

УДК 159.9:378.091.212

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2\(7\)-990-1002](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2(7)-990-1002)

Твердохвалова Юлія Леонідівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціології та психології, Харківській національний університет внутрішніх справ, пр. Льва Ландау, 27, м. Харків, 61080, тел.: (057) 739-81-81, <https://orcid.org/0000-0001-8431-0943>

Шахова Олена Григорівна кандидат біологічних наук, доцент кафедри соціології та психології, Харківській національний університет внутрішніх справ, пр. Льва Ландау, 27, м. Харків, 61080, тел.: (057) 739-81-81, <https://orcid.org/0000-0002-7860-6972>

Болдовська Лілія Олександрівна студентка II курсу Факультету №6, Харківській національний університет внутрішніх справ, пр. Льва Ландау, 27, м. Харків, 61080, тел.: (057) 739-81-81

МАЙНДФУЛНЕСС ЯК НЕСПЕЦИФІЧНИЙ ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В УНІВЕРСИТЕТІ

Анотація. У статті представлено результати дослідження взаємозв'язків навичок уважної усвідомленості – майндфулнесс (англ. mindfulness) із показниками соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання в університеті. На підставі проведеного теоретичного аналізу наукової літератури визначено стан розробки проблеми адаптації студентів до навчання в вищі та підкреслено особливу актуальність виявлення неспецифічних чинників соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання в університеті з метою покращення їх соціально-психологічного функціонування в сучасних умовах постійних та непрогнозованих трансформацій у суспільстві. Запропоновано одним з таких неспецифічних чинників вважати майндфулнесс – здатність усвідомлювати поточний досвід з його безоцінковим прийняттям та керувати процесом усвідомлення. У дослідженні використовували психодіагностичні методики, статистична обробка емпіричних даних проводилася за допомогою методів описової статистики та кореляційного аналізу за Пірсоном. Респондентами виступили 52 студента-психолога першого року навчання в університеті, обох статей, віком 17-19 років.

Результати дослідження свідчать про те, що переважна більшість студентів має середній та високий рівень розвитку mindfulness, найбільш розвиненими є навички безоцінного ставлення до свого внутрішнього досвіду, вміння діяти з усвідомленістю, описувати свій досвід та спостерігати. Студенти також мають достатній рівень соціально-психологічної адаптованості, про що свідчить

позитивне самосприйняття та прийнятті інших, розвинені інтернальність і прагнення домінувати та достатній рівень емоційного комфорту. Спираючись на позитивні кореляційні зв'язки між різними навичками усвідомленості та інтегральними показниками адаптивності, можна зробити висновок, що рівень розвитку усвідомленості студентів є пов'язаним з вираженістю їх соціально-психологічної адаптованості.

Ключові слова: майндфулнесс, усвідомленість, студенти-першокурсники, соціально-психологічна адаптація до навчання в ВНЗ.

Tverdokhvalova Iuliia Leonidivna Candidate of Psychological Sciences (Ph. D.), Docent, Kharkiv National University of Internal Affairs, Department of Sociology and Psychology, L. Landau Ave., 27, Kharkiv, 61080, tel.: (057) 7398-181, <https://orcid.org/0000-0001-8431-0943>

Shakhova Olena Grigorivna Candidate of Biological Sciences (Ph. D.), Kharkiv National University of Internal Affairs, Department of Sociology and Psychology, L. Landau Ave., 27, Kharkiv, 61080, tel.: (057) 7398-181, <https://orcid.org/0000-0002-7860-6972>

Boldovska Lilia Oleksandrivna 2nd year student, Kharkiv National University of Internal Affairs, L. Landau Ave., 27, Kharkiv, 61080, tel.: (057) 7398-181

MINDFULNESS AS A NON-SPECIFIC FACTOR OF SOCIAL-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENTS TO UNIVERSITY STUDY

Abstract. The article presents the results of a study of the relationship between mindfulness skills and indicators of socio-psychological adaptation of first-year students of a university. Based on the theoretical analysis, the state of development of the problem of adaptation of students to study at a university is determined and the particular relevance of identifying non-specific factors of socio-psychological adaptation of students in order to improve their socio-psychological functioning in modern conditions of constant and unpredictable transformations in society is emphasized. It is suggested to consider mindfulness as one of such non-specific factors - the ability to be aware of current experience with its invaluable acceptance and to control the process of awareness. The study used psychodiagnostic techniques, statistical processing of empirical data was performed using methods of descriptive statistics and correlation analysis according to Pearson. Respondents were 52 students of psychology in the first year of study at the university, both sexes, aged 17-19 years.

The results of the study indicate that the vast majority of students have an average and high level of mindfulness development; the most developed skills are a non-judgmental attitude to their inner experience, the ability to act with awareness, describe their experience and observe. Students also have a sufficient level of socio-

psychological adaptation, as evidenced by positive self-perception and acceptance of others, developed internality and desire to dominate and a sufficient level of emotional comfort.

Based on the positive correlations between different awareness skills and integrated indicators of adaptability, it can be concluded that the level of development of students' awareness is related to the degree of their socio-psychological adaptation.

Keywords: mindfulness, awareness, first-year students, socio-psychological adaptation to higher education.

Постановка проблеми. Проблема соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у вищі в наш час набуває особливої актуальності. В умовах постійних, швидких та непрогнозованих трансформацій у суспільстві, однією з основних ознак якої стала невизначеність, змінюється і сам зміст поняття «соціально-психологічна адаптація». Зараз це поняття сприймається не як пристосування колишнього школяра до вже сформованих вимог нового для нього освітнього середовища, а як постійний процес пристосування до життя, яке є постійним процесом змін. Дистанційне навчання у зв'язку з пандемією COVID-19, постійні інновації у засобах та методах навчання у зв'язку з науково-технічним прогресом – це далеко не повний перелік факторів, що створюють для студентів ситуацію дистресу, викликаючи напругу адаптивних систем організму. Тому особливо актуальним є виявлення та розвиток у студентів-першокурсників неспецифічних факторів соціально – психологічної адаптації та преадаптації [1], спрямованих на підвищення рівня їх соціально-психологічного функціонування в умовах, що постійно та непрогнозованого змінюються. Одним з таких факторів автори статті вважають майндфулнесс (англ. mindfulness) – здатність усвідомлювати поточний досвід з його безоцінним прийняттям та керувати процесом усвідомлення. Таки навички відповідають завданням преадаптації, яка розглядається О.Асмоловим та співавторами як ефективна стратегія пристосування до невизначеності, готовність до зустрічі з непередбачуваними ситуаціями, готовність до змін, уміння приймати рішення та діяти в ситуації невизначеності, без опори на власний минулий досвід чи досвід інших людей із прийняттям на себе відповідальності за результати своїх дій та можливу поразку [1]. При цьому категорії адаптації та преадаптації відрізняються тим, що адаптація постає як пристосування, засноване на вже набутому досвіді, а преадаптація націлена на новизну та непередбачуваність майбутнього.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Хоча техніки усвідомлення існують протягом багатьох століть у медитативних практиках східних духовних традицій, дослідження феномену mindfulness в контексті наукової психології та психотерапії почалося в 1980-х роках у західній психології [2] і на сьогоднішній день оформилося в самостійний напрям, зміст якого вже значно відрізняється від свого східного коріння. Під mindfulness розуміють усвідомлення людиною моменту «тут і зараз» з його безоцінним прийняттям, здатність довільно

зосереджувати увагу на поточних подіях і відчуттях, довільно перемикаючи увагу з одних аспектів досвіду на інші, відчуваючи при цьому підконтрольність процесу зосередження та можливість керувати ним [2]. Усвідомлення та прийняття досвіду передбачає, що людина займає метакогнітивну позицію (позицію спостерігача) по відношенню до свого досвіду та його внутрішнього осмислення. В результаті цього думки сприймаються не як точне відображення реальності, а як несуттєві ментальні події. Таке сприйняття передбачає більш високу ефективність подолання негативних переживань за рахунок утримання від негативних оцінок нейтральних подій та розширення діапазону адаптивних відповідей на негативні стимули. Цей процес деякі дослідники називають децентрацією, або когнітивною гнучкістю [3]. Здатність усвідомлювати суб'єктивність внутрішньої картини реальності розглядається як ефективний засіб подолання різноманітних негативних психоемоційних станів - тривоги, страхів, роздратування, гніву, румінацій тощо. Усвідомленість допомагає дезавтоматизувати дисфункціональні стереотипні реакції та розірвати замкнене коло самопідкріплення негативних емоційних станів [4].

Численні дослідження свідчать, що mindfulness є потужним неспецифічним фактором стресостійкості, психологічного благополуччя та адаптивності. Отримано дані про зв'язок mindfulness з більш високим рівнем задоволеності життям, життєстійкістю, оптимізмом, компетентністю, самоконтролем, позитивною самооцінкою та емпатією [4, 5]. Також виявлено значні негативні кореляційні зв'язки між mindfulness та депресією, нейротизм, схильністю до румінацій, когнітивною реактивністю, соціальною тривожністю [3, 5]. Відзначено, що навички mindfulness у дорослих людей сприяють зростанню продуктивності та підвищенню задоволеності роботою [3], а у шкільної та студентській популяції - більшій ефективності подолання з академічним стресом та успішності у навчанні [6, 7].

Систематичні огляди та метааналізи досліджень результатів застосування програм розвитку mindfulness у вищій освіті демонструють, що такі практики сприяють покращенню позитивного настрою, зменшенню відволікаючих думок та поведінки, зниженню рівня тривоги та симптомів депресії, покращенню соціальних й емоціональних навичок та самосприйняття, що супроводжується підвищенням здатності долати стреси та покращенням психологічного благополуччя й адаптивності [4, 7, 8, 9]. Тому все більш активне використання програм розвитку mindfulness в освітніх установах у багатьох країнах світу (США, Великобританії, Ісландії, Нідерландах та ін.) спрямоване не тільки на розвиток інтегральних навчальних навичок (таких як концентрація уваги, усвідомлення, об'єктивність, залученість, сприйняття та аналіз інформації), але й на зміцнення загального психічного здоров'я студентів, що відбувається великою мірою за рахунок покращення їх соціально-психологічної адаптації. Проте, ця тема практично не розроблена в Україні.

Мета статті. Враховуючи численні емпіричні дослідження, які доводять, що mindfulness є важливим чинником стресостійкості й соціально-психологічної

адаптації, та практично відсутність розробки цієї теми в Україні, наша робота присвячена визначенню взаємозв'язків диспозиційної mindfulness (наявних навичок) із показниками соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання в університеті. У дослідженні використано наступні психодіагностичні методики: Шкала оцінки когнітивної та емоційної усвідомленості (CAMS-R) [10], П'ятифакторний опитувальник усвідомленості в адаптації Н. М. Юмартова, Н. В. Гришина) [11], Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонд в адаптації А. К. Осницького [12] та Опитувальник «Адаптивні стратегії поведінки» (АСП) Мельникової Н.М. [13]. Статистична обробка емпіричних даних проводилася за допомогою методів описової статистики та кореляційного аналізу за Пірсоном. У дослідженні взяли участь студенти-психологи першого курсу університету (52 особи обох статей, віком 17-19 років).

Виклад основного матеріалу. Нашими попередніми дослідженнями було встановлено, що студенти-психологи першого курсу навчання мають достатній рівень розвитку mindfulness (23,5 % студентів мають високий рівень вираженості, 74,5 % - середній рівень), що складається зі здатності: спостерігати за внутрішніми та зовнішніми стимулами (тілесні відчуття, запахи, звуки, зорові стимули, емоції, думки, тощо); описувати словами свій досвід (внутрішні враження, почуття, очікування та думки); безоцінно ставитись до свого внутрішнього досвіду; діяти усвідомлено, а не рефлексивно, та відповідати на виклики соціального середовища незалежно від емоційної оцінки ситуації [14]. Слід відмітити, що у кожного студента окремі навички майндфулнес є розвиненими в різному ступені. Однак, в цілому, в студентів найбільш розвиненими є навички безоцінного ставлення до свого внутрішнього досвіду, вміння діяти з усвідомленістю, опису досвіду та спостереження; найменш розвиненими є навички нереагуючого ставлення до свого досвіду [таблиця 1].

Таблиця 1.

Показники усвідомленості та соціально-психологічної адаптації студентів-психологів першого року навчання.

Шкали методик	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Шкала оцінки когнітивної та емоційної усвідомленості, CAMS-R			
CAMS-R	1,96%	74,51%	23,53%
П'яти факторний опитувальник усвідомленості, FFMQ			
Навичка спостереження	5,88%	78,43%	15,69%
Навичка опису досвіду	5,88%	72,55%	21,57%
Вміння діяти з усвідомленістю	9,80%	66,67%	23,53%
Безоцінкове ставлення до свого внутрішнього досвіду	11,76%	47,06%	41,18%
Нереагуюче ставлення до свого досвіду	31,37%	64,71%	3,92%

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації			
Адаптивність	0,00%	54,90%	43,14%
Самоприйняття	3,92%	37,25%	58,82%
Прийняття інших	3,92%	60,78%	35,29%
Інтернальність	0,00%	52,94%	47,06%
Емоційна комфортність	5,88%	64,71%	29,41%
Прагнення домінування	0,00%	52,94%	47,06%
Ескапізм	5,88%	76,47%	17,65%
Опитувальник «Адаптивні стратегії поведінки»			
Активна зміна середовища	50,98%	49,02%	0,00%
Активна зміна себе	31,37%	62,75%	5,88%
Вихід із середовища та пошук нового	1,96%	47,06%	50,98%
Уникнення контакту з середовищем і занурення у внутрішній світ	7,84%	37,25%	54,90%
Пасивна репрезентація себе	7,84%	86,27%	5,88%
Пасивне підпорядкування умовам середовища	3,92%	60,78%	35,29%
Пасивне очікування змін	56,86%	37,25%	5,88%

Аналіз результатів діагностики соціально-психологічної адаптованості студентів-першокурсників дозволив зробити висновок про їх достатню пристосованість до умов взаємодії з оточуючими у системі міжособистісних відносин: 54,9 % студентів мають середні показники, а 43,1 % студентів мають високі показники за інтегральною шкалою «Адаптивність», при цьому студентів з дезадаптацією в даній вибірці нами не виявлено (див. табл. 1). Як зазначають автори методики діагностики соціально-психологічної адаптації, основні критерії соціально-психологічної адаптованості у певному сенсі збігаються з критеріями особистісної зрілості [12]. Тому для людей з гарною адаптацією є характерним: почуття власної гідності та вміння поважати інших, відкритість реальному досвіду діяльності та відносин, розуміння своїх проблем та прагнення впоратися з ними тощо.

Студенти-першокурсники демонструють досить розвинене самоприйняття: 37,3 % із них мають середній рівень вираженості інтегрального показника «Самоприйняття», а 58,8 % - високий рівень. Це свідчить про те, що переважна більшість студентів схильна до схвалення себе в цілому, до позитивної самооцінки своїх особистісних якостей, задоволеності собою, впевненості, що вони можуть подобатися оточуючим, бути цікавими та привабливими для інших як особистість. І тільки 3,9 % студентів мають низький рівень самоприйняття, що має свій наслідок у ворожості по відношенню до власного «Я», несхваленні себе, недовіри до себе та у негативній самооцінці.

Розвинене самоприйняття у студентів поєднується з достатнім (хоча дещо нижчим, в цілому, ніж прийняття себе) прийняттям інших людей: 60,8 % із них

демонструють середній рівень, а 35,3 % - високий рівень показників за шкалою «Прийняття інших». Це проявляється у схильності наших респондентів досить дружньо ставитися до оточуючих людей і світу, в готовності приймати людей та схвалювати їх життя і ставлення до себе в цілому, в очікуванні позитивного ставлення до себе оточуючих. Разом з цим, студенти, які мають середній та низький (3,9 %) рівні прийнятті інших, схильні давати як позитивні, так і негативні оцінки особистості інших людей та критикувати особливості їх поведінки, вони також прагнуть до збереження деякої дистанції спілкування з людьми.

Всі респонденти нашого дослідження мають достатньо розвинену інтернальність, про що свідчать високі показники за цією шкалою у 47,1 % студентів та середні показники у 52,9 %. Оскільки шкала «Інтернальність» відображає те, якою мірою людина відчуває себе активним суб'єктом власної діяльності, студенти, які мають високі показники за цією шкалою, великою мірою беруть на себе відповідальність за події, що відбуваються в їхньому житті, пояснюючи їх своєю поведінкою. Вони вміють керувати собою та власними вчинками, схильні аналізувати свій досвід, що може виражатися у самокритичності та схильності шукати причини своїх невдач у собі. У той же час студенти, які мають середній рівень розвитку інтернальності, в складних для них життєвих ситуаціях схильні розраховувати на поштовх і підтримку ззовні, виявляючи пасивність у вирішенні життєвих завдань.

У той же мірі, як інтернальність, у студентів-психологів розвинуто й прагнення домінувати: високі показники за цією шкалою виявлено у 47,1 % студентів, середні - у 52,9 % (див. табл. 1). Виражене прагнення домінувати у міжособистісних відносинах зазвичай проявляється у схильності відчувати перевагу над іншими, переконувати їх у власних думках. У той час як середні показники за шкалою «Прагнення домінування» свідчать про помірне бажання впливати на інших та відстоювати свої позиції, що, в цілому, властиво віковим особливостям наших респондентів. Час від часу це може поєднуватися з певною поступливістю, податливістю зовнішньому впливу.

Результати аналізу даних тестування за шкалою «Ескапізм» (втеча від дійсності) свідчать про те, що 17,7 % студентів мають високу схильність, 76,5 % - середню і 5,9 % - низьку схильність до уникнення проблемних ситуацій. Ескапізм може виражатися в зануренні у світ фантазій, книг, кіно або комп'ютерних ігор, заняття творчістю, спортом, хобі тощо. У крайніх варіантах - це заміна реальних відносин на уявні та розвиток різного роду залежностей. Ескапізм можна розглядати як захисний механізм психіки при зіткненні людини з життєвою проблемою, для вирішення якої вона або не має ресурсів або не бачить шляхів.

І ще один показник адаптованості - емоційний комфорт - свідчить, згідно показникам однойменної шкали, про те, що 29,4 % студентів-психологів переважно відчують психоемоційне благополуччя, 5,9 % студентів, навпаки, переважно відчують емоційний дискомфорт, тривожність, неспокій та апатію,

а 64,7 % студентів (які мають середні показники за шкалою «Емоційний комфорт» випробовують як позитивні, так і негативні психоемоційні стани.

Отже, студенти-першокурсники мають достатній рівень соціально-психологічної адаптованості, про що свідчать позитивне самосприйняття й прийнятті інших, розвинені інтернальність і прагнення домінувати та достатній рівень емоційного комфорту.

Але виникає питання: які саме адаптивні стратегії поведінки студентів-психологів першого курсу навчання забезпечують такий достатньо високий рівень їх адаптивності до нового навчального середовища в мінливих умовах сучасності?

Стратегії адаптивної поведінки студентів вивчали за допомогою опитувальника «Адаптивні стратегії поведінки» (АСП) Мельникової Н.Н., який спрямований на дослідження індивідуальних переваг у виборі стратегій поведінки у проблемних ситуаціях соціальної взаємодії. В основу опитувальника «АСП» покладено класифікацію стратегій, яка побудована на трьох підставах, суттєвих для взаємодії особистості та соціального середовища у процесі адаптації:

- 1) спрямованість змін, що відбуваються (змінюється середовище/змінюється сам індивід),
- 2) контактність/уникнення,
- 3) активність/пасивність індивіда.

Поєднання різних стратегій в індивідуальній поведінці характеризує стиль адаптації особистості.

Аналізуючи отримані результати, слід зазначити, що більшість студентів-психологів вибірки даного дослідження частіш за все використовує 3 стратегії адаптивної поведінки:

- «вихід із середовища та пошук нового» (98,04 % респондентів мають високий та середній рівень вираженості цієї активної, унікаючої та спрямованої назовні стратегії),
- «уникання контакту з середовищем і занурення у внутрішній світ» (92,15 % респондентів мають високий та середній рівень вираженості цієї активної, унікаючої та спрямованої всередину стратегії),
- «пасивне підпорядкування умовам середовища» (96,07 % респондентів мають високий та середній рівень вираженості цієї пасивної, контактної, спрямованої всередину стратегії) (див. табл.1).

Цікаво, що найменш властивими для наших респондентів є найбільш «полярні» варіанти адаптивних стратегій – активні контактні стратегії «активна зміна середовища» й «активна зміна себе» та пасивна унікаюча стратегія «пасивне очікування змін» (див. табл.1).

Кожна з адаптивних стратегій може бути успішною у певній ситуації. Проте дослідники зазначають, що індивідуальний репертуар поведінкових стратегій є досить обмеженим. Хоча кожному, зазвичай, знайомі основні типи

адаптивної поведінки, найчастіше людина використовує одну - дві стратегії [15]. Тому, якщо враховувати досить високий рівень адаптованості наших студентів, можна сказати, що стратегії адаптації, які вони використовують найчастіше, є найбільш успішними для пристосування до існуючих умов. Тобто, у несприятливих умовах вони частіш за все схильні до активних унікаючих стратегій - уникати контакту з фруструючим середовищем і зосереджувати сили на пошуку нового, більш прийняттого середовища (або партнера); або уникати контакту, фізично не віддаляючись від несприятливого середовища – шляхом занурення у внутрішній або віртуальний світ (пошук альтернативи реальному світу у власних фантазіях, комп'ютерних іграх та соціальних мережах, у релігійних і філософських системах тощо). Це підтверджує висновок, зроблений нами раніше під час аналізу даних методики діагностики соціально-психологічної адаптації, де було виявлено схильність більшості студентів даної вибірки до різного ступеня ескапізму. Також в нашому дослідженні було виявлено позитивний значущий кореляційний зв'язок між інтегральним показником «Адаптивність» та шкалою «Ескапізм» ($r_{xy} = 0,33, p < 0,05$).

Виникає питання: яким чином стратегії уникання забезпечують студентам даної вибірки достатній рівень адаптованості?

Середина Н.В. та Лазарева О.В. (2014), аналізуючи основні стратегії адаптивної поведінки - активна зміна середовища, зміна себе, відхід від середовища та пошук нового, відхід від контакту та занурення у власний внутрішній світ, підпорядкування зовнішнім умовам, очікування зовнішніх змін, пасивне очікування внутрішніх змін, – визначили, що найвищий рівень адаптивності забезпечує поєднання активних стратегій, спрямованих на одночасну зміну себе та соціальної середовища [15]. У той же час дослідниці зазначають, що активні та пасивні унікаючі стратегії адаптації є менш ефективними та забезпечують лише низький рівень адаптованості з проявами дезадаптації. Це суперечить даним нашого дослідження. Але ми знаємо, що за останні роки світ дуже змінився, особливо під впливом пандемії COVID-19. Вочевидь, ефективність використання зазначених вище адаптивних стратегій в нових умовах також має змінюватися.

Якщо ми співвіднесемо стратегії поведінки у проблемних ситуаціях соціальної взаємодії, які виокремила Мельникова Н.М., з біологічно зумовленими стресовими реакціями організму на загрозливі фактори навколишнього середовища, то, мабуть, активні контактні стратегії відповідатимуть реакції «боротися», активні стратегії уникання відповідатимуть реакції «бігти», а пасивні реакції очікування відповідатимуть реакції «ступору».

Відомо, що у стресовій ситуації організм обирає найбільш доцільну реакцію, враховуючи умови середовища та власні ресурси: якщо він може подолати небезпеку – він бореться, якщо небезпека надто велика, а ресурсів недостатньо – адаптивно рятуватися втечею, а якщо не можна боротися і не можна рятуватися, залишається одне - завмерти, прикинувшись мертвим.

Виходячи зі сказаного вище, в сучасних умовах постійних

непередбачуваних трансформацій у суспільстві, які прискорені та ускладнені пандемією COVID-19, коли важко, а часом і неможливо спиратися на напрацьовані раніше ресурси копіngu та використовувати активні стратегії, спрямовані на зміну середовища, найбільш адаптивними для студентів-першокурсників вибірки даного дослідження, вочевидь, є активні стратегії уникання і пасивного підпорядкування умовам навколишнього середовища. Частіш за все студенти не мають можливості змінити несприятливі для них ситуації (локдаун, карантин, дистанційне навчання, обмеження спілкування), тому вони відмовляються від активних адаптивних стратегій; якщо вони можуть уникнути неприйнятних ситуацій, вони їх уникають і шукають нове, більш сприятливе середовище; якщо уникання не є можливим фізично – вони змушені занурюватися у віртуальний світ, чи демонструвати зовнішній конформізм, використовуючи, швидше, не стратегії копіngu, а захисні механізми психіки [16].

За таких умов, коли змінюється сам зміст адаптації та форми адаптивних стратегій, важливими стають саме стратегії преадаптації, які визначають готовність людини до постійних та неконтрольованих змін. Однією з таких стратегій ми вважаємо розвиток майндфулнес. Особливий інтерес представляє розгляд взаємозв'язків між показниками усвідомленості (mindfulness) та показниками соціально-психологічної адаптованості студентів-першокурсників.

За допомогою методу лінійної кореляції Пірсона, у процесі детального аналізу взаємозв'язків між навичками усвідомленості (mindfulness) та показниками соціально-психологічної адаптації студентів у нашому дослідженні було встановлено, що показники шкали оцінки когнітивної та емоційної усвідомленості (методики CAMS-R) слабо позитивно корелюють з Інтегральним показником прагнення до домінування та мають слабку негативну кореляцію з показниками шкали «Відомість» методики діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонд. Ці дані свідчать про те, що студенти з високою усвідомленістю схильні до прагнення мати перевагу, управляти іншими людьми, ніж підпорядковуватися комусь.

Показники шкали «Навички опису досвіду», п'ятифакторного опитувальника усвідомленості, позитивно достовірно корелюють з показниками адаптивної стратегії «Внутрішній контроль» ($r_{xy} = 0,29, p < 0,05$), що свідчить про те, що здатність рефлексувати та описувати словами свій внутрішній досвід сприяє підвищенню відповідальності за себе та своє майбутнє.

Показники шкали «Вміння діяти з усвідомленістю» позитивно пов'язані зі інтегральними показниками Інтернальності ($r_{xy} = 0,29, p < 0,05$), що свідчить про позитивний зв'язок усвідомленої активності та буття «тут і зараз» із здатністю контролювати значущі події свого життя та нести відповідальність за свої дії та своє життя.

Аспект усвідомленості «Нереагуюче ставлення до свого досвіду» зворотно корелює з адаптивною стратегією «Внутрішній контроль» ($r_{xy} = - 0,27, p < 0,05$), що показує тенденцію студентів, яким це властиво, не захоплюватися думками

та емоціями, не занурюватись у них, можливість свідомого вибору реакції незалежно від емоційної оцінки ситуації.

Висновки. Таким чином, нашим дослідженням встановлено, що переважна більшість студентів-психологів першого курсу навчання має середній та високий рівень розвитку mindfulness, найбільш розвиненими є навички безоцінного ставлення до свого внутрішнього досвіду, вміння діяти з усвідомленістю та опису досвіду й спостереження; найменш розвиненими є навички нереагуючого ставлення до свого досвіду.

Студенти також мають достатній рівень соціально-психологічної адаптованості, про що свідчить позитивне самосприйняття та прийняття інших, розвинені інтернальність і прагнення домінувати та достатній рівень емоційного комфорту. В складних життєвих ситуаціях студенти частіш за все використовують активні уникаючи спрямовані назовні та всередину адаптивні стратегії, які, за існуючих умов швидких та непрогнозованих змін у суспільстві, є досить ефективними.

Спираючись на позитивні кореляційні зв'язки між різними навичками усвідомленості та інтегральними показниками адаптивності, можна зробити висновок, що рівень розвитку усвідомленості студентів є пов'язаним з вираженістю їх соціально-психологічної адаптивності. Тому, з метою покращення соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання в університеті, ми вважаємо важливим формування та розвиток у них mindfulness – здатності зосереджуватися, безоцінно усвідомлювати поточний внутрішній й зовнішній досвід та керувати процесом усвідомлення.

Література:

1. Преадаптация к неопределенности: непредсказуемые маршруты эволюции / А.Г. Асмолов, Е.Д. Шехтер, А.М. Черноризов. - М.: Акрополь, 2018. - 212 с.
2. Kabat-Zinn J. (2015). Mindfulness. Mindfulness. 6.6: 1481-1483.
3. Akihiko, M., & William, T. O'Donohue (Eds.). (2017). Handbook of Zen, Mindfulness, and Behavioral Health. Springer International Publishing.
4. Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. Annual Review of Psychology, 68(1), 491-516.
5. Rau, H. K., & Williams, P. G. (2016). Dispositional mindfulness: A critical review of construct validation research. Personality and Individual Differences, 93, 32-43. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.035>.
6. Mettler, J., Carsley, D., Joly, M., & Heath, N.L. (2019). Dispositional Mindfulness and Adjustment to University. Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice, 21(1), 38-52. doi:10.1177/1521025116688905
7. van Rooij, E.C.M., Jansen, E.P.W.A. & van de Grift, W.J.C.M. (2018). First-year university students' academic success: the importance of academic adjustment. European Journal of Psychology of Education, 33, 749–767. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10212-017-0347-8>
8. Allen, J.G., Romate, J., & Rajkumar, E. (2021). Mindfulness-based positive psychology interventions: a systematic review. BMC Psychology, 9, 116. Retrieved from <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00618-2>
9. Altinyelken, H.K., Hoek, L., & Jiang, L. (2020). Improving the psychosocial wellbeing of international students: the relevance of mindfulness. British Journal of Guidance and Counselling, 48(4), 524-536. DOI: 10.1080/03069885.2019.1600189

10. Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. & Laurenceau, J. P.(2007). Mindfulness and emotion regulation: the development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177–190. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>.
11. Юмартова Н. М. Осознанность (mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения / Н.М. Юмартова, Н.В. Гришина // Психологический журнал. - 2016. - Т. 37(4). - С. 105-115.
12. Осницкий А. К. Определение характеристик социальной адаптации / А.К. Осницкий // Психология и школа. - 2004. - № 1. - С.43-56.
13. Мельникова Н.Н. Диагностика социально-психологической адаптации лично-сти: Учебное пособие / Н.Н. Мельникова. - Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. - 57 с.
14. Твердохвалова Ю. Л. Розвиток навичок майндфулнесс у студентів-психологів / Ю.Л. Твердохвалова, О.Г. Шахова, Л.О. Болдовська // Scientific Collection «InterConf», (96): with the Proceedings of the 6 th International Scientific and Practical Conference «Scientific Community: Interdisciplinary Research» (January 26-28, 2022). Hamburg, Germany: Busse Verlag GmbH, 2022. С. 412-415.
15. Середина Н. В. Особенности адаптации студентов первого курса к обучению в ВУЗе / Н.В. Середина, О.В. Лазарева // Северо-Кавказский психологический вестник. - 2014.- № 12. - С. 51-54.
16. Шахова О.Г. Особливості системи долаючої поведінки підлітків: гендерний аспект \ О.Г. Шахова, Л.П. Чепіга // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». - 2020. - №3. - С. 123-129.

References:

1. Asmolov, A.G., Shekhter, E.D., & Chernorizov A.M. (2018). *Preadaptaciya k neopredelennosti: nepredskazuemye marshruty evolyucii. [Pre-adaptation to uncertainty: unpredictable routes of evolution]*. М.: Acropol [in Russian].
2. Kabat-Zinn J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*. 6.6: 1481-1483.
3. Akihiko, M., & William, T. O'Donohue (Eds.). (2017). *Handbook of Zen, Mindfulness, and Behavioral Health*. Springer International Publishing.
4. Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 491-516.
5. Rau, H. K., & Williams, P. G. (2016). Dispositional mindfulness: A critical review of construct validation research. *Personality and Individual Differences*, 93, 32-43. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.035>.
6. Mettler, J., Carsley, D., Joly, M., & Heath, N.L. (2019). Dispositional Mindfulness and Adjustment to University. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 21(1), 38-52. doi:10.1177/1521025116688905
7. van Rooij, E.C.M., Jansen, E.P.W.A. & van de Grift, W.J.C.M. (2018). First-year university students' academic success: the importance of academic adjustment. *European Journal of Psychology of Education*, 33, 749–767. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10212-017-0347-8>
8. Allen, J.G., Romate, J., & Rajkumar, E. (2021). Mindfulness-based positive psychology interventions: a systematic review. *BMC Psychology*, 9, 116. Retrieved from <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00618-2>
9. Altinyelken, H.K., Hoek, L., & Jiang, L. (2020). Improving the psychosocial wellbeing of international students: the relevance of mindfulness. *British Journal of Guidance and Counselling*, 48(4), 524-536. DOI: 10.1080/03069885.2019.1600189
10. Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. & Laurenceau, J. P.(2007). Mindfulness and emotion regulation: the development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177–190. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>.
11. Yumartova, N. M., & Grishina, N. V. (2016). Osoznanost' (mindfulness): psihologicheskie karakteristiki i adaptaciya instrumentov izmereniya [Mindfulness: psychological characteristics and adaptation of measurement tools]. *Psihologicheskij zhurnal - Psychological journal*, 37(4), 105-115 [in Russian].

12. Osnickij A. K. (2004). Opredelenie harakteristik social'noj adaptacii [Determining the characteristics of social adaptation]. *Psihologiya i shkola - Psychology and school*, 1, 43-56 [in Russian].
13. Mel'nikova, N.N. (2004). *Diagnostika social'no-psihologicheskoy adaptacii lichno-sti: Uchebnoe posobie [Diagnosis of socio-psychological adaptation of personality: Textbook]*. CHelyabinsk: Izd-vo YUUrGU [in Russian].
14. Tverdohvalova, Y.U., SHahova, O.G., & Boldovs'ka, L.O. (2022). Rozvitok navichok majndfulness u studentiv-psihologiv [Development of mindfulness skills in students-psychologists] *Scientific Collection «InterConf», (96): with the Proceedings of the 6 th International Scientific and Practical Conference «Scientific Community: Interdisciplinary Research»*. (pp. 412-415). Hamburg, Germany: Busse Verlag GmbH » [in Ukrainian].
15. Seredina, N. V. & Lazareva, O.V. (2014). Osobennosti adaptacii studentov pervogo kursa k obucheniyu v VUZe [Features of adaptation of first-year students to study at the university] *Severo-Kavkazskij psihologicheskij vestnik - North Caucasus Psychological News*, 12, 51-54 [in Russian].
16. SHakhova, O.G., CHepiga, L.P. (2020). Osoblivosti sistemi dolayuchoї povedinki pidlitkiv: gendernij aspekt [Particularities of adolescents' coping: the gender aspect]. *Naukovij visnik Hersons'kogo derzhavnogo universitetu. Seriya «Psihologichni nauki» - Scientific Bulletin of Kherson State University. Series «Psychological Sciences»*, 3, 123-129 [in Ukrainian].