

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

**ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого рівня ДФН
спеціальності 053 Психологія
Софії РИГУС

Науковий керівник:
професор кафедри загальної та
соціальної психології, кандидат
психологічних наук, доцент
Олена ВАВРИНІВ

Рецензент
Старший викладач кафедри
загальної та практичної психології та
педагогіки, кандидат психологічних
наук, доцент
Роман ЯРЕМКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«06» грудня 2024 р., протокол № 1
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів – 2024

Анотація

Ригус С. Особливості адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану. Розглянуто теоретичні основи адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану. Окреслено психологічні, соціальні та педагогічні аспекти адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану. Визначено ключові фактори, що впливають на процес адаптації: індивідуально-психологічні характеристики студентів, рівень соціальної підтримки та особливості навчального середовища. Підібрано комплекс психодіагностичних методик для всебічного дослідження особливостей адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану, а також розроблено анкетування спрямоване на визначення основних аспектів адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану. Розроблено рекомендації, спрямовані на полегшення процесу адаптації здобувачів вищої освіти до навчання в умовах воєнного стану.

Ключові слова: адаптація, адаптація до навчання, студенти, воєнний стан.

Abstract

Rygus S. Peculiarities of students' adaptation to studying in martial law. The theoretical foundations of students' adaptation to studying in martial law are considered. The psychological, social and pedagogical aspects of students' adaptation to studying in martial law are outlined. The key factors influencing the adaptation process are identified: individual psychological characteristics of students, the level of social support and the characteristics of the educational environment. A set of psychodiagnostic methods is selected for a comprehensive study of the features of students' adaptation to studying in martial law, and a questionnaire is developed aimed at determining the main aspects of students' adaptation to studying in martial law. Recommendations are developed to facilitate the process of adaptation of higher education applicants to studying in martial law.

Keywords: adaptation, adaptation to studying, students, martial law.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	7
1.1. Поняття адаптації у працях вітчизняних та зарубіжних науковців..	7
1.2. Стадії, механізми та фактори адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану.....	16
1.3. Роль сім'ї та соціального оточення в адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану.....	23
Висновки до першого розділу.....	31
Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану	33
2.1. Обґрунтування методів емпіричного дослідження та вибірки.....	33
2.2. Результати емпіричного дослідження особливостей адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану.....	37
2.3. Рекомендації щодо покращення адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану.....	54
Висновки до другого розділу	56
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Проблема адаптації студентів до навчання у вищих навчальних закладах привертає увагу не лише психологів, але й філософів, соціологів, біологів, фізіологів та педагогів. Цей міждисциплінарний підхід до вивчення проблеми свідчить про її комплексність та багатогранність. Однак, незважаючи на широкий інтерес до цієї теми, її актуальність та необхідність дослідження не знижуються.

Питання адаптації студентів до навчання у вищих навчальних закладах є об'єктом дослідження багатьох українських науковців. Зокрема, проблемою адаптації студентів займалися Т. Алексеєва, О. Венгер, В. Гамов, О. Гречишкіна, Г. Левківська, Є. Резнікова, О. Солодухова, Ф. Хайруллін, А. Фурман та інші. Адаптацією студентів-першокурсників до навчання у ЗВО присвятили свої дослідження Н. Дятленко, Л. Гармаш, Н. Коцур, Н. В. Любченко, О. В. Прудська, та інші. Педагогічні аспекти адаптації студентів висвітлюються у працях В.Штифурак, В. Сорочинської та інших. Проблеми, що виникають на початковому етапі навчання та чинники, які впливають на адаптаційний процес, розглядаються у роботах А. Андрєєвої, Ю. Бохонкової, С. Гапонової, О.Прудської. В.Каземіренко та інші науковці розробили програму дослідження соціально-психологічних факторів адаптації молоді до навчання у ВНЗ і майбутньої професії.

Адаптація до нових умов є важливим етапом у розвитку особистості, особливо у періоди соціальних і політичних змін. В умовах воєнного стану, що має на меті забезпечення безпеки та стабільності в країні, виникають численні виклики для різних груп населення, зокрема для студентської молоді. Для студентів, які перебувають в умовах невизначеності та стресу, адаптація до навчання стає важливим і складним процесом, що включає в себе як психологічні, так і соціальні аспекти.

Російська агресія проти України, що розпочалась у 2014 році і загострилася в 2022 році, привела до значних змін у всіх сферах життя

українців, зокрема в освітній. Запровадження воєнного стану суттєво вплинуло на навчальний процес в університетах та інших освітніх установах, змушуючи студентів адаптуватися до нових умов, таких як зміщення акценту на онлайн-навчання, зменшення можливості безпосереднього контакту з викладачами та одногрупниками, а також до стресових ситуацій, спричинених війною. Все це вимагає від студентів не лише адаптації до нових навчальних умов, але й здатності підтримувати психологічну рівновагу та стійкість в умовах постійної загрози і нестабільності.

Попри високий рівень уваги до даного питання і десятилітній термін війни в Україні, праць які б досліджували проблему адаптація студентів до навчання умовах воєнного стану не надто багато. Саме така ситуація зумовила вибір теми нашого дослідження «Особливості адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану». Адже, актуальність теми нашого дослідження полягає в тому, що адаптація студентів в умовах воєнного стану є важливою для забезпечення стабільності освітнього процесу, підтримки психологічного здоров'я молоді та забезпечення її подальшого розвитку. Розуміння механізмів адаптації дозволяє розробити рекомендації для покращення процесу навчання, а також визначити можливі шляхи підтримки студентів в умовах війни.

Об'єкт – адаптація студентів до навчання.

Предмет – особливості адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану.

Мета – теоретико-емпіричне дослідження особливості адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану.

Завдання:

1. Теоретично проаналізувати особливості адаптації студентів до навчання, зокрема в умовах воєнного стану.

2. Емпірично дослідити особливості та визначити чинники адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану.

3. Розробити рекомендації для підвищення адаптаційного потенціалу студентів до навчання в умовах воєнного стану.

Теоретичне значення. Розглянуто теоретичні основи адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану. Окреслено психологічні, соціальні та педагогічні аспекти адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану. Визначено ключові фактори, що впливають на процес адаптації: індивідуально-психологічні характеристики студентів, рівень соціальної підтримки та особливості навчального середовища.

Практичне значення. Підібрано комплекс психодіагностичних методик для всебічного дослідження особливостей адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану, а також розроблено анкетування спрямоване на визначення основних аспектів адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану. Розроблено рекомендації, спрямовані на полегшення процесу адаптації здобувачів вищої освіти до навчання в умовах воєнного стану.

Експериментальна база дослідження: Вибірка дослідження налічує 92 студента, які навчаються у Львівському державному університеті внутрішніх справ та Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності, спеціальностей 053 Психологія та 073 Менеджмент. З них 55 дівчат та 37 хлопців, віком 20-22.

Методи дослідження:

Теоретичні – теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень.

Практичні: психодіагностичні – «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона»; шкала тривоги за Спілбергером-Ханіним; опитувальник «SACS» («Стратегії подолання стресових ситуацій») С.Хобфолла; методика діагностики соціально – психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда; особистісний опитувальник «FPI (Freiburg Personality Inventory)»; анкета на визначення основних аспектів адаптації до навчання в умовах воєнного стану.

Математичні – описова статистика (відсотковий аналіз), кореляційний аналіз.

Структура роботи: дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який містить 44 найменування, 1 додаток. Загальний обсяг роботи – 72 сторінки, основний текст викладено на 68 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Поняття адаптації у працях вітчизняних та зарубіжних науковців

Українські психологи, як і їхні європейські колеги, підходять до концепції адаптації з тонкої точки зору, яка інтегрує індивідуальні психологічні процеси з соціокультурними впливами.

Українські психологи у визначенні адаптації часто наголошують на взаємодії індивідуальних психологічних процесів із соціальними контекстами. Цей підхід визнає, що адаптація передбачає не лише особисте пристосування, але й вплив суспільних норм, культурних цінностей та історичних факторів.

Борис Юдін, видатний український психолог, досліджував роль культурно-історичного контексту у формуванні адаптивної поведінки. Його робота підкреслила, як люди адаптуються до суспільних змін і орієнтуються на культурні очікування, враховуючи як особисту свободу волі, так і зовнішні впливи.

Українські психологи вивчають адаптацію з точки зору стійкості та стратегій подолання, зосереджуючись на тому, як люди долають труднощі та зберігають психологічне благополуччя в складних обставинах[1; 44].

Володимир Махнач, український психолог, зробив внесок у розуміння стійкості серед дітей та підлітків у пострадянській Україні. Його дослідження підкреслили важливість адаптивних механізмів подолання та соціальної підтримки для сприяння психологічній стійкості [2].

Адаптація серед українських психологів часто розглядається також в контексті історичних та культурних рамок країни, розглядаючи, як суспільні зміни та політичні події впливають на психологічну адаптацію.

Дмитро Байдак, український психолог, досліджував психологічний вплив політичних і культурних змін в Україні. Його робота досліджувала, як

люди адаптуються до соціально-політичних змін, вивчаючи фактори стійкості та стратегії психологічної адаптації.

Українські психологи досліджують адаптацію у відповідь на соціальні трансформації, такі як економічні реформи, глобалізація та культурні зміни. Ця перспектива підкреслює, як люди пристосовуються до нових соціально-економічних реалій та культурної динаміки [2; 7; 14; 15; 17; 19; 22; 34].

Людмила Горбунова, український психолог, досліджувала психологічну адаптацію українських мігрантів та переселенців. Її робота була зосереджена на проблемах переселення та переміщення, вивченні стратегій адаптації та психологічного благополуччя в мінливих умовах.

Українські психологи розглядають адаптацію як динамічний процес, що включає як індивідуальні психологічні процеси, так і соціокультурні впливи. Їхні дослідження часто вивчають стійкість, стратегії подолання та вплив культурного та історичного контексту на адаптивну поведінку та психологічну адаптацію. Ця перспектива підкреслює важливість розуміння адаптації в конкретних культурних і суспільних контекстах, що відображає унікальні проблеми та досвід, з якими стикаються люди в Україні [12; 15; 18; 22; 31].

Наталія Олійник відома своїми дослідженнями психологічної адаптації в умовах військового конфлікту та травми. Її робота зосереджена на психологічній стійкості солдатів, ветеранів і цивільних осіб, які постраждали від збройного конфлікту в Україні. Олійник досліджує адаптивні копінг-стратегії, посттравматичне зростання та психологічний вплив стресових факторів, пов'язаних із війною.

Олена Хижняк досліджувала адаптацію та психологічне благополуччя дітей та підлітків в Україні, зокрема у зв'язку з соціально-економічними змінами та освітніми реформами. Її дослідження вивчає, як молоді люди переживають зміни та долають труднощі в контексті еволюції суспільних норм і освітньої політики.

Дослідження Оксани Жабенко досліджує психологічну адаптацію серед маргіналізованих та вразливих верств населення в Україні, включаючи людей

з обмеженими можливостями, етнічні меншини та біженців. Вона досліджує адаптивні стратегії, соціальну інтеграцію та вплив дискримінації на психологічну адаптацію та благополуччя.

Сергій Прохоров зробив внесок у дослідження адаптації в контексті організаційної психології та динаміки робочого місця в Україні. Його дослідження зосереджено на тому, як співробітники та організації адаптуються до змін у практиці управління, технологічних досягнень та економічних змін. Прохоров вивчає адаптивне лідерство, організаційну стійкість і благополуччя співробітників у мінливому робочому середовищі [34].

Лариса Крамаренко займається проблемами адаптації та психічного здоров'я людей похилого віку в Україні. Вона досліджує проблеми, з якими стикаються люди похилого віку під час адаптації до змін у стані здоров'я, соціальних ролях і мережах підтримки. Крамаренко досліджує адаптивні копінг-стратегії, соціальну залученість та сприяння психологічній стійкості у старіючому населенні.

Ці українські психологи представляють різноманітні напрямки досліджень та досвіду в рамках вивчення адаптації. Їхня робота підкреслює багатовимірну природу адаптації, досліджуючи, як люди, громади та організації орієнтуються на зміни та виклики в українському суспільстві. Їхній внесок підкреслює важливість урахування культурних, соціальних і психологічних факторів у розумінні адаптаційних процесів і зміцненні психологічного благополуччя.

Серед європейських психологів концепція адаптації часто розглядається через призму, яка об'єднує як індивідуальні, так і суспільні аспекти. Адаптацію можна визначити як процес, за допомогою якого індивіди та групи змінюють свою поведінку, думки та емоції у відповідь на зміни в навколишньому середовищі чи обставинах. Це визначення підкреслює динамічну взаємодію між індивідами та їхнім соціальним контекстом,

підкреслюючи важливість культурних, історичних та екологічних факторів у формуванні адаптаційних реакцій.

Європейські психологи також можуть розглядати адаптацію з точки зору стійкості та механізмів подолання, зосереджуючись на тому, як люди не лише пристосовуються до викликів, але й ростуть і розвиваються завдяки своєму досвіду. Ця перспектива часто включає в себе розгляд як психологічних, так і соціальних вимірів, визнаючи, що адаптація включає не лише особисті зміни, але й взаємодію з більш широкими соціальними структурами та нормами.

Для порівняння з українським визначенням поняття «адаптація» розглянемо погляди європейських науковців. Європейська точка зору на адаптацію в психології має тенденцію наголошувати на цілісній природі адаптації людини, інтегруючи індивідуальні психологічні процеси з культурними, суспільними та екологічними впливами [3].

Жан Піаже, швейцарський психолог, відомий своїми роботами з когнітивного розвитку. Його теорія адаптації включає поняття асиміляції та акомодатії. Асиміляція — це процес підгонки нової інформації до існуючих когнітивних схем, тоді як акомодатія передбачає модифікацію існуючих схем для включення нової інформації. Цей процес дозволяє людям адаптуватися до навколишнього середовища шляхом коригування своїх когнітивних структур [4;18].

Ерік Еріксон, психолог німецького походження, розробив теорію психосоціального розвитку, яка охоплює все життя. Його теорія описує, як люди адаптуються до викликів і криз на різних етапах життя, від дитинства до старості. Наприклад, у підлітковому віці люди переживають кризу ідентичності проти рольової плутанини, коли успішна адаптація передбачає формування узгодженого самосвідомості [5].

Тайфел і Тернер, британські соціальні психологи, представили теорію соціальної ідентичності, яка пояснює, як індивіди адаптують свою поведінку на основі членства в групі та соціальної ідентичності. Вони запропонували людям прагнути до позитивної соціальної ідентичності та адаптувати свою

поведінку відповідно до групових норм і підтримувати позитивну соціальну ідентичність. Цей процес адаптації впливає на соціальні взаємодії та групову динаміку.

Ганс Айзенк, британський психолог німецького походження, досліджував особистість та індивідуальні відмінності. Він припустив, що риси особистості, такі як інтроверсія-екстраверсія та нейротизм-стабільність, впливають на те, як люди адаптуються до вимог середовища. Наприклад, особи з високим рівнем нейротизму можуть по-іншому адаптуватися до стресорів порівняно з людьми з низьким рівнем невротизму, що впливає на їхні емоційні та поведінкові реакції.

Ці приклади висвітлюють різні погляди європейських психологів на адаптацію, починаючи від когнітивного розвитку та соціокультурних впливів до особистості та соціальної ідентичності. Робота кожного психолога сприяє розумінню того, як індивіди та групи адаптуються до свого середовища, демонструючи багатовимірну природу адаптації в психології[4].

Визначення «адаптації» можуть відрізнятися між американськими та європейськими психологами через відмінності в теоретичних поглядах, культурних контекстах та історичних впливах.

Американські психологи часто наголошують на процесах адаптації на індивідуальному рівні, зосереджуючись на тому, як люди справляються з особистими проблемами та змінами в оточенні та пристосовуються до них. Ця перспектива може надавати пріоритет рисам, поведінці та когнітивним процесам всередині особистості [43; 44].

Європейські психологи, як правило, приймають ширшу перспективу, яка об'єднує індивідуальну адаптацію з соціальним і культурним контекстами. Вони можуть підкреслити, як суспільні норми, історичні впливи та культурні цінності формують адаптивні реакції індивідів. Ця перспектива визнає взаємодію між індивідуальною психологією та ширшими соціальними структурами [38;41;42].

У Сполучених Штатах теорії адаптації можуть відображати культурний акцент на індивідуалізмі та особистих досягненнях. Теорії часто виділяють стійкість, стратегії подолання та особистісний розвиток як ключові компоненти адаптації.

Європейські психологи можуть розглядати адаптацію в рамках культурного розмаїття та історичного контексту. Вони можуть досліджувати, як культурні норми, суспільні зміни та історичні події впливають на адаптивну поведінку та психологічні результати.

Теоретичні основи, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) і позитивна психологія, часто формують американські погляди на адаптацію. Ці рамки зосереджені на когнітивних процесах, стратегіях поведінки та підходах до адаптації, що ґрунтуються на сильних сторонах.

Європейські перспективи можуть спиратися на такі теорії, як соціокультурна психологія, екзистенціальна психологія та критична психологія. Ці рамки підкреслюють роль соціальних взаємодій, культурних впливів, екзистенційних проблем і динаміки влади у формуванні адаптації [40].

Хоча американські психологи можуть визнавати соціальний вплив на адаптацію, європейські перспективи, як правило, приділяють більше уваги соціальній ідентичності та груповій динаміці. Європейські психологи можуть досліджувати, як індивіди адаптуються в контексті членства в групі, соціальних ролей і колективної ідентичності.

Наприклад, теорія соціальної ідентичності, розроблена такими європейськими психологами, як Анрі Таджфел і Джон Тернер, досліджує, як членство в групі впливає на самооцінку особистості та адаптивну поведінку.

Таким чином, хоча і американські, і європейські психологи вивчають адаптацію, вони можуть наголошувати на різних аспектах і використовувати різні теоретичні основи. Американська психологія часто зосереджується на процесах індивідуального рівня та особистісній стійкості, тоді як європейська психологія має тенденцію приймати ширшу перспективу, яка об'єднує

індивідуальні та соціальні виміри адаптації в культурному та історичному контексті. Ці відмінності відображають різні філософські традиції, теоретичні орієнтації та суспільні впливи у відповідних регіонах.

До поняття «процес адаптації» українські, європейські та американські психологи підходять однаково з точки зору його фундаментальних принципів, але існують нюанси, які залежать від культурного контексту, теоретичних засад і акцентів на окремих аспектах.

Українські психологи часто наголошують на адаптації як на динамічному процесі взаємодії індивідуальних психологічних факторів і соціокультурних впливів. Вони зосереджені на тому, як люди пристосовуються до змін у навколишньому середовищі, справляються з викликами та досягають психологічного благополуччя в українському контексті. Українські психологи також можуть досліджувати адаптацію в контексті історичних та політичних змін, розглядаючи, як суспільні трансформації впливають на адаптаційні стратегії та стійкість особистості [5;12;13;19;20;28;30].

Європейські психологи підходять до процесу адаптації з широкої перспективи, яка інтегрує індивідуальні психологічні процеси з соціокультурними, історичними та екологічними факторами. Вони підкреслюють роль культурних норм, суспільних цінностей та інституційних структур у формуванні адаптивної поведінки та психологічної адаптації. Європейські психологи також можуть досліджувати адаптацію через призму соціокультурної психології, екзистенціальної психології та критичної психології, підкреслюючи взаємозв'язок між індивідуальною адаптацією та ширшою суспільною динамікою [39;42;44] .

Американські психологи зазвичай зосереджуються на процесі адаптації, оскільки він стосується психологічних механізмів індивідуального рівня, стратегій подолання та стійкості [37; 43]. Вони часто наголошують на когнітивно-поведінкових підходах до адаптації, досліджуючи, як люди коригують свої думки, емоції та поведінку у відповідь на стресори та зміни в

житті. Американська психологія також наголошує на ролі особистої волі та саморегуляції в адаптації, виділяючи індивідуальні сильні сторони та адаптивні навички подолання.

Підсумовуючи, хоча існують культурні та теоретичні відмінності в тому, як українські, європейські та американські психологи визначають і вивчають процес адаптації, вони поділяють спільний інтерес у розумінні того, як люди орієнтуються та процвітають у відповідь на зміни у своєму оточенні та обставинах.

До вивчення адаптації можна підійти з різних точок зору, кожна з яких наголошує на різних аспектах того, як індивіди та групи пристосовуються до свого середовища.

Біологічний підхід до адаптації наголошує на тому, як фізіологічні механізми та генетичні фактори дозволяють організмам виживати та процвітати в навколишньому середовищі. Підхід розглядає риси, поведінку та фізіологічні процеси, які покращують виживання та відтворення (придатність). Приклади включають фізіологічні адаптації, такі як терморегуляція у тварин або реакція імунної системи на патогени. Такі біологи, як Чарльз Дарвін і Річард Докінз, внесли основоположні теорії та концепції в розуміння біологічної адаптації через природний відбір і еволюційні процеси [11;18].

Соціальний підхід до адаптації досліджує, як індивіди та групи пристосовують свою поведінку та взаємодію в соціальних контекстах і структурах. Соціальна адаптація включає конформність, соціальні ролі, групову динаміку та соціальні норми. Він досліджує, як люди орієнтуються в соціальних відносинах, співпрацюють, конкурують і відповідають очікуванням суспільства. Такі соціологи та соціальні психологи, як Анрі Таджфел, Джон Тернер і Ервінг Гоффман, вивчали соціальну ідентичність, групову динаміку та вплив соціальних структур на адаптивну поведінку [12; 30].

Ці підходи часто взаємопов'язані, а міждисциплінарні дослідження поєднують ідеї біології, психології, соціології та антропології, щоб забезпечити всебічне розуміння адаптації. Наприклад, дослідження можуть досліджувати, як біологічні риси впливають на психологічну адаптацію, як соціальний контекст формує культурну адаптацію або як культурні практики впливають на біологічну адаптацію.

Загалом вивчення адаптації є насиченим і багатограним, охоплюючи різноманітні перспективи, які сприяють розумінню того, як індивіди, суспільства та види розвиваються та процвітають у відповідь на навколишнє середовище.

Психологічні теорії адаптації забезпечують основу для розуміння того, як люди справляються зі стресом, пристосовуються до змін і підтримують психологічне благополуччя. Ось короткий виклад ключових психологічних теорій адаптації В. Джеймса, Г. Сельє, Р.С. Лазарус і К. Левін:

Теорія емоцій Вільяма Джеймса передбачає, що емоції виникають внаслідок фізіологічних реакцій на подразники в навколишньому середовищі. Згідно з цією теорією, люди спочатку відчують фізіологічні зміни (наприклад, збільшення частоти серцевих скорочень, потовиділення) у відповідь на подразник, що потім призводить до переживання емоції (наприклад, страху, хвилювання) [13].

Теорія Джеймса сприяє розумінню того, як фізіологічні реакції сприяють адаптивній поведінці та емоційним переживанням у різних ситуаціях.

Синдром загальної адаптації Ганса Сельє (GAS): Ганс Сельє ввів загальний адаптаційний синдром, який описує реакцію організму на стрес як триступеневий процес: тривожна реакція, опір і виснаження. Сельє припустив, що ці стадії являють собою адаптивну реакцію організму на стресори, що включає такі фізіологічні зміни, як збільшення частоти серцевих скорочень, гормональні реакції та активація симпатичної нервової системи.

Річард Лазарус розробив когнітивну транзакційну модель стресу та подолання, яка підкреслює роль когнітивної оцінки у реакції на стрес. Відповідно до Лазаруса, люди беруть участь у первинній оцінці (оцінці значущості стресора) і вторинній оцінці (оцінці ресурсів і варіантів подолання). Ці оцінки впливають на емоційні та поведінкові реакції на стрес.

Теорія поля Курта Левіна зосереджується на психологічному середовищі як динамічному полі, що впливає на поведінку та досвід людей. Левін припустив, що поведінка визначається взаємодією між людиною та її середовищем, наголошуючи на необхідності розуміння контексту, в якому відбувається адаптація.

Теорія Левіна забезпечує основу для розуміння того, як люди адаптуються до змін у своєму соціальному та фізичному середовищі, враховуючи такі фактори, як соціальні норми, групова динаміка та особиста мотивація.

Ці психологічні теорії адаптації сприяють розумінню того, як люди сприймають виклики, стресори та зміни в навколишньому середовищі та реагують на них. Вони підкреслюють складну взаємодію між фізіологічними процесами, когнітивними оцінками, емоційними реакціями та факторами середовища в адаптивній поведінці та психологічному благополуччі. Кожна теорія пропонує унікальне розуміння різних аспектів адаптації, від фізіологічних реакцій на стрес до когнітивних стратегій подолання, забезпечуючи цінні основи для досліджень і клінічної практики в психології.

1.2. Стадії, механізми та фактори адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану

Адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану – це багатогранний процес, на який впливають психологічні, соціальні, культурні та екологічні фактори. Розуміння етапів цього процесу адаптації може дати

уявлення про те, як студенти орієнтуються та справляються з викликами, пов'язаними з воєнним станом.

Етап 1: початковий вплив і тривога

Початок воєнного стану часто викликає у студентів початкову стадію шоку та тривоги. Цей етап характеризується підвищеною тривогою, страхом і невпевненістю щодо наслідків воєнного стану для їх безпеки, свободи та навчання. Учні можуть зіткнутися з порушеннями повсякденного життя, такими як зміни в шкільному розкладі, посилені заходи безпеки та обмеження руху.

Психологічні реакції: Студенти можуть проявляти підвищену реакцію на стрес, включаючи підвищену пильність, підвищену пильність та емоційний стрес. Психологічний вплив може відрізнятися залежно від індивідуальної стійкості, наявних психічних розладів і стратегій подолання.

Соціальна динаміка: початкова реакція може включати пошук запевнення у однолітків, вчителів та членів родини. Соціальні мережі відіграють вирішальну роль у наданні емоційної підтримки та обміні інформацією на цьому етапі.

Культурна адаптація: Культурні переконання та цінності формують інтерпретацію студентами воєнного стану, впливаючи на їхні початкові реакції та стратегії подолання. Культурна ідентичність і солідарність громади можуть виступати захисними факторами на цьому етапі [19; 28].

Етап 2: адаптація та стратегії подолання

У міру того, як учні звикають до нових реалій, пов'язаних із воєнним станом, вони переходять на етап адаптації та подолання. Цей етап передбачає розробку стратегій для управління стресовими факторами, підтримки академічної залученості та відновлення відчуття нормальності серед невизначеності.

Психологічна адаптація: студенти починають використовувати механізми подолання, такі як когнітивне рефреймінг, методи релаксації та пошук соціальної підтримки для управління стресом і тривогою. Діяльність із

формування стійкості та послуги психологічної підтримки стають важливими для сприяння адаптаційним реакціям.

Соціальна інтеграція: мережі підтримки однолітків і шкільні спільноти відіграють ключову роль у сприянні адаптації. Спільні зусилля, ініціативи взаємодопомоги та колективні стратегії подолання можуть виникнути для вирішення спільних проблем і сприяння соціальній згуртованості.

Культурна стійкість: культурні практики, ритуали та традиції громади служать джерелами сили та стійкості під час адаптації. Студенти можуть спиратися на культурну спадщину та ідентичність, щоб долати невизначеності та підтримувати відчуття безперервності у своєму житті.

Етап 3: інтеграція та налаштування

На наступних етапах адаптації до навчання в умовах воєнного стану студенти прагнуть до інтеграції та нормалізації свого досвіду в новому соціально-політичному контексті. Цей етап включає в себе встановлення розпорядку дня, адаптацію до поточних змін і відновлення відчуття волі та мети в їхніх освітніх пошуках.

Освітня стійкість: школи та навчальні заклади адаптуються, впроваджуючи гнучкі умови навчання, альтернативні методи навчання та політику підтримки, щоб задовольнити потреби учнів в умовах воєнного стану. Акцент може бути зміщений у бік сприяння академічній наступності, розвитку навичок та емоційного благополуччя.

Соціальна та громадська участь: студенти беруть участь у громадській діяльності, пропаганді та громадських ініціативах, спрямованих на просування соціальної справедливості, громадянських прав та демократичних цінностей. Освітнє середовище стає платформами для громадянської освіти та громадянства за участю [20, 15].

Культурна адаптація та ідентичність: Культурна адаптація продовжує розвиватися, оскільки студенти обговорюють свою ідентичність у зв'язку із суспільними змінами та політичною динамікою. Дискусії навколо соціальної

справедливості, прав людини та історичної свідомості сприяють формуванню колективних наративів стійкості та опору.

Введення воєнного стану порушує соціальний, емоційний та освітній ландшафт для студентів. Цей критичний момент потребує тонкого розуміння етапів адаптації, на які студенти орієнтуються, намагаючись відновити чи продовжити навчання.

Стратегії втручання:

Психологічна освіта: може бути корисним надання відповідної віку інформації про ситуацію та реакцію організму на стрес.

Техніки уважності та релаксації: навчання студентів таким технікам релаксації, як глибоке дихання або прогресивне розслаблення м'язів, може допомогти впоратися з тривогою.

Соціально-емоційне навчання (SEL): Створення безпечного простору для студентів, щоб вони могли виражати свої емоції та розвивати навички емоційної регуляції є вирішальним.:

Створення мереж соціальної підтримки: заохочуйте групи підтримки однолітків, онлайн-форуми або індивідуальні консультації.

Розвиток стійкості: сприяйте позитивним механізмам подолання, заохочуйте навички встановлення цілей і вирішення проблем.

Гнучкість в освіті: пропонуйте різноманітні методи навчання, включайте технологію для онлайн-навчання та надайте підтримку студентам, які зазнають переміщення [11; 21; 35; 36].

Адаптація до навчання в умовах воєнного стану – складний і багатогранний процес для студентів. Розуміння етапів адаптації дозволяє педагогам і політикам розробляти цілеспрямовані заходи, спрямовані на психологічні, соціальні та освітні потреби учнів. Створюючи сприятливе навчальне середовище, надаючи ресурси для подолання стресу та пропонуючи гнучкі варіанти навчання, школи можуть відігравати важливу роль у сприянні успішній адаптації.

Етапи адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану підкреслюють динамічну взаємодію між індивідуальними психологічними процесами, соціальними взаємодіями, культурними впливами та освітніми реакціями. Визнаючи ці етапи та фактори, що на них впливають, освітяни, політики та фахівці з психічного здоров'я можуть впроваджувати цілеспрямовані втручання та допоміжні заходи для підвищення адаптивних можливостей учнів, сприяти витривалості та створювати сприятливе середовище для навчання в складних політичних обставинах. Ефективні стратегії адаптації не тільки сприяють успіху в навчанні, але й дають змогу студентам долати труднощі зі стійкістю, рішучістю та відданістю громадянській активності та демократичним цінностям [31].

Адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану передбачає складні механізми, що охоплюють психологічний, соціальний, культурний та освітній аспекти. Цей науковий текст детально досліджує ці механізми, підкреслюючи, як студенти орієнтуються та справляються з викликами, пов'язаними з воєнним станом.

Психологічні механізми адаптації, рис.1.4.



Рис.1.4 - психологічні механізми адаптації

Соціальні механізми адаптації:

1. Мережі соціальної підтримки:

Соціальна підтримка передбачає емоційну, інструментальну та інформаційну допомогу з боку інших.

Роль: сильна мережа підтримки, що включає однолітків, членів родини, вчителів та громадських лідерів, надає учням запевнення, практичну допомогу та відчуття причетності. Соціальна підтримка запобігає негативному впливу стресу та сприяє розвитку адаптивних стратегій подолання.

2. Колективне подолання:

Колективне подолання стосується спільних зусиль, спрямованих на керування стресовими факторами в межах спільноти.

Приклади: студенти беруть участь у колективних діях, ініціативах взаємодопомоги та рухах солідарності для вирішення загальних проблем в умовах воєнного стану. Колективне подолання зміцнює соціальну згуртованість, сприяє стійкості та розширює можливості індивідів завдяки колективній діяльності та адвокації [25].

Культурні механізми адаптації:

1. Культурна ідентичність і цінності:

Культурна ідентичність охоплює спільні вірування, практики та традиції в межах спільноти.

Роль: Культурна ідентичність забезпечує основу для інтерпретації досвіду, подолання викликів і збереження відчуття безперервності серед соціально-політичних потрясінь. Студенти спираються на культурні цінності, ритуали та норми спільноти, щоб сприяти стійкості та адаптації.

2. Культурні практики та ритуали:

Культурні практики – це звичайна поведінка, яка відображає спільні переконання та цінності.

Приклади: студенти беруть участь у культурних ритуалах, церемоніях і громадських зборах як джерела сили, солідарності та колективної ідентичності. Культурні практики сприяють соціальній інтеграції, емоційному благополуччю та культурній стійкості в умовах воєнного стану.

Виховні механізми адаптації:

1. Гнучке середовище навчання:

Гнучке навчальне середовище враховує різноманітні навчальні потреби та обставини.

Реалізація: школи впроваджують альтернативні методи навчання, платформи онлайн-навчання та гнучкий розклад, щоб забезпечити безперервність навчання, незважаючи на перебої, спричинені воєнним станом. Гнучкість сприяє академічному залученню та зменшує освітні розбіжності.

2. Підтримуюча освітня політика

Підтримуюча політика надає пріоритет добробуту студентів, рівності в навчанні та доступу до освіти.

Приклади: навчальні заклади впроваджують політику, яка захищає права студентів, сприяє інклюзивним практикам і надає послуги психосоціальної підтримки. Політика підтримки сприяє створенню сприятливого навчального середовища, розширює можливості студентів і сприяє їх адаптації до воєнного стану [24; 28; 31].

Механізми адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану ілюструють динамічну взаємодію між індивідуальними психологічними процесами, соціальними взаємодіями, культурною динамікою та освітніми реакціями. Розуміючи ці механізми, викладачі, політики та громадські лідери можуть розробити цілеспрямовані заходи, запровадити допоміжні заходи та виховувати стійкість серед учнів, які стикаються з труднощами. Ефективні стратегії адаптації не тільки підвищують академічну успішність і психологічне благополуччя, але й дають можливість студентам долати виклики з мужністю, стійкістю та відданістю соціальній справедливості та демократичним цінностям у бурхливих політичних умовах.

1.3. Роль сім'ї та соціального оточення в адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану

Роль сім'ї є ключовою в підтримці адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану, оскільки сім'ї надають вирішальну емоційну, соціальну та практичну підтримку під час невизначеності та лиха. У цьому науковому тексті досліджується різнобічний вплив сімей на процес адаптації студентів в умовах воєнного стану та сприяння їм.

Емоційна підтримка та стійкість. Сім'я є основним джерелом емоційної стабільності та заспокоєння для студентів, які стикаються з викликами воєнного стану. Батьківські фігури, брати і сестри та члени розширеної сім'ї пропонують комфорт, співчуття та відчуття безпеки, що є важливим для пом'якшення тривоги та стресу, пов'язаного з посиленими заходами безпеки, обмеженнями та невизначеністю. Сімейна динаміка відіграє вирішальну роль у формуванні психологічної стійкості учнів. Через плекання стосунків і постійну підтримку сім'ї допомагають учням розвивати стратегії подолання, оптимізм і почуття власної ефективності. Ці психологічні ресурси дозволяють студентам протистояти труднощам, ефективно керувати емоціями та зосереджуватися на навчанні, незважаючи на зовнішній тиск.

Соціальна підтримка та згуртованість громади. Сім'ї сприяють соціальному благополуччю студентів, сприяючи міцним міжособистісним стосункам і почуттю причетності до сім'ї. Ці зв'язки служать основою для ширших соціальних мереж і зв'язків між громадами, які є важливими для колективного подолання та взаємної підтримки в періоди воєнного стану. У сімейному контексті з'являються колективні стратегії подолання ситуації, коли сім'ї разом долають проблеми, пов'язані з воєнним станом. Спільне вирішення проблем, спільне прийняття рішень та ініціативи взаємодопомоги зміцнюють стійкість сім'ї та солідарність. Ці стратегії не тільки посилюють адаптаційні реакції, але й сприяють відчуттю єдності та спільної відповідальності серед членів сім'ї.

Сім'ї відіграють вирішальну роль у задоволенні базових потреб студентів, включаючи їжу, житло, медичне обслуговування та освітні ресурси. Попри збої, спричинені воєнним станом, батьківський нагляд і підтримка забезпечують безперервність повсякденних справ і основних послуг, тим самим сприяючи стабільності та зменшуючи вплив зовнішніх факторів стресу на академічну успішність [25].

Члени родини виступають захисниками прав, безпеки та благополуччя студентів у соціально-політичному контексті воєнного стану. Батьки та опікуни надають поради щодо орієнтування в бюрократичних процедурах, розуміння юридичних наслідків і відстоювання освітніх прав. Така адвокація зміцнює у студентів відчуття безпеки та розширення можливостей, дозволяючи їм відстоювати свій голос і відстоювати свої освітні інтереси.

Сім'ї є основними агентами передачі культури, передаючи студентам цінності, традиції та культурну спадщину. Культурна ідентичність забезпечує основу для інтерпретації досвіду та навігації в умовах воєнного стану. Сімейні культурні практики, ритуали та вірування пропонують ресурси для формування стійкості, які зміцнюють у студентів почуття ідентичності, приналежності та безперервності серед суспільних потрясінь.

Етичне та моральне керівництво, яке надають сім'ї, формує процес прийняття рішень учнями та етичне міркування. Під час воєнного стану батьківський нагляд зміцнює принципи справедливості, справедливості та громадянської відповідальності, надаючи студентам можливість підтримувати демократичні цінності та виступати за соціальну справедливість у своїх освітніх спільнотах.

Роль сім'ї в підтримці адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану багатогранна і незамінна. Надаючи емоційну підтримку, розвиваючи стійкість, зміцнюючи соціальні зв'язки, пропонуючи практичну допомогу, передаючи культурні цінності та керуючи етичним розвитком, сім'ї допомагають студентам долати труднощі з мужністю, рішучістю та відданістю успіху в навчанні та суспільному добробуту. Визнання критичної ролі сімей у

процесі адаптації інформує про цілісні підходи до підтримки освітнього досвіду учнів у складних соціально-політичних умовах, забезпечення їх цілісного розвитку та довгострокового благополуччя.

Початок воєнного стану часто викликає страх, невпевненість і втрату контролю. У цьому неспокійному середовищі сімейний дім є важливим притулком для студентів, пропонуючи безпечну гавань, де вони можуть вільно виражати свої емоції, знаходити комфорт у звичних буднях і отримувати непохитну любов і підтримку від батьків і братів і сестер [23; 30].

Психологічно безпечне та сприятливе сімейне середовище відіграє вирішальну роль у пом'якшенні негативного впливу воєнного стану на студентів. Це зменшує тривожність, надаючи відчуття стабільності та впевненості. Позитивні стосунки в сім'ї допомагають учням навчитися здоровим способам керувати своїми емоціями та виражати їх. Знання, що вони мають безпечну домашню базу, прищеплює учням відчуття безпеки та контролю, що є важливим для їхнього емоційного благополуччя та адаптаційних реакцій.

Стратегії втручання в сімейному контексті зосереджені на розвитку стійкості та механізмів подолання. Відкриті канали спілкування заохочують учнів висловлювати свої страхи та занепокоєння без засудження. Дотримання звичного розпорядку дня та позитивна сімейна діяльність сприяють відчуттю нормальності та емоційній стабільності. Батьки та брати і сестри відіграють ключову роль у моделюванні ефективних стратегій подолання, навчанні навичок вирішення проблем і відзначенні навіть незначних досягнень, які разом зміцнюють стійкість і впевненість учнів.

В освітньому плані сім'ї підтримують безперервність навчання учнів, незважаючи на виклики, пов'язані з воєнним станом. Вони допомагають із шкільними завданнями, виступають партнерами в навчанні та допомагають орієнтуватися на платформах онлайн-навчання. Створення спеціального навчального простору вдома сприяє зосередженню та успішності. Співпраця з

викладачами забезпечує узгодження з освітніми очікуваннями та коригування вимог навчального плану.

Проте підтримка адаптації студентів у сім'ї не позбавлена перешкод. Батьки самі можуть боротися з тривогою та перешкодами, спричиненими воєнним станом, що впливає на їхню здатність ефективно підтримувати своїх дітей. Сім'ї, які перебувають у переміщених місцях або відчувають економічні труднощі, можуть зіткнутися з труднощами у визначенні пріоритету освітніх потреб над основними потребами.

Вирішення цих проблем вимагає уважного ставлення до проблем психічного здоров'я батьків, надання підтримки сім'ям, які стикаються з економічною скрутою або переміщенням, а також усвідомлення культурних відмінностей в освітніх нормах і практиках. Втручання з урахуванням культурних особливостей, які визнають і поважають ці відмінності, є важливими для сприяння ефективним системам підтримки сім'ї для студентів, які адаптуються до навчання в умовах воєнного стану [21].

Підсумовуючи, роль сім'ї у підтримці студентів під час воєнного стану виходить за межі емоційної та практичної підтримки та охоплює виховання стійкості, сприяння безперервності навчання та захист ресурсів. Створюючи стабільне та сприятливе середовище, сім'ї дають студентам можливість долати виклики з стійкістю, здатністю до адаптації та почуттям безпеки, що зрештою сприяє їхньому академічному успіху та благополуччю серед невизначеності та труднощів. Роль соціального середовища в адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану багатогранна та істотна. У цьому науковому тексті досліджується, як різні соціальні фактори впливають на процеси адаптації студентів, охоплюючи мережі підтримки, динаміку спільноти, колективні стратегії подолання та вплив соціально-політичного контексту на освітній досвід.

Підтримка однолітків передбачає емоційну, інформаційну та інструментальну допомогу, якою обмінюються однолітки. Під час воєнного стану однолітки виявляють співчуття, солідарність і обмінюються досвідом,

що підтверджує емоції та занепокоєння учнів. Мережі підтримки однолітків пом'якшують почуття ізоляції, сприяють почуттю причетності та сприяють колективній стійкості серед учнів.

Підтримка сім'ї включає емоційну, практичну та фінансову допомогу, яку надають батьки, опікуни та члени розширеної родини.

Сім'ї пропонують стабільність, безпеку та безумовну підтримку, захищаючи учнів від психологічного впливу воєнного стану. Згуртованість сім'ї зміцнює адаптаційні можливості учнів, покращує механізми подолання та зміцнює їхнє почуття ідентичності та приналежності. Взаємодопомога передбачає спільні зусилля для вирішення спільних проблем і підтримки членів громади у часи потреби. Під час воєнного стану студенти беруть участь у ініціативах взаємодопомоги, таких як обмін ресурсами, навчання однолітків та мережі емоційної підтримки. Ці ініціативи зміцнюють довіру, взаємодію та соціальну згуртованість у суспільстві, сприяючи стійкості та адаптивній реакції на негаразди [20;35].

Роль соціального середовища в адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану підкреслює важливість стосунків підтримки, згуртованості громади, колективних стратегій подолання та усвідомлення соціально-політичної динаміки. Розвиваючи мережі соціальної підтримки, заохочуючи громадянську активність, відстоюючи права на освіту та виховуючи культурну стійкість, соціальне середовище дає студентам можливість стійко долати виклики, підтримувати демократичні принципи та досягати успіху в навчанні в умовах бурхливої політичної ситуації. Визнання та використання ролі соціального середовища в адаптації студентів інформує інклюзивну практику, сприяє соціальній справедливості та культивує сприятливе освітнє середовище, яке сприяє навчанню, зростанню та розширенню можливостей [13; 18; 22].

Запровадження воєнного стану порушує не лише фізичні простори, а й заплутану мережу соціальних зв'язків, які формують життя студентів. Школи, позашкільні заходи та групи однолітків – всі життєво важливі компоненти

соціального середовища – піддаються кардинальним змінам і потенційним порушенням. У цій статті досліджується багатогранна роль соціального середовища в адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану, підкреслюється його вплив на академічну успішність, емоційне благополуччя та загальну стійкість.

Під час початкової стадії зриву та дезорієнтації сильні мережі однолітків можуть діяти як вирішальна система опор для студентів. Друзі надають студентам безпечний простір, де вони можуть поділитися своїми хвилюваннями, підтвердити свій досвід і запропонувати емоційну підтримку. Це відчуття причетності може бути особливо важливим перед обличчям ізоляції, спричиненої переміщенням або порушенням шкільного розпорядку. Обмін проблемами та почуттями з однолітками може допомогти зменшити тривогу та відчуття ізоляції. Позитивна взаємодія з однолітками може сприяти почуттю причетності та нормальності під час значного розладу. Однолітки можуть запропонувати підтвердження та співпереживання, допомагаючи учням відчувати розуміння та підтримку [14; 28].

Сприяння групам підтримки однолітків: школи та громадські організації можуть сприяти створенню груп підтримки однолітків, щоб створити безпечні місця для спілкування учнів та обміну досвідом. Заохочення онлайн-співробітництва: просування онлайн-інструментів і платформ для співпраці може допомогти студентам підтримувати зв'язки з однолітками, навіть якщо вони фізично розлучені. Соціально-емоційна навчальна діяльність: інтеграція соціально-емоційної навчальної діяльності в навчальний план може озброїти студентів навичками будувати та підтримувати позитивні стосунки.

У міру того, як учні рухаються до адаптації та справляння, соціальне середовище може сприяти почуттю колективної ідентичності та духу спільноти. Спільний досвід під час воєнного стану може створити відчуття «ми в цьому разом», сприяючи стійкості та відчуттю мети. Шкільні громади можуть відігравати важливу роль у вихованні цього духу єдності та спільної підтримки. Відчуття причетності до спільноти, яка підтримує, може зміцнити

індивідуальну стійкість і здатність справлятися з труднощами. Спільний досвід може сприяти почуттю колективної ідентичності, солідарності та меті. Підтримуюча шкільна спільнота може стимулювати просоціальну поведінку, коли учні підтримують і допомагають один одному.

Соціальне середовище в умовах воєнного стану не позбавлене викликів. Порушення шкільного розпорядку, переміщення та потенційна втрата близьких можуть порушити соціальні зв'язки та призвести до почуття ізоляції. Крім того, існуючі соціальні конфлікти можуть посилити напруженість серед студентів. Переміщені студенти можуть зіткнутися з проблемами формування нових соціальних зв'язків та адаптації до незнайомих соціальних норм. Школам необхідно розробити стратегії підтримки учнів, які зазнали втрат або горя через воєнний стан. Педагогам може знадобитися вирішити існуючі соціальні конфлікти всередині студентського колективу, щоб забезпечити безпечне та інклюзивне середовище навчання.

Адаптація – це складний процес, за допомогою якого люди коригують свою поведінку, думки та емоції у відповідь на зміни в навколишньому середовищі. В умовах воєнного стану студенти стикаються з унікальними проблемами, які суттєво впливають на їх успішність, психологічне благополуччя та загальну адаптацію. У цьому тексті досліджуються різні фактори, що впливають на адаптацію студентів до навчання в умовах воєнного стану, спираючись на психологічні, соціальні та культурні аспекти.

Психологічні фактори відіграють вирішальну роль в адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану. Ключові аспекти включають стрес і механізми подолання. Воєнний стан часто приносить підвищений стрес через посилення заходів безпеки, обмеження свобод і невпевненість у майбутньому. Це може призвести до підвищеного рівня тривоги, страху та психологічного стресу серед студентів, впливаючи на їхню здатність зосереджуватися, зберігати інформацію та успішність. Ефективні стратегії подолання, такі як вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та методи релаксації, можуть пом'якшити ці ефекти та полегшити адаптацію.

Стійкість і психологічні ресурси також життєво важливі. Стійкість означає здатність відновлюватися після труднощів і підтримувати психологічне благополуччя. Такі особисті фактори, як оптимізм, самоефективність і цілеспрямованість, можуть захистити від негативного впливу воєнного стану на академічну адаптацію. Психологічні втручання, включаючи програми розвитку стійкості та консультаційні послуги, відіграють вирішальну роль у зміцненні адаптаційних можливостей студентів і вихованні стійкості [15].

Соціальні чинники суттєво впливають на адаптацію студентів до навчання в умовах воєнного стану. Мережі соціальної підтримки мають вирішальне значення, оскільки підтримка однолітків, сім'ї, вчителів та членів громади забезпечує емоційне заспокоєння, практичну допомогу та відчуття причетності. Ця підтримка сприяє розвитку адаптивних стратегій подолання та успішності в навчанні. Потужні мережі підтримки також сприяють стійкості громади та сприяють колективній адаптації до умов воєнного стану.

Соціальне середовище, включаючи норми та очікування в освітніх установах і суспільстві в цілому, формує поведінку студентів і стратегії адаптації. Студенти можуть дотримуватись інституційних норм, правил або брати участь у колективних акціях, щоб відстоювати свої права та підтримувати академічну доброчесність в умовах воєнного стану. Чуйна освітня політика, яка надає пріоритет благополуччю студентів, академічній свободі та справедливому доступу до ресурсів, покращує результати адаптації та сприяє створенню сприятливого навчального середовища [16; 35].

Культурні аспекти також відіграють значну роль. Культурна ідентичність, цінності та переконання формують сприйняття студентами влади, суспільних норм і колективної реакції на воєнний стан. Культурні звичаї, ритуали та традиції громади забезпечують основу для розвитку стійкості та адаптивних механізмів подолання. Історичний досвід політичних репресій та опору формує колективну пам'ять та адаптаційну реакцію на воєнний стан. Громадянська активність, активність та зусилля з адвокації

відображають свободу волі студентів у просуванні демократичних цінностей і протистоянні авторитарним заходам [17; 34].

Підсумовуючи, на адаптацію студентів до навчання в умовах воєнного стану впливає складна взаємодія психологічних, соціальних і культурних факторів. Розуміння цих впливів має важливе значення для розробки ефективних втручань, політики та систем підтримки, які сприяють академічній успішності, психологічному благополуччю та стійкості студентів у складних політичних умовах. Звертаючись до цих багатогранних факторів, педагоги, політики та фахівці з психічного здоров'я можуть сприяти створенню сприятливого освітнього середовища та надавати учням можливість долати труднощі зі стійкістю та рішучістю.

Соціальне середовище відіграє вирішальну роль в адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану. Мережі однолітків забезпечують емоційну підтримку та відчуття причетності. Наукові спільноти можуть виховувати стійкість і почуття спільної мети. Усвідомлюючи проблеми та впроваджуючи допоміжні заходи, освітяни та політики можуть використовувати силу соціального середовища для сприяння успішній адаптації учнів в умовах воєнного стану [15; 41].

Висновки до першого розділу

У першому розділі розглянуто теоретичні основи адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану. Було з'ясовано, що адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану є складним багатогранним процесом, який включає в себе психологічні, соціальні та педагогічні аспекти.

Психологічні аспекти адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану пов'язані з переживанням стресу, тривоги, страху, відчуттям невизначеності та безпорадності. Соціальні аспекти адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану пов'язані з порушенням соціальних зв'язків, зміною соціального оточення, необхідністю переміщення та евакуації. Педагогічні аспекти адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану

пов'язані зі зміною формату та методів навчання, використанням дистанційних технологій, адаптацією навчальних програм до нових умов.

Виділено основні фактори, які впливають на адаптацію студентів до навчання в умовах воєнного стану, такі як індивідуально-психологічні особливості студентів, соціальна підтримка, умови навчання. Розглянуто різні теоретичні підходи до вивчення адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану, такі як теорія стресу, теорія соціальної адаптації, теорія копіngu.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Обґрунтування методів емпіричного дослідження та вибірки.

Адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану є важливою темою для дослідження, особливо в умовах сучасних соціальних і політичних змін, зокрема війни, що триває на території України. Враховуючи складність ситуації, пов'язану з війною, студентська молодь стикається з низкою викликів, які можуть суттєво впливати на їх здатність ефективно адаптуватися до навчання та здобувати знання у таких умовах. Тривога, стрес, зміни у соціальних і психологічних умовах життя, а також перехід до онлайн-форм навчання — все це може мати значний вплив на успішність навчального процесу, на психоемоційний стан студентів та їх здатність до саморегуляції в умовах постійної напруги.

Метою цього дослідження є вивчення особливостей адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану, визначення основних факторів, які впливають на цей процес, та виявлення специфічних труднощів, з якими стикаються студенти. Проведення дослідження є важливим для розуміння того, як зовнішні чинники, пов'язані з війною та воєнним станом, можуть змінювати адаптаційні механізми студентів, а також для того, щоб розробити рекомендації щодо покращення умов для навчання та підтримки студентів у таких складних умовах.

Актуальність дослідження обумовлена потребою виявлення ефективних шляхів підтримки студентської молоді в умовах воєнного стану, розробкою практичних стратегій для університетів, що сприятимуть полегшенню адаптаційного процесу. Це дозволить створити умови для успішної соціально-психологічної та академічної адаптації студентів, а також підтримки їхнього психологічного здоров'я в умовах кризи.

Таким чином, це дослідження має на меті не лише глибше розуміння адаптаційного процесу в специфічних умовах воєнного стану, а й розробку рекомендацій для навчальних закладів щодо покращення навчальних практик і психологічної підтримки студентів у складних умовах, що складаються під час війни.

У дослідженні було використано наступні методики:

«Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона». це популярний психологічний інструмент, розроблений для оцінки здатності людини справлятися зі стресовими ситуаціями, адаптуватися до труднощів і зберігати емоційну рівновагу. Мета: Вимірювання рівня психологічної стійкості (resilience) — здатності людини долати труднощі, стрес і негативні життєві події.

Оригінальна версія складається з 25 тверджень. Твердження охоплюють різні аспекти психологічної стійкості, такі як:

Здатність до адаптації та гнучкості.

Віра у власні сили.

Почуття контролю над ситуацією.

Вміння знаходити ресурси для подолання стресу.

Оптимізм та здатність залишатися продуктивним у складних умовах.

Інтерпретація результатів

Високий рівень: учасник демонструє сильну психологічну стійкість, добре справляється зі стресом і може швидко адаптуватися до змін.

Середній рівень: помірна здатність до адаптації та опору стресу; можуть бути труднощі в екстремальних ситуаціях.

Низький рівень: схильність до емоційної нестабільності, труднощі у подоланні стресу та негативних подій.

Шкала тривоги за Спілбергером-Ханіним. Певний рівень тривожності — звичайна і обов'язкова особливість активної діяльнійшої особистості. У кожного індивіда є свій оптимальний рівень тривожності.

Оцінка особистістю свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю. У рамках цього тесту створені дві підшкали:

Шкала ситуативної тривожності. Вона оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти себе почувають в даний момент, використовуючи суб'єктивні відчуття страху, нервозності, напруження, збудження вегетативної системи та неспокою в цілому. Ситуативна (реактивна) тривожність як стан має характеристику суб'єктивно пережитих подій та емоцій: напруження, занепокоєння, нервозність, заклопотаність. Такий стан виникає як емоційна реакція на стресову подію, може бути різним за інтенсивністю та динамікою в часі.

Шкала особистісної тривожності. Ця шкала оцінює відносно стабільні аспекти особистості, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки; дає оцінку також схильності до занепокоєння. Особистісна тривожність розуміється як стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і виявляє наявність у нього тенденції сприймати досить широке коло ситуацій як загрозливі, даючи на кожен певну характерну реакцію.

Процедура проведення Інструкція: «Прочитати уважно кожне з наведених речень і позначити той варіант відповіді, який відповідає Вашому стану в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, бо правильних і неправильних відповідей немає». Тест включає в себе 40 питань.

Опитувальник «SACS» («Стратегії подолання стресових ситуацій»)
С.Хобфолла. За допомогою опитувальника С. Хобфолла «SACS» досліджувалися особливості поведінкових моделей вирішення психологічно напружених ситуацій, що можуть викликати стрес у професійній діяльності слідчих та стратегій і моделей копінг-поведінки (стресоподолаючої поведінки) як типів реакцій особистості, спрямованих на подолання стресових ситуацій. Побудований на основі даної моделі опитувальник «SACS» дозволяє корегувати копінг-поведінку, що дає підстави вважати його перспективним

для планування і контролю за психологічним втручанням у процес подолання психологічно напружених пов'язаних із умовами воєнного стану.

Методика діагностики соціально – психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда. Методика апробована і стандартизована на різних вибірках. Шкала як вимірювальний інструмент виявила високу здатність в діагностиці не тільки станів адаптації і дезадаптації, але і особливостей уявлень про себе, їх перебудови в вікові критичні періоди розвитку і в критичних ситуаціях, які спонукають індивіда до переоцінки себе і своїх можливостей. Методика складається із 101 питання та дозволяє встановити такі інтегральні показники, як: «адаптація», «самосприйняття», «прийняття інших», «емоційна комфортність», «інтернальність», «прагнення до домінування».

Особистісний опитувальник «FPI (Freiburg Personality Inventory)» застосовується для діагностики станів, якостей та властивостей особистості, які є необхідними для соціалізації, міжособистісної взаємодії та регуляції поведінкових реакцій. Фрайбурзький особистісний опитувальник за структурою та властивостями дещо схожий до MMPI. Обидва досить широко використовуються в психології, зокрема, в психодіагностиці психологічній експертизі, консультуванні, профорієнтації та профвідборі. Нами було обрано FPI через легкість у використанні та економність часу. Тест було розроблено на основі факторизації даних. Нами використовувалась Форма В, як дозволяє діагностувати 12 факторів: I «Невротичність», II «Спонтанна агресивність», III «Депресивність», IV «Дратівливість», V «Товариськість», VI «Врівноваженість», VII «Реактивна агресивність», VIII «Стриманість/Сором'язливість», IX «Відкритість», X «Екстраверсія», XI «Емоційна лабільність», XII «Маскулінність-фемінінність».

В якості додаткової змінної нами було використано середній навчальний бал студентів.

Також нами було розроблено анкету яка дозволила визначити основні аспекти адаптації до навчання в умовах воєнного стану (дод. А).

Вибірка дослідження налічує 92 студента, які навчаються у Львівському державному університеті внутрішніх справ та Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності, спеціальностей 053 Психологія та 073 Менеджмент. З них 55 дівчат та 37 хлопців, віком 20-22. До вибірки увійшли лише студенти 4 курсу (бакалаврат) та 1 курс магістратури. Обираючи вибірку для дослідження саме студентів старших курсів, ми керувались необхідністю дослідити особливості адаптації до навчання у період воєнного стану, а у студентів першого-другого курсів можуть бути ще ускладнення із процесом адаптації до навчання загалом.

2.2. Результати емпіричного дослідження особливостей адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану

Насамперед, необхідно зазначити, що поділ загальної вибірки на субвибірки не здійснювався, оскільки не статистично не підтверджено суттєві відмінності між групами.

За результатами дослідження тривожності можемо зробити висновки, що у досліджуваних спостерігаються досить високі показники ситуативної тривожності. На рисунку 2.1 бачимо, що високий рівень особистісної тривожності виявлено у 28% осіб, середній у 36% та низький у 36% досліджуваних. У 40% досліджуваних виявлено високий рівень ситуативної тривожності, у 32% середній та у 28% спостерігається середній рівень ситуативної тривожності.

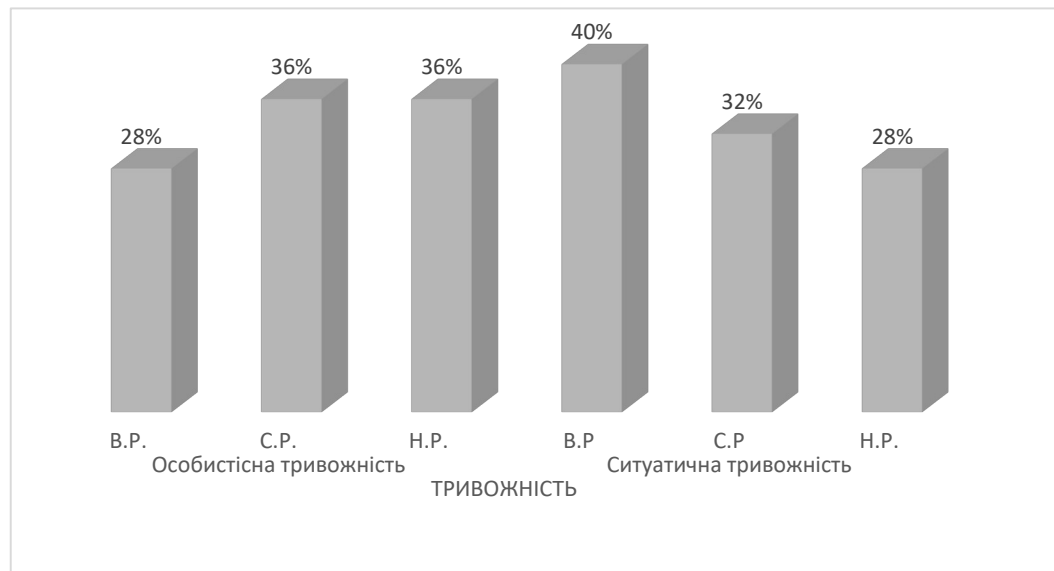


Рис.2.1 – результати дослідження тривожності

У таблиці 2.1. подано результати дослідження стратегій подолання стресових ситуацій. Як бачимо, не дивлячись на умови воєнного стану, досліджувані використовують активні та просоціальні стратегії подолання стресових ситуацій.

Таблиця 2.1

Стратегії поведінки у стресових ситуаціях

Стратегії	Моделі поведінки	Рівні вираженості, %		
		Високий	Середній	Низький
Активна	асертивні дії	42,5	31,8	25,7
Просоціальна	пошук соціальної підтримки	35,9	32,3	31,8
	встановлення соціального ко	35,1	33,5	31,4
Пасивна	обережні дії	26,2	30,4	43,4
	уникнення	22,2	26,5	51,3
Пряма	імпульсивні дії	37,1	32,4	30,5
Непряма	маніпулятивні дії	28,3	33,6	38,1
Асоціальна	асоціальні дії	20,3	22,1	57,6
	агресивні дії	36,1	34,4	29,5

У таблиці 2.2 подано результати дослідження соціально-психологічної адаптації. Як бачимо, високий рівень соціально-психологічної адаптації виявлено у 32,4% осіб, середній у 35,7% та низький у 31,9% досліджуваних біженців. Також у досліджуваних спостерігаються високі показники самосприйняття (39,3%), середній рівень самосприйняття виявлено у 35,7%

досліджуваних та низький у 25%. У 32,4% досліджуваних виявлено високий рівень прийняття інших, у 38,3% - середній та у 29,3% - низький. Високий рівень емоційної комфортності спостерігається у 35,7% досліджуваних, середній у 39,3% та низький у 25%. Високі показники інтернальності спостерігаються у 31,9% досліджуваних, середні у 37,6% та низькі у 30,5%. Високий рівень прагнення до домінування спостерігається у 33,6% досліджуваних, середній у 34,5% та низький у 31,9% досліджуваних студентів.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження показників соціально-психологічної адаптації

Показники соціально – психологічної адаптації	Вис .рів.	Сер .рів.	Низ .рів.
Адаптація	32,4	35,7	31,9
Самосприйняття	39,3	35,7	25
Прийняття інших	32,4	38,3	29,3
Емоційна комфортність	35,7	39,3	25
Інтернальність	31,9	37,6	30,5
Прагнення до домінування	33,6	34,5	31,9

На рисунку 2.2 бачимо результати дослідження особистісних якостей та характеристик. В більшій мірі досліджуваним притаманні комунікабельність (48,3%), врівноваженість (57,2%), відкритість (45,3%), інтроверсія (59,1%). Менш виражені, проте спостерігаються невротичність (17,3%), спонтанна агресивність (22,3%), депресивність (18,2%), реактивна агресивність (24,3%), сором'язливість (30,1%), емоційна лабільність (22,1%). Також досліджувані в більшій мірі інтровертовані (59,1%) та маскулінні (52,7%).

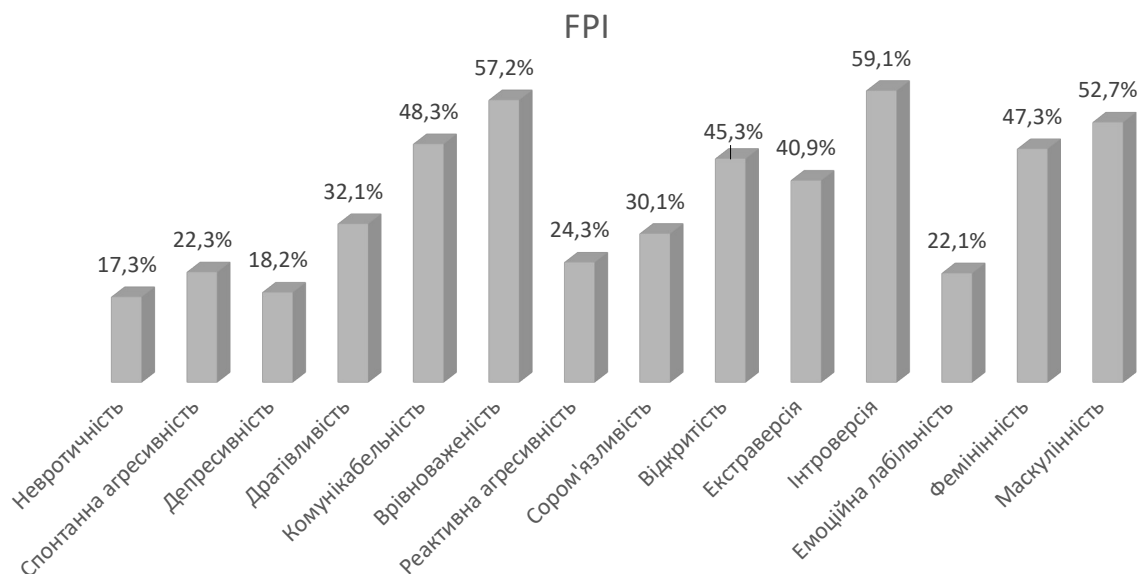


Рис. 2.2 – результати дослідження особистісних якостей та характеристик

У таблиці 2.3. Результати дослідження академічної мотивації подано результати дослідження академічної мотивації за методикою «Шкала академічної мотивації». Так, високі показники пізнавальної мотивації виявлено у 47,2% студентів та низькі у 52,8%. Високі показники мотивації досягнення виявлено у 58,4% студентів та низькі у 41,6%. Високі показники мотивації саморозвитку виявлено у 53,1% студентів та низькі у 46,9%. Високі показники мотивації самоповаги виявлено у 47,23% студентів та низькі у 52,7%. Високі показники інтроектованої мотивації виявлено у 53,5% студентів та низькі у 46,5%. Високі показники екстернальної мотивації виявлено у 48,3% студентів та низькі у 51,7%. Високі показники амотивації виявлено у 25,3% студентів та низькі у 74,7%.

Таблиця 2.3

Результати дослідження академічної мотивації

Показники мотивації	Висо кий показник	Низь кий показник
Пізнавальна мотивація	47,2	52,8

Мотивація досягнень	58,4	41,6
Мотивація саморозвитку	53,1	46,9
Мотивація самоповаги	47,3	52,7
Інтроєктована мотивація	53,5	46,5
Екстернальна мотивація	48,3	51,7
Амотивація	25,3	74,7

На рисунку 2.3 подано результати дослідження рівня стресостійкості. Так, у 37,4% респондентів виявлено високий рівень стресостійкості, у 36,1% середній та у 26,5% низький рівні стресостійкості.



Рис. 2.3 – результати дослідження рівня стресостійкості

Далі на рисунках 2.4 – 2.14 представлено результати анкетування. На рисунку 2.4 бачимо результати відповідей на питання «Як ви оцінюєте свій загальний емоційний стан під час навчання (в умовах воєнного стану)?». Як бачимо, здебільшого студенти оцінюють свій емоційний стан як добрий та задовільний.

Як ви оцінюєте свій загальний емоційний стан під час навчання (в умовах воєнного стану)?

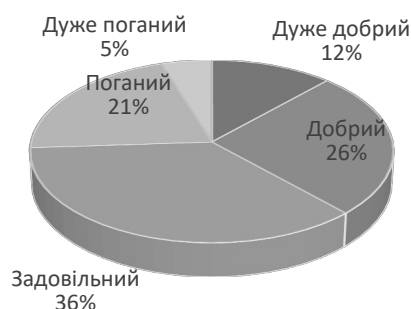


Рис. 2.4 – результати відповідей на питання «Як ви оцінюєте свій загальний емоційний стан під час навчання (в умовах воєнного стану)?»

На рисунку 2.5 подано результати відповідей на питання «Як часто ви стикаєтеся з перебоями у навчанні через блекауті?». Як бачимо, студенти досить рідко стикаються з перебоями у навчанні через блекауті, все ж проблеми трапляються.

Як часто ви стикаєтеся з перебоями у навчанні через блекауті?

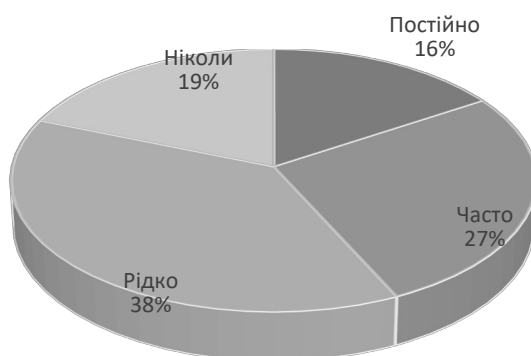


Рис. 2.5 – результати відповідей на питання «Як часто ви стикаєтеся з перебоями у навчанні через блекауті?»

На рисунку 2.6 подано результати відповідей на питання «Які ваші основні страхи або тривоги, пов'язані з навчанням під час війни?». Як бачимо, студенти найбільш тривожаться про неможливість повноцінного навчання та особисті проблеми, пов'язані з війною.

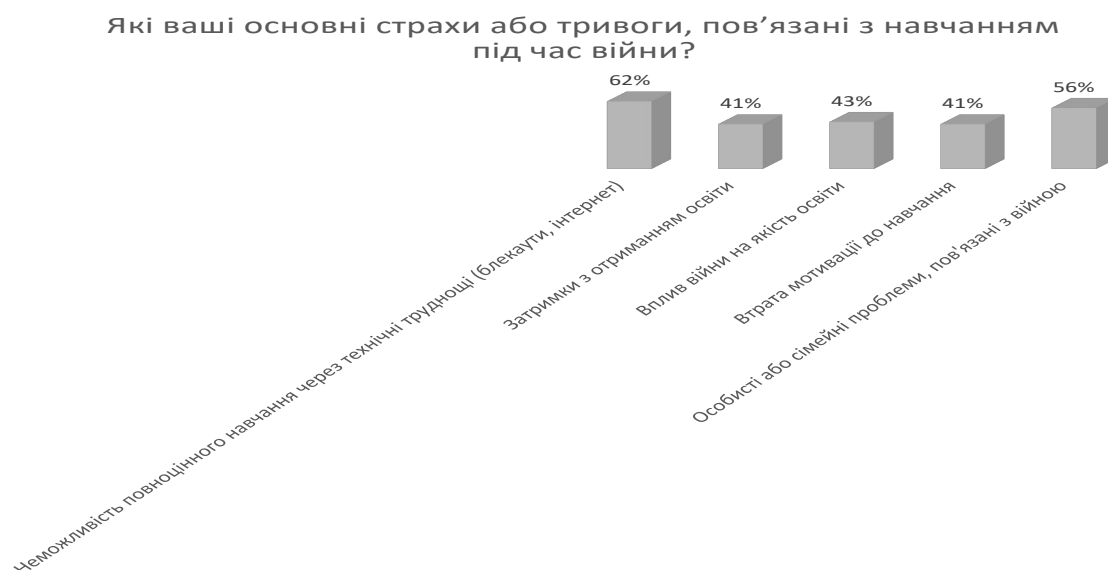


Рис. 2.6 – результати відповідей на питання «Які ваші основні страхи або тривоги, пов'язані з навчанням під час війни?»

На рисунку 2.7 подано результати відповідей на питання «Чи впливають повітряні тривоги на ваш навчальний процес?». Як бачимо, здебільшого повітряні тривоги впливають на навчальний процес досліджуваних студентів.



Рис. 2.7 – результати відповідей на питання «Чи впливають повітряні тривоги на ваш навчальний процес?»

На рисунку 2.8 подано результати відповідей на питання «Як ви справляєтесь із навчанням у періоди повітряних тривог?». Як бачимо, здебільшого в умовах повітряних тривог продовжують навчання.

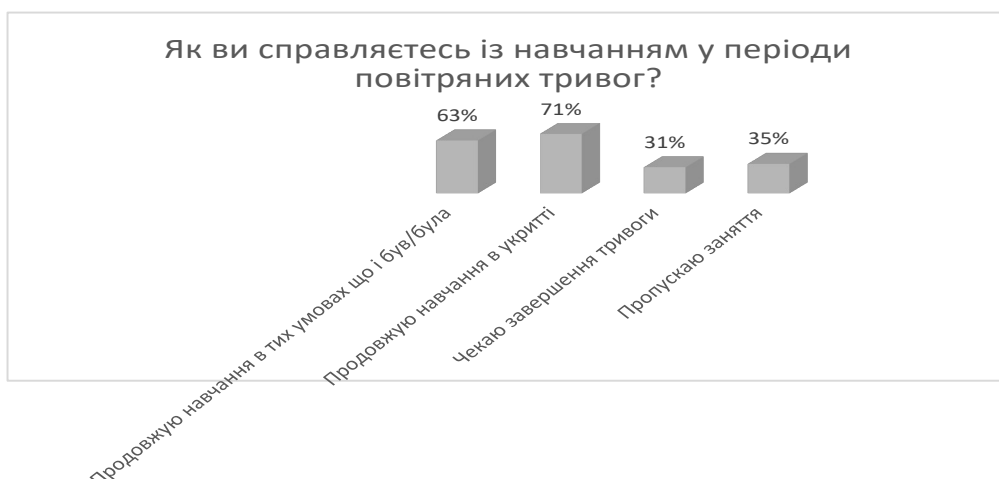


Рис. 2.8 – результати відповідей на питання «Як ви справляєтесь із навчанням у періоди повітряних тривог?»

На рисунку 2.9 подано результати відповідей на питання «Чи відчуваєте ви, що війна впливає на вашу академічну успішність?». Як бачимо, здебільшого студенти не відзначають впливу на академічну успішність.

Чи відчуваєте ви, що війна впливає на вашу академічну успішність?



Рис. 2.9 – результати відповідей на питання «Чи відчуваєте ви, що війна впливає на вашу академічну успішність?»

На рисунку 2.10 подано результати відповідей на питання «Чи отримуєте ви достатню підтримку з боку університету (викладачів, адміністрації)?». Як

бачимо, досліджувані студенти отримують достатню підтримку з боку університету.

Чи отримуєте ви достатню підтримку з боку університету?

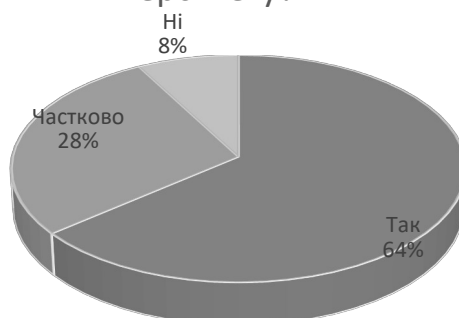


Рис. 2.10 – результати відповідей на питання «Чи отримуєте ви достатню підтримку з боку університету (викладачів, адміністрації)?»

На рисунку 2.11 подано результати відповідей на питання «Які форми підтримки є корисними для полегшення навчання?». Як бачимо, досліджуваним студентам полегшує адаптацію гнучкий графік, записи лекцій та підтримка з боку викладачів.

Які форми підтримки є корисними для полегшення навчання?

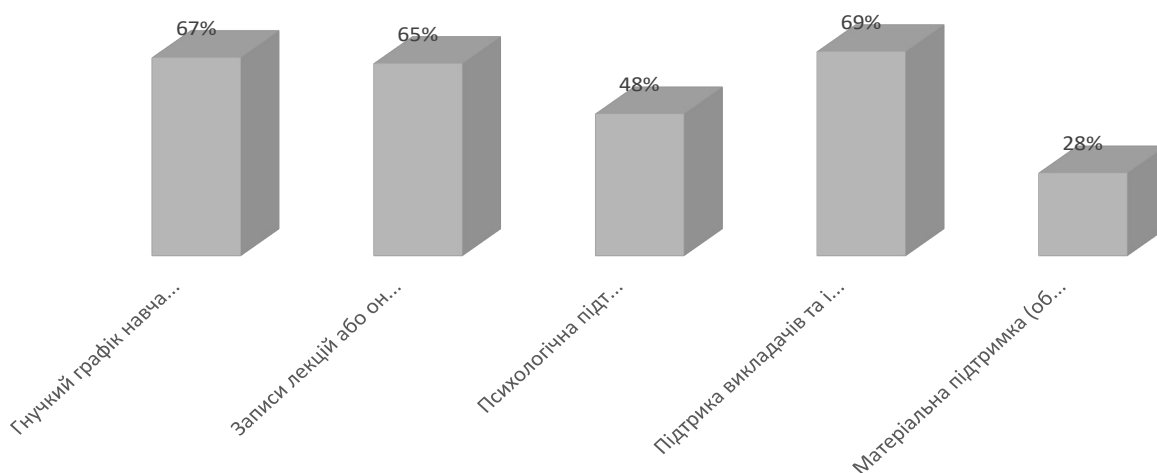


Рис. 2.11 – результати відповідей на питання «Які форми підтримки є корисними для полегшення навчання?»

На рисунку 2.12 подано результати відповідей на питання «Що найбільше допомагає вам адаптуватися до навчання в умовах воєнного стану?». Як бачимо, досліджуваним студентам найбільш допомагає адаптуватись соціальна підтримка, ресурси університету та викладачі.

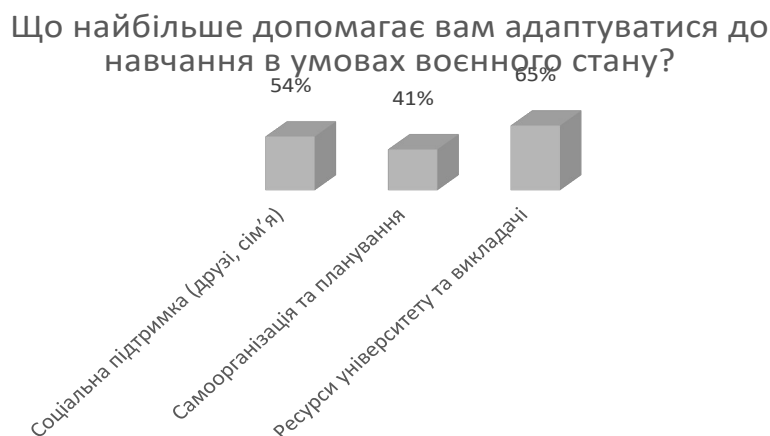


Рис. 2.12 – результати відповідей на питання «Що найбільше допомагає вам адаптуватися до навчання в умовах воєнного стану?»

На рисунку 2.13 подано результати відповідей на питання «Як ви оцінюєте рівень своєї мотивації до навчання в умовах війни?». Як бачимо, досліджувані студенти досить вмотивовані до навчання.

Як ви оцінюєте рівень своєї мотивації до навчання в умовах війни?

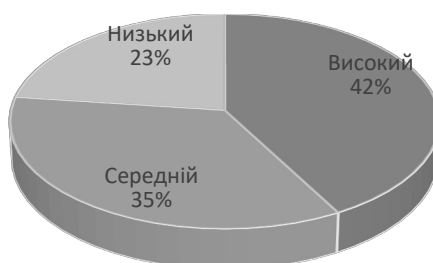


Рис. 2.13 – результати відповідей на питання «Як ви оцінюєте рівень своєї мотивації до навчання в умовах війни?»

На рисунку 2.14 подано результати відповідей на питання «Як змінилися ваші звички щодо самоорганізації під час навчання у складних умовах?». Як бачимо, досліджувані студенти здебільшого вважають, що у них нічого не змінилось проте велика кількість зазначають, що звички щодо самоорганізації під час навчання у складних умовах покращились.

Як змінилися ваші звички щодо самоорганізації під час навчання у складних умовах?

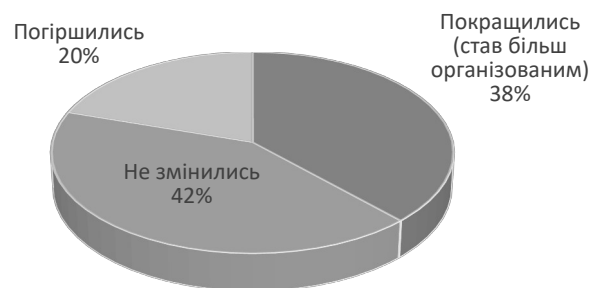


Рис. 2.14 – результати відповідей на питання «Як змінилися ваші звички щодо самоорганізації під час навчання у складних умовах?»

На рисунку 2.15 представлено результати успішності досліджуваних студентів у вигляді середнього навчального балу.



Рис. 2.14 - середній навчальний бал

З метою встановлення можливих взаємозв'язків між досліджуваними показниками нами було проведено кореляційний аналіз. Так на основі кореляційного аналізу було отримано низку зв'язків. В таблиці 2.4 подано витяг з кореляційної матриці.

Таблиця 2.1

Витяг з кореляційної матриці

Показники	Середній навчальний бал	Асертивні дії	Встановлення соціального контакту	Імпульсивні дії	Стресостійкість	Адаптація	Врівноваженість
Асертивні дії	0,378*						
Встановлення соціального контакту		0,453*					
Стресостійкість	0,532**	0,621**		-0,387*			
Адаптація	0,564**		0,489**				
Спонтанна агресивність				0,538**			
Врівноваженість		0,438*			0,423*		
Пізнавальна мотивація	0,568**		0,487**				
Мотивація досягнень	0,547**				0,493**	0,452*	
Мотивація саморозвитку	0,538**						
Мотивація самоповаги		0,538**	0,547**		0,532**		0,358*

Як бачимо у таблиці 2.4 кореляційні зв'язки встановлено між такими показниками, як середній навчальний бал та асертивні дії, стресостійкість, адаптація, пізнавальна мотивація, мотивація досягнень, мотивація саморозвитку. Кореляційні зв'язки між середнім навчальним балом і такими показниками, як асертивні дії, стресостійкість, адаптація, пізнавальна мотивація, мотивація досягнень, і мотивація саморозвитку, мають логічне обґрунтування в контексті адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану. Асертивність передбачає вміння висловлювати свої потреби та відстоювати інтереси без агресії чи пасивності. У навчанні це проявляється через здатність: активно ставити запитання викладачам; захищати свої права у випадку складних ситуацій, наприклад, обговорюючи дедлайни чи умови виконання завдань; ефективно взаємодіяти з одногрупниками під час групових проєктів. В умовах воєнного стану, коли додаткові стресори можуть впливати на навчання, асертивність допомагає студентам залишатися включеними у навчальний процес і знаходити рішення навіть у складних обставинах.

Стресостійкість дозволяє студентам зберігати емоційну рівновагу й продуктивність навіть під час сильних стресових ситуацій, зокрема під час тривалих повітряних тривог чи блекаутів, у ситуаціях невизначеності чи обмеженого доступу до навчальних ресурсів. Студенти з високою стресостійкістю краще справляються з викликами, оскільки здатні концентруватися на навчальних завданнях навіть у кризових умовах. Це безпосередньо впливає на збереження або навіть підвищення їхніх академічних результатів.

Адаптація відображає здатність пристосовуватися до змін і нових умов. У контексті воєнного стану студенти мають швидко адаптуватися до зміни формату навчання (онлайн/офлайн); обмежень, пов'язаних із відсутністю електроенергії чи інтернету; підвищеного рівня тривоги через зовнішні обставини. Чим швидше студент адаптується до цих умов, тим ефективніше він організовує свій навчальний процес і підтримує високий рівень академічних досягнень.

Пізнавальна мотивація характеризує інтерес до знань і прагнення до їхнього здобуття. Студенти з високою пізнавальною мотивацією активніше залучені в процес навчання; шукають альтернативні джерела інформації, навіть коли обмежений доступ до стандартних ресурсів; здатні навчатися самостійно та ініціативно. У воєнний час, коли студенти можуть відчувати дефіцит традиційних навчальних умов, пізнавальна мотивація стимулює їх досягати результатів.

Мотивація досягнень пов'язана з прагненням успіху та високими особистісними стандартами. Такі студенти ставлять перед собою конкретні навчальні цілі; знаходять внутрішню мотивацію для виконання завдань навіть у складних умовах; більше схильні до самодисципліни. У складних умовах воєнного стану, коли зовнішні стимули можуть бути недостатніми, внутрішня мотивація до досягнень допомагає студентам зберігати високу продуктивність і отримувати високі бали.

Мотивація до саморозвитку орієнтована на прагнення до особистісного вдосконалення та підвищення компетентності. Студенти з цією мотивацією шукають можливості для самостійного навчання (вебінари, онлайн-курси); розглядають труднощі як можливість для зростання, а не перешкоду; активно застосовують знання на практиці, що підвищує їхню впевненість і ефективність. В умовах воєнного стану мотивація до саморозвитку допомагає студентам бачити навчання як спосіб підготовки до майбутніх викликів, що стимулює їхній академічний успіх. Ці кореляції вказують на те, що в умовах воєнного стану студенти, які зберігають внутрішню мотивацію, адаптуються до складнощів і проявляють емоційну стійкість, демонструють кращі результати в навчанні. Підтримка цих характеристик викладачами через індивідуальний підхід, тренінги зі стресостійкості та розвиток мотивації сприятиме підвищенню їхньої адаптації та академічної успішності.

Також, встановлено кореляції між показником асертивні дії та такими показниками як: встановлення соціального контакту, стресостійкість, врівноваженість, мотивація самоповаги.

Асертивність — це здатність висловлювати свої думки, почуття й потреби відкрито та впевнено, не обмежуючи прав інших. Уміння встановлювати соціальні контакти безпосередньо залежить від рівня асертивності, оскільки студенти, які демонструють асертивність, легше ініціюють комунікацію з одногрупниками, викладачами чи адміністрацією. Асертивні люди не бояться звертатися за допомогою, що є критично важливим в умовах, коли через стрес чи обмеження потрібна соціальна підтримка. У складних обставинах навчання, таких як обмежений доступ до інформації, технічні труднощі чи емоційні кризи, здатність встановлювати контакти сприяє швидшій адаптації студентів до нових умов.

Асертивність пов'язана зі здатністю ефективно керувати стресом, оскільки асертивні люди краще висловлюють свої потреби, що зменшує внутрішнє напруження. Вони здатні уникати конфліктів або конструктивно їх вирішувати, що знижує рівень тривоги. Висловлення своїх емоцій і думок допомагає уникнути накопичення негативних переживань, які часто є джерелом стресу. Коли навчання супроводжується нестабільністю та зовнішніми стресорами, асертивні студенти краще керують своїм станом, що допомагає зберігати увагу на навчальних завданнях.

Врівноваженість характеризує емоційну стабільність і здатність контролювати свої реакції. Асертивність тісно пов'язана з цим показником, оскільки асертивні люди здатні відкрито говорити про свої емоції, що сприяє їхньому усвідомленню й регуляції. Вони впевнено діють навіть у складних ситуаціях, зберігаючи спокій і розважливість. В умовах постійної нестабільності та війни врівноваженість є ключовою для ефективної адаптації. Студенти, які демонструють емоційну стабільність через асертивність, легше пристосовуються до змін і приймають раціональні рішення.

Мотивація самоповаги — це прагнення досягти успіху, поваги та визнання, що безпосередньо залежить від уміння захищати свої межі й інтереси. Асертивність сприяє самоповазі завдяки здатності відкрито заявляти про свої потреби, не відчуваючи провини чи страху, успіхам у комунікації, які

зміцнюють відчуття власної значущості. Відчуттю контролю над своїм життям і рішеннями, що підвищує впевненість у собі. Коли зовнішні обставини можуть знижувати самооцінку через відчуття безсилля, асертивні дії допомагають студентам підтримувати свою самоповагу й орієнтуватися на досягнення навіть у важких умовах.

Асертивні дії виступають ключовим психологічним ресурсом для адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану. Вони сприяють ефективній комунікації та соціальній інтеграції, збереженню емоційної рівноваги, підвищенню самоповаги через відчуття контролю над ситуацією. Розвиток асертивності через тренінги, групову роботу чи індивідуальне консультування може стати одним із напрямків психологічної підтримки студентів у складних умовах, зокрема в умовах воєнного стану.

Встановлені кореляції між показником імпульсивні дії та іншими показниками, такими як стресостійкість і спонтанна агресивність, свідчать про важливі психологічні аспекти, що впливають на адаптацію студентів до навчання, особливо в умовах воєнного стану.

Обернена кореляція вказує на те, що студенти з високим рівнем імпульсивності, як правило, мають нижчу стресостійкість. Це пов'язано з такими аспектами, як те що імпульсивність передбачає швидкі, необдумані реакції, які часто зумовлені емоціями, а не раціональним аналізом ситуації. Стресостійкість натомість вимагає здатності зберігати емоційну рівновагу та контролювати свої реакції в складних обставинах. Під час кризових ситуацій, таких як повітряні тривоги, перебої в навчанні чи інформаційний хаос, студенти з високим рівнем імпульсивності можуть відчувати складнощі з адаптацією. Вони швидше піддаються паніці, тривозі або стресу, що знижує їхню здатність приймати ефективні рішення в навчанні.

Пряма кореляція між імпульсивними діями та спонтанною агресивністю вказує на те, що імпульсивні студенти частіше демонструють неконтрольовані агресивні реакції. Це може бути обумовлено такими факторами, як низький рівень емоційного самоконтролю, що є спільним для обох показників, швидка

реакція на стресові стимули без глибокого обдумування ситуації. Ситуації, пов'язані з війною (наприклад, небезпека, часті зміни чи тиск), можуть провокувати підвищений рівень напруження. У студентів з високою імпульсивністю це напруження частіше проявляється в агресивних діях чи реакціях на стрес.

Пряма кореляція між стресостійкістю та врівноваженістю вказує на те, що емоційна стабільність є основою здатності до стійкості у стресових ситуаціях. Студенти з високою врівноваженістю краще регулюють свої емоції, що дозволяє їм уникати негативного впливу стресу. Збереження емоційного контролю забезпечує більш раціональні реакції на стресори, що зменшує ризик психологічного виснаження. У кризових умовах, коли навчання супроводжується зовнішнім тиском і емоційною напругою, врівноважені студенти легше пристосовуються до змін та ефективніше долають труднощі.

Високий рівень стресостійкості сприяє збереженню цілеспрямованості та активності навіть у складних умовах та має зв'язок із показником мотивації досягнення. Такі студенти вміють ефективно протистояти стресу, зберігають фокус на своїх академічних цілях. Вони готові долати перешкоди та бачать стрес як виклик, а не як загрозу, що стимулює досягнення. Мотивація досягнень є важливим фактором, який допомагає студентам підтримувати свою академічну активність навіть у нестабільних умовах, таких як перебої в навчанні чи технічні труднощі.

Аналіз кореляційних зв'язків показав, що адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану є багатовимірним процесом, який залежить від низки психологічних, мотиваційних та поведінкових факторів. Адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану значною мірою залежить від рівня стресостійкості, врівноваженості, імпульсивності та соціальної активності. Важливу роль відіграють внутрішні мотиви, такі як мотивація самоповаги та досягнень, які стимулюють студентів долати труднощі.

2.3. Рекомендації щодо покращення адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану

Адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану потребує комплексного підходу, який враховує специфіку стресових обставин. Рекомендації охоплюють психоедукацію, використання психологічних технік, вправ та рольових ігор для підвищення стресостійкості та навичок адаптації.

1. Психоедукація

Ціль: підвищити обізнаність студентів про природу стресу, емоційні реакції на стрес та методи його подолання.

Теми для лекцій та бесід:

Що таке стрес і його фізіологічний вплив.

Як розпізнати ознаки тривоги, страху та паніки.

Основи саморегуляції та техніки швидкого зняття напруги.

Важливість соціальної підтримки та активного спілкування.

Матеріали:

Буклети з описом технік дихання та релаксації.

Інфографіка про стратегії боротьби з тривожністю.

Відеоуроки з управління емоціями в стресових ситуаціях.

2. Психологічні техніки та вправи

2.1. Релаксаційні техніки

Техніка "4-7-8": вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 7, видих на 8. Допомагає швидко заспокоїти нервову систему.

Прогресивна м'язова релаксація (метод Джекобсона): поперемінне напруження і розслаблення м'язів для зниження напруги.

Візуалізація безпечного місця: уявлення місця, де студент відчувається захищеним і спокійним.

2.2. Техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ)

АВС-аналіз: аналіз ситуації, емоцій і поведінки для зменшення катастрофізації.

Ведення щоденника тривоги: запис думок і почуттів для їх усвідомлення та раціоналізації.

2.3. Техніки майндфулнес

Зосередження на "тут і зараз": виконання вправ на усвідомлення дихання, звуків навколо або відчуттів у тілі.

Практики подяки: наприкінці дня записувати три речі, за які студент вдячний.

3. Рольові ігри для розвитку навичок діяльності в стресових умовах

3.1. "Рішення в критичній ситуації"

Мета: Розвинути здатність швидко приймати рішення в умовах невизначеності та стресу.

Студентам пропонують сценарії, наприклад, поведінка під час повітряної тривоги, евакуація або організація допомоги одногрупникам.

Після гри проводиться аналіз дій та емоцій учасників.

3.2. "Командна взаємодія в умовах кризи"

Мета: Підвищити здатність працювати в команді під час стресових ситуацій.

Група студентів вирішує завдання (наприклад, знайти безпечний маршрут евакуації).

Вправа підкреслює важливість комунікації, підтримки та координації.

3.3. "Управління тривогою"

Мета: Навчити контролювати емоції в кризових ситуаціях.

Під час симуляції, наприклад, сирени тривоги, студенти застосовують техніки дихання та релаксації.

4. Групові тренінги

Тренінг "Стресостійкість і ресурсність"

Вправи для розвитку емоційного контролю.

Робота з метафоричними асоціативними картами для пошуку внутрішніх ресурсів.

Тренінг "Комунікація та підтримка"

Активності для покращення взаємодії у групі.

Розвиток навичок пошуку та надання підтримки.

Тренінг "Управління часом у кризових умовах"

Планування дня з урахуванням перерв і можливих зовнішніх перешкод (блекаути, тривоги).

5. Домашні завдання для студентів

Щоденник адаптації: записувати ситуації, які викликали стрес, способи їх вирішення та власні емоції.

Вправи на самоусвідомлення: аналіз власних сильних сторін і ресурсів, які допомагають адаптуватися.

Практика технік релаксації: регулярні вправи вдома для закріплення навички.

6. Рекомендації викладачам

Підтримка психологічного клімату: створення безпечного середовища через відкритість, емпатію та доступність для студентів.

Гнучкість у навчальному процесі: можливість адаптувати графік занять залежно від умов (перерви через повітряні тривоги, онлайн-заняття).

Групові проекти: сприяють взаємодії студентів і формують відчуття підтримки.

Для успішної адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану психологам варто поєднувати психоедукацію, практичні техніки, групові тренінги та рольові ігри. Розвиток стресостійкості, емоційної стабільності та навичок командної роботи допомагає студентам зберігати ефективність навчання навіть у складних обставинах.

Висновки до другого розділу

З метою є вивчення особливостей адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану, визначення основних факторів, які впливають на цей процес та виявлення специфічних труднощів, з якими стикаються студенти нами було підібрано методи та проведено. На основі проведеного дослідження

встановлено, що студенти демонструють середній рівень особистісної тривожності, та високий рівень ситуативної тривожності, використовують активні і просоціальні стратегії подолання стресових ситуацій. У більшій половині досліджуваних виявлено середні показники соціально-психологічної адаптації. А також високі показники самосприйняття, середні показники прийняття інших, емоційної комфортності, інтернальності та прагнення до домінування. В більшій мірі досліджуваним притаманні комунікабельність, врівноваженість, інтроверсія. Менш виражені, проте спостерігаються невротичність, спонтанна агресивність, сором'язливість, емоційна лабільність. Виявлено також середні показники академічної мотивації, високі показники мотивації самоповаги та досягнення успіху. Досліджувані продемонстрували високі та середні показники стресостійкості. За результатами анкетування виявлено, що студенти досить рідко стикаються з перебоями у навчанні через блекаути, найбільш тривожаться про неможливість повноцінного навчання та особисті проблеми, пов'язані з війною, повітряні тривоги впливають на навчальний процес досліджуваних студентів, проте, здебільшого в умовах повітряних тривог досліджувані продовжують навчання. Студенти не засвідчили вплив війни на академічну успішність, позаяк вважають, що отримують достатню підтримку з боку університету. Також студенти зазначили, що полегшує адаптацію гнучкий графік, ресурси університету, соціальна підтримка та підтримка з боку викладачів.

Кореляційний аналіз дозволив припустити наступні взаємозв'язки. Кореляційні зв'язки встановлено між такими показниками, як середній навчальний бал та асертивні дії, стресостійкість, адаптація, пізнавальна мотивація, мотивація досягнень, мотивація саморозвитку. Також, встановлено кореляції між показником асертивні дії та такими показниками як: встановлення соціального контакту, стресостійкість, врівноваженість, мотивація самоповаги. Встановлені кореляції між показником імпульсивні дії та іншими показниками, такими як стресостійкість і спонтанна агресивність.

Загалом, результати дослідження засвідчили, що адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану є складним і багатогранним процесом, який визначається впливом психологічних, мотиваційних і поведінкових чинників. Вона значною мірою залежить від стресостійкості, емоційної стабільності, рівня імпульсивності та соціальної активності. Вагоме значення мають також внутрішні мотиви, зокрема мотивація досягнень і самоповаги, які допомагають студентам долати виклики та успішно адаптуватися до навчальних умов.

ВИСНОВКИ

Розглянуто теоретичні основи адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану. Встановлено, що цей процес є складним і багатограним, охоплюючи психологічні, соціальні та педагогічні аспекти. Психологічні аспекти пов'язані з переживанням стресу, тривожності, страху, невизначеності та почуття безпорадності. Соціальні аспекти охоплюють порушення звичних соціальних зв'язків, зміну соціального оточення, а також труднощі, пов'язані з переміщенням та евакуацією. Педагогічні аспекти включають адаптацію до нових форматів та методів навчання, використання дистанційних технологій і необхідність коригування навчальних програм відповідно до змінених умов. Визначено ключові фактори, що впливають на процес адаптації: індивідуально-психологічні характеристики студентів, рівень соціальної підтримки та особливості навчального середовища.

Встановлено, що студенти загалом демонструють середній рівень особистісної тривожності та високий рівень ситуативної тривожності. Для подолання стресових ситуацій вони переважно використовують активні й просоціальні стратегії. У більшості учасників виявлено середній рівень соціально-психологічної адаптації, високі показники самосприйняття, середній рівень прийняття інших, емоційної комфортності, інтернальності та прагнення до домінування. Досліджуваним студентам властиві такі риси, як комунікабельність, врівноваженість і схильність до інтроверсії, тоді як невротичність, спонтанна агресивність, сором'язливість та емоційна лабільність спостерігаються менш виражено. Академічна мотивація загалом знаходиться на середньому рівні, при цьому високо оцінюються мотивація самоповаги та прагнення досягнень. Стресостійкість студентів переважно знаходиться на середньому та високому рівнях. Анкетування також виявило, що студенти рідко стикаються з перешкодами у навчанні через блеаути, найбільше їх турбує неможливість повноцінного навчання та особисті труднощі, пов'язані з війною. Хоча повітряні тривоги впливають на

навчальний процес, більшість студентів продовжують навчання навіть у таких умовах. Війна, на думку студентів, не мала значного впливу на їхню академічну успішність завдяки підтримці університету. Вони відзначили важливість гнучкого графіка, університетських ресурсів, соціальної підтримки та допомоги викладачів для успішної адаптації. Кореляційний аналіз виявив такі взаємозв'язки: середній навчальний бал позитивно корелює з асертивними діями, стресостійкістю, адаптацією, пізнавальною мотивацією, мотивацією досягнень і мотивацією саморозвитку. Асертивні дії мають зв'язок із встановленням соціальних контактів, стресостійкістю, врівноваженістю та мотивацією самоповаги. Імпульсивні дії показали кореляцію зі стресостійкістю (негативну) та спонтанною агресивністю. Ці дані підкреслюють багатогранність процесу адаптації студентів у складних умовах та необхідність подальшого вивчення механізмів підтримки їхньої ефективності та емоційного благополуччя. Адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану залежить від балансу між їхніми емоційними ресурсами, соціальною активністю та внутрішньою мотивацією. Найбільш успішними є ті студенти, які володіють високим рівнем стресостійкості, емоційної стабільності, пізнавальної мотивації та здатністю ефективно взаємодіяти з оточенням. Навпаки, імпульсивність і уникнення є факторами, що гальмують адаптаційний процес.

Розроблено рекомендації, спрямовані на полегшення процесу адаптації здобувачів вищої освіти до навчання в умовах воєнного стану, позаяк виявлено, що адаптація здобувачів вищої освіти до навчання в умовах воєнного стану є складним процесом, який потребує систематичної психологічної підтримки та розвитку необхідних навичок. Рекомендації щодо адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану включають в себе низку процесів, зокрема, психоедукацію, що підвищує обізнаність студентів про природу стресу, емоційні реакції на нього та методи саморегуляції; використання релаксаційних технік, технік майндфулнес та когнітивно-поведінкових підходів, які сприяють зниженню тривожності, підвищенню

емоційної стабільності та формуванню позитивних когнітивних стратегій; рольові ігри, що моделюють кризові ситуації (наприклад, повітряні тривоги чи евакуація), допомагають розвивати здатність діяти зібрано й ефективно в стресових умовах, зміцнюючи стресостійкість та навички командної взаємодії; групові тренінги, зокрема з розвитку стресостійкості, комунікації та управління часом, що підвищують рівень психологічної готовності студентів до навчання в складних умовах воєнного стану; домашні завдання та індивідуальні вправи, спрямовані на закріплення нових навичок, розвиток самоусвідомлення та регулярне використання технік релаксації. А також рекомендації викладачам для підтримки адаптації студентів: створення психологічно комфортного середовища, гнучкий підхід до організації навчального процесу, сприяння груповій взаємодії та надання індивідуальної підтримки.

Таким чином, адаптація студентів залежить від поєднання їхніх індивідуально-психологічних особливостей, якості соціальної підтримки та організаційних зусиль, спрямованих на забезпечення умов для успішного навчання у часі воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березяк К.М., Накорчевська О.П., Васильєва О.А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. Перспективи та інновації. Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина». 2022. №10(15). С. 401-411.5.
2. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Гуманітарні студії: історія та педагогіка*. 2021. № 1(01). С. 125-128. URL: <http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3> (дата звернення: 18.08.2022).
3. Болгаріна В.С., Гуменюк Л.І. Дослідження мотивації навчання засобами педагогічної соціалізації. *Педагогіка і психологія*. Київ, 2015. 251с.
4. Бондар В. І. та ін. Адаптивне навчання студентів професії вчителя: теорія і практика: монографія; Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 308 с.
5. Бондаренко І. Г. Формування мотивації до занять у секції веслування студентів вищих навчальних закладів. *Наукові праці*. Том 42. Вип. 29, с. 174-178.
6. Бондаренко Н. О., Лазуркевич Л. В. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів до навчання в умовах конфліктної ситуації. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2020. № 3 (97). С. 91–104. -131
7. Бочаріна Н. Особливості мотивації до навчання сучасних підлітків. *Humanitarium*. 2020. Vol. 44, Iss. 1. С. 15–25
8. Вавринів О. Організація та проведення психологічних і соціально-психологічних досліджень: *практичний посібник*. ЛьвДУВС, 2023. 116с.
9. Вершинська О.Б. Проблеми формування навчальної мотивації студентів ВНЗ. URL: tme.umo.edu.ua/dodatok.htm.

10. Волков Д. С., Абатурова О. А. Особливості просоціальної поведінки в умовах воєнного стану. *Science of XXI century: development, main theories and achievements*: mater. of II International Scientific and Theoretical Conference, June 24, 2022; Helsinki, Finland. 2022. С. 12-15. URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/292>.
11. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Західний науковий центр НАН України та МОН України. URL: <http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php> (дата звернення: 11.11.2022).
12. Гаркуша І.В. Особливості емоційної сфери особистості після переживання екстремальної ситуації. *European vector of contemporary psychology, pedagogy and social sciences: the experience of Ukraine and the Republic of Poland*: Collective monograph. Vol. 2. Sandomierz: Baltija Publishing, 2018. Р. 66–84.
13. Дідух М.М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Юридична психологія*. 2019. № 2 (25). С. 61–69.
14. Климчук В.О. Математичні методи у психології: *навчальний посібник*. Київ: Освіта України 2009. 288 с.
15. Ковальчук В. І., Фролова Н. В. Психологічні особливості використання копінг-стратегій в студентському віці. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2022. № 25. С. 31–34.
16. Корчан Н. О., Звягольська І. В. Особистісний підхід до здобувачів освіти під час навчально-виховного процесу. Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. / за заг. ред. проф. С. В. Пилипенка. Полтава : Астроя, 2020. С. 103–106.
17. Красілова Ю. М., Пракапас Р. А., Коломицева І. В.(2023). Адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану / *Науковий журнал "Габітус"*, № 51. 2023. С.82-87.

18. Красілова Ю.М., Максимова, Н.Ю. Вплив воєнного стану на інформаційне навантаження особи. Науковий журнал «Габітус». 2023. № 47. С. 121–126.
19. Лесовий В. Ю., Петрук В. А. Адаптація першокурсників до навчання у вищих технічних закладах освіти : монографія. Вінниця: ВНТУ, 2017. 144 с.
20. Лозінська І. В., Козловський Є. П. Соціально-психологічна адаптація студентів до умов війни: досвід українських ВНЗ. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2020. Вип. 170. С. 57–63.
21. Мартинюк І. Психологічні особливості студентського віку. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України. 2018. С. 55–65
22. Мірошниченко О.А. Психологічні чинники адаптації особистості до екстремальних умов життєдіяльності. *Наука і освіта*, Випуск 8, 2014. С. 123-128.
23. Попович О. В. Поняття адаптації особистості: основні напрями трактування. *Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених*: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції курсантів і студентів. Черкаси: ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2019. С. 257 – 260.
24. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. Т. 33(72). №4. С. 89-98. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16>
25. Пророк Н. В., Кондратенко Л. О., Манилова Л. М та ін.. Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства : монографія / за ред. Н. В. Пророк. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 131 с.

26. Пухно С.В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія». 2023. Вип 2. С. 35–39
27. Семиченко В. А., Зданевич Л. В. Системно-структурний підхід до процесу адаптації студентів. *Проблеми адаптації студентів до навчання за умов фахової ступеневої підготовки*: зб. тез за матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Хмельницький. 2002. С. 12–20.
28. Сідак М. Адаптація в умовах війни: як студенти виживають на сході України. Радіо Свобода, 2020. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/31070336.html>
8. Шабанова І. М., Шеремет І. А. Стан соціально-психологічної адаптації студентів українських вишів до умов війни. Вісник Кременчуцького національного університету ім. М. Остроградського. Серія: Психологія. 2019. Вип. 1(17). С. 79–85.
29. Сірик С.Ф. Позанавчальна діяльність студента як чинник успішної соціалізації особистості. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. ISSN 2522-9133 (online) Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2019. № 2 (18). С. 124-128.
30. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник НАПН України*. 2022. № 4(1). С. 1-11.
31. Шевченко Л. М., Дмитрієва В. О. Психологічна адаптація студентів до навчання в умовах війни. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2018. Вип. 1(65). С. 64–69
32. Шуст Н. Б., Дубовик С. М. Вища освіта в сучасних умовах: криза або оновлення. Міждисциплінарний дискурс у дослідженні феномену соціального : зб. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (30 берез. 2021 р.) / М-во освіти і науки України, ДВНЗ «Київ. нац. екон. ун-т ім. В. Гетьмана». С. 255–257.

33. Щедріна М. М. Соціально-психологічний супровід студента у період адаптації до навчання у вузі. Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи. 2018. Випуск 10. С. 166-171.
34. Яремко Р.Я. Дослідження професійної мотивації майбутніх рятувальників. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 2. С. 354-362. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-354-362>
35. Bryman, A., & Cramer, D. Quantitative Data Analysis with IBM SPSS 17, 18 & 19: A Guide for Social Scientists. Routledge. 2011.
36. Cronk, B. C. How to Use SPSS: A Step-by-Step Guide to Analysis and Interpretation. Routledge. 2019.
37. Field, A. Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics. Sage Publications. 2018.
38. Green, S. B., & Salkind, N. J. Using SPSS for Windows and Macintosh: Analyzing and Understanding Data. Pearson. 2016.
39. Kinnear, P. R., & Gray, C. D. IBM SPSS Statistics 19 Made Simple. Psychology Press. 2010.
40. Landau, S., & Everitt, B. S. A Handbook of Statistical Analyses using SPSS. Chapman & Hall/CRC. 2004.
41. Pallant, J. SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis using IBM SPSS. Routledge. 2020.
42. Savchuk, B. P., Borys, U. Z., Sholohon, L. I., Lemko, H. I., Fedchyshyn, N. O., Fedoniuk, L. Y., & Bilavych, H. V. Emotional Intelligence as a Factor of Preserving Mental Health and Adaptation of Student Youth to Crisis Situations. *Wiadomosci Lekarskie*, 2022. 75(12). 3018-3024.
43. Shevchenko V. V. The reform of the higher education of Ukraine in the conditions of the military-political crisis. *International Journal of Educational Development*. 2019. Vol. 65. P. 237-253.

44. Vasheka, T. V., Lych, O. M., Palamar, B. I., Palamar, S. P., Zhelanova, V. V., Safir, T. Y., & Kurdil, N. V. Psychological Factors of Students' Vitality during the War in Ukraine. *Wiadomosci Lekarskie*, 76 (5 pt 2), 2023. P.1279-1284.

ДОДАТКИ

Додаток А**Анкета**

1. Як ви оцінюєте свій загальний емоційний стан під час навчання (в умовах воєнного стану)?

Дуже добрий

Добрий

Задовільний

Поганий

Дуже поганий

2. Які ваші основні страхи або тривоги, пов'язані з навчанням під час війни? (можна обрати кілька варіантів)

Неможливість повноцінного навчання через технічні труднощі (блекаути, інтернет)

Затримки з отриманням освіти

Вплив війни на якість освіти

Втрата мотивації до навчання

Особисті або сімейні проблеми, пов'язані з війною

Інше (вказіть): _____

3. Як часто ви стикаєтеся з перебоями у навчанні через блекаути?

Постійно

Часто

Рідко

Ніколи

5. Чи впливають повітряні тривоги на ваш навчальний процес?

Так, дуже часто

Іноді

Майже ніколи

Ні

6. Як ви справляєтесь із навчанням у періоди повітряних тривог? (можна обрати кілька варіантів)

Продовжую навчання в тих умовах що і був/була

Продовжую навчання в укритті

Чекаю завершення тривоги

Пропускаю заняття

Інше (вказіть): _____

7. Чи відчуваєте ви, що війна впливає на вашу академічну успішність?

Так, значно

Так, але незначно

Ні, не впливає

8. Чи отримуєте ви достатню підтримку з боку університету (викладачів, адміністрації)?

Так

Частково

Ні

9. Які форми підтримки є корисними для полегшення навчання? (можна обрати кілька варіантів)

Гнучкий графік навчання/перездач

Записи лекцій або онлайн-матеріали

Психологічна підтримка

Підтримка викладачів та індивідуальний підхід

Матеріальна підтримка (обладнання, генератори тощо)

Інше (вказіть): _____

10. Чи обговорюєте ви свої страхи або труднощі з іншими студентами чи викладачами?

Так, регулярно

Іноді

Ні

11. Що найбільше допомагає вам адаптуватися до навчання в умовах воєнного стану?

Соціальна підтримка (друзі, сім'я)

Самоорганізація та планування

Ресурси університету та викладачі

Інше (вказіть): _____

13. Як ви оцінюєте рівень своєї мотивації до навчання в умовах війни?

Високий

Середній

Низький

17. Як змінились ваші звички щодо самоорганізації під час навчання у складних умовах?

Покращились (став більш організованим)

Не змінились

Погіршились