревіна І. Проблеми асиметрії участі України у міжнародному обміні людським капіталом. Україна: стратегічні пріоритети: Аналітичні оцінки – 2006: щорічник. Нац. ін-т стратег. досліджень. / за ред. О.С. Власюка. Київ: Вид-во НІСД, 2006. С. 267-274.

37. Daly H. NEF. THE HAPPY PLANET INDEX 2.0. University of Maryland. May 2009.

38. Мобільність та міграційні настрої української молоді. Профспілка працівників освіти і науки України. URL: <https://pon.org.ua/novyny/7240-moblntst-ta-mgracyn-nastroyi-ukrayinskoji-molod.html#:~:text=%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B8%20%D0%BC%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97%20%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%96%20%D0%B7%D0%B0%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BC,%2C%20%D1%85%D1%82%D0%BE%20%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D0%B2%D0%B8%D0%B2%20%D0%B1%D0%B0%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B5%D0%BC%D1%96%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B8>

39. Майданік І. П. Часові аспекти якості життя у дослідженнях міжнародної міграції. Демографія та соціальна економіка. 2021. № 3(45). С. 64-81.

40. Борисова А. О. Психологічний моніторинг міжкультурної адаптації студентів-іноземців у країні навчання. Збірник наукових праць РДГУ. 2015. Вип. 4. С. 40-43.

41. Васильєв С. П. До проблеми психологічного вивчення адаптації курсантів до навчання в вищих військових навчальних закладах. Вісник Національного університету оборони України. 2013. № 3(34). С. 195-200.

42. Чжефу С. Діагностика рівнів адаптованості іноземних студентів до навчання в українських університетах. Освітологічний дискурс. 2016. № 2(14). С. 76-87.

43. Сергета І. В., Мостова О. П., Стоян Н. В., Дунець І. Л., Панчук О. Ю., Дударенко О. Б., Тимощук О. В. Сучасні технології оцінки особливостей перебігу адаптаційних процесів серед учнівської та студентської молоді. Медицина сьогодні

і завтра. 2013. № 3(60). С. 164-169.

44. Скрипніков А. М., Герасименко Л. О., Ісаков Р. І., Небесний Г. Л. Особливості психологічної адаптації іноземних студентів медичних закладів України. Світ медицина та біології. 2013. № 2. С. 159-161.

45. Неклюєнко О. В. Динаміка емоційних проявів як механізм адаптації першокурсників з особливими потребами до навчання. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". 2012. № 5. С. 150-155.

46. Моргунова Н. С. Психологічний аспект тьюторської та кураторської діяльності у процесі роботи з іноземними студентами у ВНЗ України. Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія». 2016. Вип. 53. С. 330-339.

47. Першина А. В. Технології психодіагностика адаптації студентів-іноземців до навчання у ВНЗ України. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2012. Вип. 37 (61). С. 293-296.

48. Matsumoto, D., LeRoux, A.J., Bernhard, R., & Gray, H. Personality and behavioral correlates of intercultural adjustment potential. *International Journal of Intercultural Relations*. 2004. № 28(3-4). P. 281-309.

49. Babiker, I. E., Cox, J. L. & Miller, P. The measurement of cultural distance and its relationship to medical consultations, symptomatology and examination of performance of overseas students at Edinburgh University. *Social Psychiatry*. 1980. № 15. P. 109-116.

50. Fan, C. & Mak, A. S. Measuring social self-efficacy in a culturally Diverse student population. *Social Behavior and Personality*. 1998. № 26(2). P 131-144.

51. Zhang, N., & Rentz, A. Intercultural adaptation among graduate students from the People's Republic of China. *College Students Journal*. 1996. 30. P. 321-329.

52. Ward, C. & Kennedy, A. The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*. 1999. № 23. P. 659-677.

53. Jingyun, L. Cross-cultural contact: A study of factors that contribute to culture shock on ESL students' adjustment in the English Language Institute at the University of Tennessee, Knoxville. University of Tennessee; 0599). Source: DAI-A 61/02, 2000.

54. Lee, Sang Bok. Acculturation and multicultural identity formation of Korean

American college students in the USA. The 8th Annual Institute on College Student Values, Northwestern University. Retrieved May 3, 2002 from <http://employees.csbsju.edu>

55. Matsumoto, D., LeRoux, A.J., Bernhard, R., & Gray, H. Personality and behavioral correlates of intercultural adjustment potential. *International Journal of Intercultural Relations*. 2004. № 28(3-4). P. 281-309.

56. Dilek Yelda Bektaş. Psychological adaptation and acculturation of the Turkish students in the United States. Thesis in partial fulfillment of the requirements for the degree of the doctor of philosophy in the department of educational sciences: Middle east technical university. June 2004. 177p.

37	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	
38	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	
39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	
40	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	
41	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	
42	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
43	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1
44	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	
45	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	
46	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	
47	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	
48	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	
49	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	
50	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
51	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	
52	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	
53	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	
54	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	
55	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	
56	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	
57	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	
58	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	
59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	
60	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	
61	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	
62	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	
63	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
64	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	
65	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
66	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
67	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	
68	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	
69	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
71	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	
72	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	
73	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	
74	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	
75	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	
76	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	
77	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	
78	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	
79	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	
80	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	

81	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0
82	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0
83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
84	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1
85	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1
86	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
87	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1
88	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1
89	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0
90	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
91	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
92	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
93	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
96	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1
97	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1
98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
99	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0
100	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
101	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1
102	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0
103	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1
104	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0
105	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
106	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
107	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1
108	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0
109	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1
110	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0
111	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0
112	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
113	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0
114	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
116	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1
117	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
118	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0
119	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
120	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0
121	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
122	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0
123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
124	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0

Додаток В

Результати опитування респондентів за методикою К. Шрайнера

Питання	Студенти																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	...	
1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	
2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	
3	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
4	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
5	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
6	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1
7	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	
8	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	
9	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	

Додаток Д

Вихідні дані опитування респондентів за методикою Е. Дінера

№ з/п	Бали
1	14
2	18
3	6
4	17
5	25
6	14
7	20
8	20
9	8
10	19

11	30
12	13
13	26
14	10
15	18
16	16
17	16
18	10
19	19
20	12
21	28
22	13
23	14
24	21
25	9
26	21
27	18
28	11
29	20
30	19
31	16
32	12
33	29
34	18
35	9
36	30
37	19
38	33
39	7
40	18
41	15
42	16
43	7
44	18
45	16
46	9
47	7
48	18
49	9
50	12