

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ ДО ЖИТТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ**

кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»
Вахути Софії

Науковий керівник
доктор психологічних наук, доцент
Євген КАРПЕНКО

Рецензент
доктор психологічних наук,
професор
Зоряна КОВАЛЬЧУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« » _____ 2024 р., протокол №

Завідувач кафедри практичної психології

доктор психологічних наук, доцент

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів

2024

АНОТАЦІЯ

Вахута С. І. Психологічні особливості адаптації здобувачів вищої освіти до життя в умовах війни.

У першому розділі магістерської роботи розглянуто теоретичні аспекти психологічної адаптації, зокрема, основні підходи та моделі: біологічний, психоаналітичний, соціально-психологічний, екзистенційний, когнітивний та біхевіористичний. Окрему увагу приділено впливу військових дій на психічне здоров'я особистості та особливостям сприйняття війни сучасною молоддю.

Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню. Виявлено зв'язки між рівнем мотивації до навчання, соціально-психологічними факторами та адаптацією студентів у кризових умовах. Використано сучасні психодіагностичні методики: тест самодетермінації Дісі–Раяна, тест Мадді на життєстійкість, шкала Бека (BAI) та тест на емоційний інтелект (Н. Голл).

Третій розділ містить рекомендації для оптимізації адаптаційних можливостей студентів через посилення психологічної підтримки, розвиток соціальної згуртованості та впровадження спеціальних тренінгових програм у закладах вищої освіти.

Отримані результати дозволяють краще зрозуміти психологічні особливості адаптації здобувачів вищої освіти до життя в умовах війни та можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки в освітньому середовищі.

Ключові слова: психологічна адаптація, війна, студенти, мотивація, стресостійкість, соціальна підтримка, кризові ситуації, емоційний інтелект, психічне здоров'я.

ANNOTATION

Vakhuta S. Psychological Features of Higher Education Students' Adaptation to Life During the War.

The first section of the master's thesis explores theoretical aspects of psychological adaptation, particularly key approaches and models: biological, psychoanalytic, social-psychological, existential, cognitive, and behavioral. Special attention is given to the impact of warfare on mental health and the unique perception of war by modern youth.

The second section presents empirical research that identifies the relationships between students' motivation for learning, socio-psychological factors, and their adaptation in crisis conditions. Modern psychodiagnostic tools were used, including the Self-Determination Scale by Deci & Ryan, Maddi's Resilience and Adaptation Scale, the Beck Anxiety Inventory (BAI), and the Emotional Intelligence Test (N. Hall).

The third section provides recommendations for optimizing students' adaptive capacities by enhancing psychological support, fostering social cohesion, and implementing specialized training programs in higher education institutions.

The findings contribute to understanding the psychological adaptation of higher education students to life during wartime and can be utilized for developing psychological support programs in educational settings.

Keywords: psychological adaptation, war, students, motivation, resilience, social support, crisis situations, emotional intelligence, mental health.

ЗМІСТ

ВСТУП	
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЖИТТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ	
1.1. Загальна характеристика психологічної адаптації	10
1.2. Вплив військових дій на психічне здоров'я особистості	18
1.3 Особливості сприйняття війни сучасною молоддю	23
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЖИТТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ	
2.1. Організаційні засади та психодіагностичний інструментарій дослідження	30
2.2. Результати емпіричного дослідження зв'язку між мотивацією до навчання та адаптацією студентів в умовах війни	36
2.3. Аналіз впливу різних факторів на адаптацію студентів до життя в умовах війни	50
Висновки до розділу	54
РОЗДІЛ 3. ВЕКТОРИ ОПТИМІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
3.1. Організація психологічної підтримки у закладах вищої освіти	56
3.2 Роль сім'ї та соціального оточення у підтримці студентів	

59

3.3. Рекомендації для закладів вищої освіти та державних органів
.....63

Висновки до розділу 3
66

ВИСНОВКИ68

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ71

ДОДАТКИ76

ВСТУП

Актуальність роботи. На тлі військових дій, що тривають в Україні, питання психологічної адаптації студентів вищих навчальних закладів до умов бойових дій набуває особливого значення. Сучасні студенти, які навчаються у вищих навчальних закладах, — це молоді люди, які перебувають на етапі формування ідентичності, професійного самовизначення та інтеграції в суспільство. Війна вносить суттєві зміни в цей процес і створює нові виклики та перешкоди в досягненні цих цілей. Зміна умов життя, психологічний тиск та необхідність швидко адаптуватися до нових реалій вимагають не лише фізичної витривалості, але й психологічної стійкості та здатності швидко навчатися новим стратегіям подолання труднощів [23].

Особливого значення це питання набуває в освітньому середовищі. Студентам вищих навчальних закладів часто бракує навичок і ресурсів, щоб самотійно справлятися зі стресовими ситуаціями. Зіткнувшись з викликами війни, молоді люди часто відчують тривогу, страх і почуття невпевненості в майбутньому, що може вплинути на їхню мотивацію до навчання, здатність концентруватися, загальну академічну успішність і навички соціальної взаємодії [20]. Це ускладнює ефективне опановування навичок навчання та призводить до зниження якості освітнього процесу. Тому вивчення психологічних механізмів адаптації студентів до війни є дуже важливим, оскільки дає розуміння того, які фактори сприяють успішній адаптації, а які погіршують психологічний стан молоді.

Крім того, зростає інтерес до досліджень психічного здоров'я та стресостійкості, особливо в кризових ситуаціях, таких як війна. Психологи та дослідники все частіше звертають увагу на необхідність розробки та впровадження ефективних стратегій психологічної підтримки для збереження та зміцнення психічного здоров'я молодих людей. Студенти вищих навчальних закладів стикаються з низкою психосоціальних викликів,

які можуть призвести до психологічного та емоційного виснаження, втрати мотивації до навчання та труднощів в адаптації до нових життєвих обставин. У цьому контексті викликом є не лише розуміння психологічних потреб студентів, але й забезпечення надійних механізмів підтримки в навчальних закладах, які зменшують стрес, допомагають відновити психічні ресурси та покращують адаптацію до змін, спричинених війною [32].

Відсутність ресурсів підтримки та обмежений доступ до психологічної інформації у вищих навчальних закладах значно ускладнює цей процес і сприяє поглибленню кризового досвіду та виникненню серйозних психологічних розладів. Розробка психологічно обґрунтованих методів підтримки, орієнтованих на потреби студентів, має велике значення з точки зору стресостійкості, соціальної згуртованості та академічної успішності. Таким чином, важливість цього дослідження зумовлена не лише необхідністю комплексного вивчення механізмів адаптації студентів вищих навчальних закладів в умовах воєнних дій, а й потребою розробки практичних рекомендацій, які можуть бути використані для підтримки психологічного добробуту молоді під час війни.

Мета дослідження: виявити та дослідити психологічні особливості адаптації здобувачів вищої освіти до життя в умовах війни, визначити ключові фактори, що впливають на цей процес, та розробити практичні рекомендації для оптимізації адаптаційних можливостей студентів.

Для досягнення мети визначені наступні **завдання дослідження:**

- 1) Проаналізувати наукові підходи до визначення психологічної адаптації здобувачів вищої освіти в умовах криз;
- 2) Дослідити вплив військових дій на психічне здоров'я та адаптаційні можливості сучасної молоді;
- 3) Вивчити особливості сприйняття війни здобувачами вищої освіти та їхні основні механізми подолання стресу;
- 4) Провести емпіричне дослідження зв'язку між мотивацією до навчання та адаптацією студентів у складних умовах;

- 5) Розробити рекомендації щодо підтримки адаптаційних можливостей здобувачів вищої освіти.

Об'єкт дослідження: процес адаптації здобувачів вищої освіти до життя в умовах війни.

Предмет дослідження: психологічні особливості та фактори, що впливають на адаптацію здобувачів вищої освіти в умовах військових дій.

Гіпотеза дослідження: припускається, що адаптація здобувачів вищої освіти до життя в умовах війни залежить від рівня їхньої мотивації до навчання, соціально-психологічних факторів та наявності психологічної підтримки в освітніх установах.

Методи дослідження: *методи теоретичного дослідження:* вивчення наукових джерел та методичного матеріалу: статті, книги, публікації відомих вчених, які висвітлюють питання адаптації та мотивації до навчання в кризових ситуаціях; методи аналізу та синтезу для розбору та об'єднання існуючих концепцій, теорій та даних щодо емоцій, цінностей та їх впливу на психологічну адаптацію; методи узагальнення, індукції та дедукції для формулювання загальних висновків та встановлення взаємозв'язків. Також, *методи емпіричного дослідження:* спостереження, бесіди, порівняння, анкетування, тестування за допомогою стандартизованих опитувальників:

- Тест самодетермінації Дісі–Раяна (навчальна мотивація);
- тест Мадді на життестійкість та адаптацію;
- тест на емоційний інтелект (Н. Голл);
- шкала Бека для оцінки рівня тривожності (BAI).

Статистичні методи: методи математико-статистичної обробки даних за допомогою кореляційного аналізу Пірсона та факторного аналізу.

Науково-теоретична новизна дослідження полягає у комплексному аналізі психологічних особливостей адаптації студентів у воєнний час та визначенні ключових чинників, що впливають на цей процес. Дослідження комплексно вивчає вплив військового стану на механізми адаптації студентів вищих навчальних закладів з урахуванням їхнього емоційного стану, рівня

мотивації до навчання, стресостійкості та соціальної підтримки [41]. У такий спосіб можна визначити, як студенти переживають зміни у своєму життєвому середовищі та які внутрішні й зовнішні ресурси допомагають їм адаптуватися до нової ситуації.

Зокрема, можна визначити специфічні стресори, з якими стикаються студенти під час війни, та проаналізувати їхній вплив на академічну успішність і психічне здоров'я. Це дослідження сприяє кращому розумінню факторів, які сприяють успішній адаптації, та створює основу для розробки рекомендацій щодо підтримки студентів у кризових ситуаціях.

Теоретична значущість дослідження полягає в важливості усвідомлення уявлень про психологічну адаптацію молоді до умов війни та про вплив військових дій на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти. Це дослідження має на меті дослідити взаємозв'язок між фізичними, соціальними та психологічними аспектами, які впливають на адаптацію учнів до бойових умов. Зокрема, це допомагає краще зрозуміти, як різні фактори, такі як емоційна стабільність, бажання вчитися та соціальна підтримка, взаємодіють та впливають на процес психологічної адаптації в кризових ситуаціях.

Дослідження також спрямоване на розширення наших знань про психологічну адаптацію молоді в умовах війни та вплив військових дій на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти.

Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів у практичній діяльності. Рекомендації, розроблені в рамках дослідження, можуть бути використані навчальними закладами та державними установами для надання психологічної підтримки студентам, підвищення стресостійкості, поліпшення адаптації до кризових умов і підвищення успішності. Практичні результати дослідження можуть посприяти розробці ефективних програм психологічної підтримки та підвищення емоційної стійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни.

Структура роботи: магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, кожний з яких містить три підрозділи, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЖИТТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Загальна характеристика психологічної адаптації

Психологічна адаптація — це багатфакторний процес, який дозволяє людині пристосуватися до нових або мінливих умов навколишнього середовища. Він включає фізіологічні механізми, а також психологічні та соціально-психологічні фактори, які дозволяють людині зберігати емоційну стабільність, когнітивний баланс та ефективні стратегії поведінки. Адаптація дозволяє людині досягти балансу між внутрішніми та зовнішніми потребами й запитами [18]. Це дуже важливо у військових конфліктах, де "традиційні" правила часто змінюються або зникають. Існує декілька основних підходів до дослідження адаптації особистості:

- Біологічний;
- Психоаналітичний;
- Соціально-психологічний;
- Екзистенційний;
- Когнітивний;
- Біхевіористичний.

Згідно з біологічним підходом, адаптація — це природний механізм, який дозволяє організмам виживати в умовах змін. Цей підхід розглядає адаптацію як процес підтримки гомеостазу через мобілізацію біологічних ресурсів, таких як активація нервової системи, зміна рівня гормонів і фізіологічна стабільність. В умовах війни ці захисні механізми відіграють важливу роль у виживанні, активізуючи інстинкт самозбереження. Наприклад, постійна загроза підвищує рівень гормонів стресу, уможливорюючи швидку реакцію на небезпеку, але тривала активація такої реакції може призвести до психологічного виснаження.

Психоаналітичний підхід адаптації Фрейда визнається як процес, що регулює психічне життя через взаємодію несвідомого, свідомого та надсвідомого. Фрейд стверджував, що людська психіка пристосовується до зовнішніх умов шляхом розвитку складних структур (его, ід та суперего) [29]. Несвідомі інстинкти та потяги відіграють як адаптивну, так і дезадаптивну роль у швидкому реагуванні та задоволенні базових потреб, але вони часто потребують модифікації відповідно до соціальних норм.

Наступним підходом адаптації особистості є соціально-психологічний, який підкреслює важливість соціальної взаємодії під час пристосування. У цьому контексті адаптація — це процес, який відбувається через інтеграцію в суспільство, розвиток соціальних зв'язків і отримання підтримки. Соціальна адаптованість — це здатність зберігати рівновагу і позитивний емоційний стан через взаємодію з іншими людьми.

Розглянемо екзистенціальну психологію В. Франкл, яка є основою екзистенційного підходу й розглядає адаптацію як процес пошуку сенсу в кризових ситуаціях [28]. На думку Франкла, здатність знаходити сенс у стражданні допомагає долати стресові ситуації, особливо під час війни, де часто руйнуються традиційні системи цінностей. Війна може призвести до переоцінки життєвих цінностей і спонукати до нових форм самореалізації, таких як волонтерство та громадянська активність.

В рамках когнітивної психології адаптація розглядається як процес розуміння ситуації, оцінки її значущості та вироблення відповідних стратегій поведінки. Згідно з когнітивною моделлю (А. Бек), когнітивні оцінки та переконання людини впливають на те, як вона сприймає і реагує на стрес. У той час як неадаптивні думки посилюють тривогу і страх, позитивне осмислення ситуації допомагає зберегти стійкість і емоційний контроль [17].

Згідно з біхевіоризмом (Б. Скіннер), адаптація — це процес формування та підкріплення поведінкових навичок у відповідь на зовнішні стимули [49]. Біхевіористи розглядають адаптацію як спосіб регуляції поведінки через навчання. Використовуючи принцип підкріплення, можна

виробити адаптивну поведінку, яка зменшує негативні емоційні реакції на стресові фактори.

Процес адаптації можна умовно розділити на кілька етапів, кожен з яких має свої особливості та вимоги (рис. 1.1):

Етап адаптації	Опис
Первинний етап (Шок і заперечення)	Людина стикається з несподіваними змінами, що порушують звичний спосіб життя. Реакції включають шок, страх, заперечення.
Етап мобілізації (Асиміляція)	Мобілізація внутрішніх ресурсів для подолання нових умов. Важливу роль відіграє здатність до активного подолання стресу.
Етап пристосування (Адаптація)	Стабілізація емоційного стану, зміцнення нових установок і поведінкових стратегій.
Етап стабілізації	Досягнення рівноваги, коли нові поведінкові та когнітивні стратегії стають частиною особистісної структури.

Рис.1.1. Етапи адаптації

Існує безліч теорій психологічної адаптації, розглянемо ключові моделі, а саме:

- Модель когнітивної оцінки стресу К. Лазаруса;
- Модель стресостійкості С. Мадді;
- Модель екзистенційної стійкості В. Франкла.

Лазарус, провідний психолог, що спеціалізується на дослідженні стресу, розробив впливову модель когнітивної оцінки, яка підкреслює роль індивідуального сприйняття та оцінки стресових ситуацій в адаптації. Лазарус вважає, що реакції на стресові ситуації залежать не тільки від об'єктивної загрози, але, головним чином, від того, як люди реагують на неї, а це, як вважається, залежить від того, як людина суб'єктивно її оцінює. Це означає, що люди аналізують ситуації через призму власних ресурсів, цінностей і досвіду. **Модель Лазаруса** складається з двох основних

компонентів, первинної та вторинної оцінки, які визначають подальші стратегії подолання (рис. 1.2):

Компоненти моделі	Опис	Приклад
Первинна оцінка	Людина аналізує ситуацію і вирішує, чи є вона загрозливою, безпечною або нейтральною. Визначає, чи становить подія загрозу добробуту, інтересам чи цінностям, що активує стресову реакцію при загрозливій ситуації.	Загроза: ситуація становить небезпеку для фізичного або психологічного стану. Виклик: ситуація потребує зусиль, але сприяє зростанню. Втрата/школа: ситуація викликає втрату, яку слід прийняти.
Вторинна оцінка	Людина оцінює свою здатність впоратися з ситуацією, визначаючи, чи є у неї достатньо ресурсів — знань, навичок, підтримки — для подолання стресу.	Оцінка ресурсів: фізичні (мобільність), психологічні (стійкість), соціальні (підтримка сім'ї). Оцінка копінг-стратегій: визначення найбільш ефективних методів зменшення стресу (планування, емоційна підтримка).

Рис.1.2. Стратегії подолання за Лазарусом

Взаємозв'язок між первинною та вторинною оцінкою Лазарус пояснював тим, що процес когнітивної оцінки є динамічним і може змінюватися у відповідь на зміни в зовнішньому середовищі та внутрішньому стані людини. Наприклад, якщо людина сприймає ситуацію як загрозливу, але усвідомлює, що має необхідні ресурси для її подолання, рівень стресу знижується. У той же час, якщо ресурсів недостатньо, ситуація сприймається як критична і стресова реакція посилюється [38].

Наступною моделлю психологічної адаптації є **концепція стресостійкості Сальваторе Мадді**, американського психолога. Вчений припустив, що люди, які демонструють стресостійкість, схильні розглядати складні ситуації не як загрозу, а як можливості для зростання і розвитку [7]. Його модель включає три ключові компоненти, які називаються

«внутрішніми ресурсами» для подолання викликів: залученість, контроль і стійкість.

Модель стресостійкості Медді базується на переконанні, що адаптація залежить не лише від зовнішніх обставин, а й від певних особистісних характеристик, які можна розвинути. Психолог вважав, що ці три риси допомагають людям краще справлятися зі стресом і кризою та зберігати психологічне благополуччя.

До основних складових концепції Мадді належать (рис. 1.3):

Компонент	Опис	Приклад
Залученість	Люди сприймають життєві події як важливі та мають бажання активно брати участь у своєму житті. Вони бачать труднощі як можливість для навчання і зростання, а не як загрозу, готові приймати новий досвід і долати виклики. Це допомагає уникнути відчуття відірваності у стресових ситуаціях.	Члени спортивної команди, які зазнають невдач, не здаються, а бачать можливість покращити свої навички, активно тренуються та прагнуть до зростання.
Контроль	Контроль означає віру в те, що людина може впливати на своє життя та обставини, навіть у складних ситуаціях. Високий рівень контролю підвищує впевненість, запобігає безпорадності та підсилює адаптивність. Мадді вважав контроль одним із ключових ресурсів для подолання стресу.	Працівник, який стикається з труднощами на роботі, не мириться з ними, а намагається змінити ситуацію, вчиться новим навичкам або змінює підхід до виконання завдань.
Гнучкість	Гнучкість — це здатність адаптувати стратегії поведінки відповідно до нових умов і змінюватися у відповідь на обставини. Вона допомагає уникнути ригідності, яка може стати перешкодою в стресових ситуаціях, і полегшує адаптацію до нових викликів та невизначеностей.	Людина, яка зіткнулася з фінансовими труднощами, шукає нові способи заробітку, вивчає додаткові навички або знаходить альтернативні рішення замість того, щоб фокусуватися на проблемі.

Рис.1.3. Складові концепції Мадді

Отже, модель стресостійкості Мадді показує, що стресостійкість - це не вроджена якість, а набір навичок і характеристик, які можна розвинути. Це означає, що люди можуть навчитися зберігати свою внутрішню стійкість і

адаптивність у складних ситуаціях. Наприклад, за допомогою тренінгів із залучення, контролю та стійкості люди здатні покращити свою адаптацію до стресу та протистояти йому.

У цьому контексті модель Медді важлива для розробки інтервенцій у сфері психологічної допомоги. Психологи та тренери можуть використовувати цю модель для створення тренінгових програм, які допоможуть людям розвинути життєстійкість, підвищити мотивацію та зменшити відчуття безпорадності.

Розглянемо також **модель екзистенційної стійкості В. Франкла**, засновника логотерапії, який вважав, що знаходження сенсу в житті, навіть у найскладніших умовах, є основним ресурсом, що допомагає особистості адаптуватися до критичних ситуацій.

Основні компоненти концепції вченого включають в себе:

- Пошук сенсу. Франкл стверджує, що в умовах страждання та кризи можливість знайти сенс у досвіді є ключовим фактором для психологічної стійкості. Це може включати цілі, які людина ставить перед собою, або глибоке розуміння життєвих уроків, що виникають у складних ситуаціях [13].
- Трансценденція - це здатність перевершувати обставини та негативні емоції, знайшовши в них можливості для особистісного зростання та розвитку.

Модель Франкла підкреслює важливість екзистенційного аспекту адаптації, наголошуючи на тому, що навіть у найскладніших умовах людина може знайти внутрішні ресурси для подолання труднощів через пошук сенсу [44]. Це відкриває нові шляхи для терапії та підтримки тих, хто переживає важкі часи.

Також, важливо виділити **системний підхід** до психологічної адаптації, який розглядає адаптацію як результат взаємодії багатьох елементів, що формують складну систему [21]. В основі системного підходу лежить ідея

про те, що адаптація не може бути зрозуміла без урахування впливу різних факторів, які взаємодіють один з одним.

Системний підхід містить в собі основні положення, такі як:

- **Визначення системи** як сукупності взаємопов'язаних елементів, які об'єднуються для виконання певної функції. У контексті психологічної адаптації система складається з особистісних, біологічних, психологічних та соціальних компонентів [40].
- **Взаємозв'язки між елементами.** У системі адаптації важливо враховувати, як зміни в одному елементі впливають на інші. Наприклад, зміна в соціальному середовищі (втрата підтримки з боку друзів або родини) може призвести до зміни емоційного стану особистості, що в свою чергу вплине на її фізичне здоров'я.
- **Гомеостаз** - це ключове поняття, яке вказує на необхідність підтримання внутрішньої рівноваги між особистістю та середовищем. Гомеостаз вимагає адаптаційних реакцій у відповідь на зміни в зовнішньому середовищі, щоб зберегти психічне здоров'я і добробут. Прикладом може бути стресова ситуація, яка вимагає від особи мобілізації ресурсів для відновлення рівноваги [22].

Гомеостаз як основа адаптації включає в себе декілька основних аспектів (рис. 1.4):

Тип гомеостазу	Опис	Приклад
Фізіологічний гомеостаз	Спрямований на підтримання стабільності фізіологічних функцій, таких як температура тіла, баланс рідин, гормональний фон. При стресі організм може реагувати підвищенням рівня кортизолу, що впливає на психоемоційний стан.	Підвищення рівня кортизолу під час стресу допомагає організму адаптуватися, але тривала дія стресу може призвести до негативних наслідків для здоров'я.
Психологічний гомеостаз	Включає емоційний стан, когнітивні процеси та поведінкові реакції. При нестабільності (високий рівень тривоги чи депресії) необхідно вжити заходів для відновлення	При високому рівні тривожності людина використовує техніки релаксації та позитивного мислення для відновлення психологічного балансу.

	балансу, наприклад, за допомогою копінг-стратегій.	
Соціальний гомеостаз	Охоплює соціальні взаємодії та підтримку. Соціальна підтримка слугує важливим ресурсом у стресових ситуаціях, сприяючи збереженню психічного здоров'я та відчуттю стабільності.	Підтримка з боку друзів чи сім'ї допомагає людині почуватися захищеною та зменшує стрес у кризових ситуаціях.

Рис.1.4. Аспекти гомеостазу

Адаптогенний чинник — це фактори, що сприяють або заважають процесу адаптації особистості до зовнішніх умов. Вони можуть бути як позитивними (підтримка родини, наявність ресурсів), так і негативними (стрес, соціальна ізоляція).

До типів адаптогенних чинників належать:

- Біологічні чинники – містять генетичні особливості, фізичне здоров'я, стан нервової системи. Наприклад, наявність певних генів може впливати на стресостійкість особистості.
- Психологічні чинники - включають особистісні риси, копінг-стратегії, емоційну регуляцію. Сильні психологічні ресурси, такі як оптимізм, можуть полегшити адаптаційний процес.
- Соціальні чинники - враховують наявність соціальних зв'язків, підтримки з боку оточення, соціальних мереж. Сильна соціальна підтримка може зменшити негативні наслідки стресу і полегшити адаптацію [4].

Для успішної адаптації важливо розуміти, що різні елементи системного підходу впливають один на одного і на стан людини в цілому. До прикладу підтримка близьких та друзів може сприяти психологічному гомеостазу і, таким чином, зменшити фізіологічні реакції на стрес. Соціальна підтримка з боку друзів і сім'ї створює відчуття безпеки і прийняття, що є ключовим для підтримки психологічної рівноваги. Тривога і стрес зменшуються, коли люди знають, що вони не самотні у своїх переживаннях. Знижується частота серцевих скорочень, нормалізується кров'яний тиск і

зменшується вироблення гормонів стресу, таких як кортизол. Таким чином, підтримка близьких людей сприяє як емоційному, так і фізичному здоров'ю.

Емоційний контроль, в свою чергу, впливає на здатність активно шукати соціальної підтримки. Люди, які вміють контролювати свої емоції, схильні відкрито говорити про свої почуття і проблеми. Навички емоційної регуляції допомагають людям уникати негативних реакцій, таких як агресія та відчуження, які відштовхують інших. Крім того, вміння регулювати свої емоції підвищує впевненість у собі, що, в свою чергу, робить людей більш відкритими до соціальної взаємодії. Як наслідок, розвинені навички емоційної регуляції допомагають розширити та зміцнити соціальну підтримку.

Фізичне здоров'я може обмежувати або посилювати здатність людини справлятися зі стресом. Фізичне здоров'я є основою стійкості до стресу. Люди з гарною фізичною підготовкою мають достатньо енергії та витривалості, щоб протистояти життєвим викликам. Здоровий організм сприяє ефективній роботі мозку, покращує настрій і підвищує концентрацію уваги. Як наслідок, вони краще справляються зі стресовими ситуаціями, а негативний вплив стресу на розум і організм в цілому зменшується. Регулярна фізична активність і дотримання здорового способу життя є ключовими елементами для підвищення стійкості до стресу та успішної адаптації [50].

1.2 Вплив військових дій на психічне здоров'я особистості

Військові дії є одним з найбільш стресових факторів, який може суттєво змінити психічне здоров'я людей, особливо молодих людей, які перебувають на етапі активного становлення та соціалізації. Військові конфлікти та пов'язані з ними стреси викликають цілу низку психологічних реакцій, які мають як короткостроковий, так і довгостроковий вплив на психіку людини. Такі вчені, як Бессель ван дер Колк, Джонатан Шей, Віктор

Франкл та Карл Густав Юнг зробили значний внесок у вивчення психологічних наслідків військових дій. Їх роботи допомогли зрозуміти механізми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), особливості адаптації до екстремальних умов, а також особливості психологічної підтримки в кризових ситуаціях [19].

Варто виділити основні психологічні реакції на військові конфлікти (рис. 1.5):

Психологічна реакція	Опис реакції	Симптоми	Наслідки для психічного стану
Тривога і страх	Постійні загрози життю викликають сильну тривогу, яка стає хронічною. Гіперпильність підтримує стан готовності до небезпеки та підвищує чутливість до подразників (Бессел ван дер Колк).	Фізичні: прискорене серцебиття, м'язова напруга. Психічні: панічні атаки, тривога за майбутнє.	Хронічний стрес, сприйняття життя через призму постійної загрози, що негативно впливає на емоційну стабільність і якість життя.
Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)	ПТСР — складне поєднання психологічних, когнітивних і фізичних реакцій на стрес, що супроводжується флешбеками, нав'язливими спогадами та гіперзбудженням (Джонатан Шей).	Флешбеки, нав'язливі спогади, гіперзбудження, втрата довіри до світу та відчуття безпеки.	Постійне відтворення травматичних подій, що поглиблює травму, порушує здатність до нормального життя навіть у безпечних умовах.
Депресія	Втрата близьких, життєвих орієнтирів та соціальних зв'язків може викликати депресію, що супроводжується відчуттям втрати сенсу життя (Віктор Франкл).	Апатія, втрата мотивації, безпорадність, млявість, нездатність планувати майбутнє.	Депресивні стани ведуть до глибокого емоційного виснаження, зниження інтересу до життя та відчуття безвиході, що ускладнює адаптацію та знижує якість життя.

Соматизація стресу	Психологічний стрес часто проявляється через фізичні симптоми, які викликані травматичними подіями й ускладнюють адаптацію (Бессел ван дер Колк).	Головний біль, м'язова напруга, розлади травлення, порушення сну.	Фізичне виснаження та додаткове емоційне навантаження, що знижує здатність людини до подолання кризи та адаптації до нових умов.
Підвищена агресивність	Агресія є захисною реакцією на тривалий стрес. Війна викликає підвищену агресивність, яка може бути способом самозахисту та виходом для негативних емоцій (Лоуренс Колсон).	Агресивні реакції, дратівливість, імпульсивна поведінка.	Підвищена агресія може знижувати рівень напруження, але водночас ускладнювати соціальні взаємини та поглиблювати емоційний дискомфорт у мирних ситуаціях.

Рис.1.5. Психологічні реакції на військові конфлікти

Постійні загрози життю та безпеці в умовах війни викликають сильні тривожні реакції, які з часом можуть перерости у хронічну тривогу. За словами Бессела ван дер Колка, війна створює стан гіперпильності, коли мозок постійно знаходиться в режимі готовності до небезпеки, підвищуючи чутливість до зовнішніх подразників [55]. Цей стан супроводжується фізичними симптомами, такими як прискорене серцебиття, м'язова напруга, головний біль, а також психічними проявами, зокрема панічними атаками та тривогою за майбутнє. В результаті тривога стає хронічною, і людина починає сприймати життя через призму постійної загрози, що негативно позначається на її емоційному та психічному стані.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є однією з найбільш поширених і серйозних психологічних реакцій на екстремальні умови, зокрема на війни. Джонатан Шей, вивчаючи ПТСР у ветеранів, зазначає, що цей розлад є складним поєднанням психологічних, когнітивних і фізичних реакцій на екстремальний стрес. Люди, які страждають від ПТСР, часто

переживають флешбеки та нав'язливі спогади про травматичні події, що виникають навіть у безпечному середовищі. Симптоми ПТСР можуть включати гіперзбудження, постійну настороженість та труднощі з відновленням емоційного балансу. За словами Шея, ці симптоми не лише є реакцією на пережиті травми, але й результатом глибокої втрати довіри до світу, втрати відчуття безпеки, що ускладнює адаптацію до мирного життя [52].

Також війна може призвести до депресії, особливо через втрату близьких, втрату звичних соціальних зв'язків і орієнтирів у житті. Віктор Франкл у своїй книзі "Логотерапія" стверджує, що в умовах війни люди часто стикаються з втратою сенсу життя, що призводить до депресивних епізодів [12]. Молоді люди, які переживають війну, часто відчувають апатію, втрату мотивації, безпорадність і млявість. Крім того, нездатність планувати майбутнє і контролювати своє життя лише посилює депресивні стани. Відсутність підтримки та стабільності поглиблює безнадію та ізоляцію, що стає основними чинниками депресії.

Психологічний стрес, спричинений війною, часто проявляється у вигляді соматизації — фізичних симптомів, які виникають через емоційний стрес. Бессель ван дер Колк підкреслює, що травматичні події не тільки залишають слід на ментальному, але й на фізичному рівні. Це може проявлятися у вигляді головного болю, м'язової напруги, розладів травлення, порушень сну. Фізичні симптоми, зумовлені стресом, значно посилюють страждання людини й виснажують її організм, що ускладнює процес адаптації до нових умов і може призвести до хронічних захворювань.

Ще однією психологічною реакцією, характерною для молодих людей в умовах війни, є підвищена агресивність. Психологічні дослідження військових конфліктів показують, що агресія є природною захисною реакцією на стресові ситуації. Генрі Мюррей, вивчаючи вплив агресії як захисного механізму в кризових ситуаціях, виявив, що агресія допомагає людям впоратися з почуттям безпорадності, знижуючи емоційну напругу. В

умовах війни агресивні реакції посилюються і часто стають способом захисту особистих кордонів, а також виходом для негативних емоцій, таких як страх чи гнів.

Молодь, зокрема студенти вищих навчальних закладів, є однією з найбільш вразливих груп у кризових ситуаціях, таких як війна. Це пов'язано з тим, що саме в цей період молоді люди перебувають на етапі активного особистісного та соціального розвитку, коли формуються основи їхнього світогляду та життєвих орієнтирів. Відсутність стабільності, тривога, страх і нестабільність навколишнього світу стають серйозними перешкодами для ефективного розвитку та адаптації. Згідно з дослідженнями Генрієтти Бовен, безпека є базовою потребою для нормального розвитку особистості, і її відсутність може серйозно порушити психічне здоров'я. Війна змінює ці рамки, призводячи до постійного відчуття незахищеності та втрати довіри до світу, що є деструктивним для молодих людей і заважає їм зосередитися на навчанні та планах на майбутнє.

Тривога та депресія, як наслідок війни, негативно впливають на академічну успішність студентів. Ці стани можуть погіршувати когнітивні функції, ускладнюючи процеси концентрації уваги, запам'ятовування та виконання завдань. Студенти, які переживають тривогу та депресію, часто стикаються з труднощами у навчанні, що, своєю чергою, веде до зниження академічних результатів і поглиблює відчуття безнадії та втрати контролю над ситуацією.

Втрати соціальних зв'язків також мають величезний вплив на психічне здоров'я молодих людей, особливо в умовах війни. За словами Льюїса та Адамса, втрата друзів, родини та соціальної підтримки є однією з найбільших проблем, з якими стикаються студенти. Коли молоді люди змушені покинути свої домівки й перебувати в нових умовах, без підтримки близьких, вони часто відчують ізоляцію, що посилює депресію та знижує їхні адаптаційні можливості [33].

Під час військових конфліктів молоді люди можуть бути змушені брати на себе додаткову відповідальність, зокрема підтримувати свої сім'ї, що спричиняє ще більше емоційного навантаження. Надмірна відповідальність може призвести до емоційного вигорання, особливо коли людина повинна підтримувати своїх близьких, попри власні психологічні труднощі. У таких умовах важливо забезпечити підтримку для студентів, що дасть їм можливість зберегти психологічну стійкість та здоров'я.

Соціальна підтримка, як показують дослідження Бессела ван дер Колка та Карла Юнга, є одним з важливих чинників у подоланні негативних наслідків війни. Психологічна адаптація молодих людей буде набагато ефективнішою, якщо вони матимуть підтримку від сім'ї, друзів, а також професійних психологів [14]. Така підтримка допомагає зменшити тривогу та депресію, дає можливість знаходити нові сенси в житті, переосмислювати свої життєві пріоритети й зберігати психічне здоров'я.

У цьому контексті професійна психологічна підтримка є важливим елементом для подолання наслідків ПТСР та інших розладів, спричинених війною [8]. Когнітивно-поведінкова терапія, психотерапія та інші методи можуть допомогти студентам зменшити вплив травматичного досвіду, набутти навичок саморегуляції та ефективно справлятися з емоційними труднощами. Психологічна підтримка дозволяє створити стійкі стратегії подолання стресу, що своєю чергою допомагає адаптуватися до нових умов.

1.3 Особливості сприйняття війни сучасною молоддю

Сучасна молодь стикається з новими викликами, пов'язаними з війною, що радикально змінюють їхнє уявлення про навколишній світ. Зростаючи в епоху глобалізації та відкритого доступу до інформації, молоде покоління формує особливий погляд на військові конфлікти, який визначається впливом соціальних мереж, загальним доступом до новин та особливостями психологічного розвитку. Військові дії не лише змінюють психологічний стан юних людей, але й впливають на їхнє сприйняття життя, безпеки,

соціальних відносин і майбутнього, що призводить до значних емоційних і соціальних змін [3].

Сприйняття війни молоддю є результатом впливу їхнього соціокультурного середовища, яке визначає їхні цінності, переконання та рівень громадянської активності. Згідно з теорією розвитку ідентичності Еріка Еріксона, базові переконання про сенс життя та відповідальність перед суспільством формуються в дитинстві [2]. Під час активної фази війни, яка порушує звичні життєві принципи, молодь змушена переглядати свої цінності, життєві пріоритети та ставлення до соціальної відповідальності. В умовах постійного стресу та невизначеності, пов'язаних з військовим конфліктом, молоді люди змушені зосередитися на тому, що для них справді важливо. Віктор Франкл, відомий австрійський психолог і психіатр, вивчав вплив екстремальних ситуацій на психіку людини і стверджує, що ті, хто вміє знаходити сенс у стражданнях, з більшою ймовірністю зможуть адаптуватися до кризових ситуацій.

Франкл підкреслює, що пошук сенсу може допомогти людині впоратися зі складними ситуаціями, оскільки навіть у найскладніших ситуаціях можна знайти мету і сенс життя. У воєнний час молоді люди часто переоцінюють свої основні цінності, такі як свобода, безпека й підтримка, та усвідомлюють, що ці поняття можуть набувати нового значення під час кризи. Вони починають більше цінувати свої стосунки з родиною та друзями і розуміють, що турбота близьких може бути важливим джерелом сили та надії.

Крім того, війна викликає глибокі емоційні реакції, особливо в контексті національної ідентичності та культурних традицій. Молоді люди, виховані в патріотичних спільнотах, можуть відчувати сильну спокусу стати волонтерами або долучитися до збройних сил України. Однак за таку поведінку доводиться платити значну психологічну та емоційну ціну, оскільки вона призводить до стресу та психічного виснаження.

ЗМІ та соціальні мережі відіграють важливу роль у формуванні світогляду молоді, оскільки вони є основним джерелом інформації про війну [56]. Згідно з дослідженням, проведеним Жан Твенге та її колегами, постійний вплив тривожних новин викликає відчуття загрози [54]. Відсутність фільтрів у сучасному інформаційному просторі означає, що молоді люди піддаються впливу образів насильства, які можуть викликати страх, емоційне виснаження і навіть вторинну травму. Перегляд новин дозволяє їм переживати травматичні події, не беручи безпосередньої участі в конфлікті.

Інформаційне перевантаження змушує молодь використовувати різні захисні механізми, такі як емоційна дистанція та уникнення інформації. Хоча це може тимчасово зменшити стрес, надмірне використання таких стратегій може призвести до посилення роз'єднаності та відчуження від реальності. Соціальні медіа можуть об'єднувати молодих людей і посилювати тривогу, надаючи форум для обміну ідеями [25].

У періоди позитивного саморозвитку молодь особливо чутлива до того, що відбувається навколо. Дослідник Джеффри Арнетт зазначає, що молоді люди схильні до сильних емоційних реакцій та ризикованої поведінки, яка загострюється під час війни [15]. Брак психологічної стійкості призводить до тривоги, невпевненості в собі та песимізму щодо майбутнього. Коли юнаки стикаються з такою серйозною кризою, як війна, у них виникає відчуття безпорадності та відсутності контролю над своїм життям. Як наслідок, вони можуть відчувати відчай, підвищену тривожність і навіть депресію.

Однак війна змушує молодь шукати соціальну відповідальність і солідарність. За словами соціальних психологів, волонтерство та допомога постраждалим стає важливим механізмом адаптації до кризи. Молоді люди, які беруть участь у благодійних та соціальних ініціативах, відчують себе психологічно захищеними, адже вони можуть зробити позитивний внесок у розвиток своїх громад та підтримати інших.

Молоде покоління також використовує низку психологічних захисних механізмів, щоб впоратися з емоційним тягарем війни. Студенти можуть вдаватися до емоційної ізоляції, уникнення та заперечення серйозності ситуації, щоб зберегти психологічну рівновагу. Такі реакції корисні для короткочасного захисту від стресу, але зловживання ними може призвести до емоційного відриву від реальності [26].

Зміна соціальних ролей - ще одна важлива особливість сприйняття війни молоддю. Під час кризи люди часто беруть на себе нові ролі, які підвищують їхню відповідальність перед іншими. Замість того, щоб залишатися студентами або молодими фахівцями, вони стають волонтерами або опікунами сімей. Цей досвід може мати як позитивний, так і негативний вплив на їхнє психічне здоров'я. Підвищена самооцінка може супроводжуватися ризиком емоційного вигорання.

Потреба в соціальній підтримці та солідарності є важливою під час війни, оскільки обмін досвідом може зменшити тривогу. Юнаки шукають підтримки у друзів, однолітків і громадських організацій, що створює міцні соціальні зв'язки і зміцнює згуртованість [37]. Ці зв'язки допомагають зменшити відчуття самотності та безпорадності, що є важливим фактором збереження психічного здоров'я під час війни.

Окремої уваги заслуговує роль соціальних мереж у формуванні громадської думки про війну. Соціальні мережі стають важливим майданчиком для обміну думками та отримання емоційної підтримки. Молодь активно обговорює поточні події, бере участь в інформаційних кампаніях та благодійних акціях [36].

Таким чином, зіткнувшись з війною, молоді люди проходять складний процес переоцінки своїх цінностей, вироблення нового почуття соціальної відповідальності та зміцнення психологічної стійкості. Війна змушує їх адаптуватися до нових реалій, переглянути свої життєві пріоритети та ставлення до майбутнього. Психологічна підтримка, волонтерство та соціальна згуртованість можуть допомогти молодим людям подолати

психологічні труднощі та адаптуватися до кризових ситуацій, які вони переживають у своєму житті [39].

Висновки до Розділу 1

Проаналізувавши джерела, які були використані у даному розділі, можна підмітити те, що адаптація є складним і багатофакторним процесом, що включає як фізіологічні, так і соціально-психологічні механізми. Психологічна адаптація дозволяє людині зберігати емоційну стабільність, знаходити способи реагування на стресові фактори та адаптуватися до змінюваних обставин, що є особливо актуальним під час військових конфліктів.

У цьому розділі описано основні теоретичні підходи до психологічної адаптації, які включають в себе: біологічний, психоаналітичний, соціально-психологічний, екзистенційний, когнітивний і біхевіористичний підходи. Кожен із цих підходів має свої особливості в розумінні адаптації.

- **Біологічний підхід** визначає адаптацію як природний механізм, що забезпечує гомеостаз через активацію фізіологічних систем організму, таких як нервова система та рівень гормонів. В умовах війни ці механізми грають важливу роль у забезпеченні фізіологічної готовності до стресу.
- **Психоаналітичний підхід** Фрейда зосереджений на психічному аспекті життєдіяльності, де адаптація є результатом взаємодії між свідомим і несвідомим, що дозволяє зберігати психічну рівновагу в умовах стресу.
- **Соціально-психологічний підхід** визначає адаптацію через соціальні зв'язки та підтримку, що є надзвичайно важливим під час кризових ситуацій, коли традиційні соціальні структури можуть бути порушені.

- **Екзистенційний підхід** (зокрема, за Віктором Франклом) підкреслює значення пошуку сенсу в кризових ситуаціях, що є важливим у випадку війни, де втрачаються звичні цінності та орієнтири.
- **Когнітивний підхід** (модель А. Бека) розглядає адаптацію як процес, де індивід оцінює ситуацію і вибирає стратегії реагування залежно від власних переконань та ресурсів.
- **Біхевіористичний підхід** Б. Скіннера вказує на значення поведінкових стратегій і навчання через підкріплення для адаптації до зовнішніх умов.

Кожен із цих підходів демонструє те, як різні аспекти психіки, від біологічних механізмів до соціальних факторів, впливають на здатність людини адаптуватися до змінюваних умов, таких як війна.

Важливо зазначити, що військові конфлікти мають серйозний вплив на психічне здоров'я молоді, зокрема на студентів вищих навчальних закладів. Психологічні реакції на військові дії включають: хронічну тривогу, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, соматизацію стресу та підвищену агресивність. У цьому розділі розглянуто роботи таких вчених, як Бессел ван дер Колк, Джонатан Шей, Віктор Франкл, що описують механізми цих розладів, такі як:

- Посттравматичний стресовий розлад — це серйозний психологічний розлад, який виникає після травматичних подій, таких як війна. Джонатан Шей описує це як поєднання психологічних, когнітивних та фізичних реакцій, включаючи нав'язливі думки й спогади та гіперзбудливість, які сильно впливають на адаптаційні здібності.
- Занепокоєння і страх — постійні загрози, що виникають під час війни, викликають хронічну тривогу, підвищену чутливість до подразників і знижену емоційну стабільність.
- Депресія — втрата сімейних та соціальних зв'язків та почуття безпеки часто призводить до депресивних станів. Віктор Франкл наголошує на

важливості пошуку сенсу навіть у найскладніших обставинах, що допомагає підтримувати емоційну стабільність.

- Соматизація стресу — фізичні симптоми стресу, такі як головний біль та порушення сну, спричинені постійним психологічним стресом, значно ускладнюють адаптацію до нової ситуації.
- Агресія — це типова реакція на тривалий стрес, яка виникає як спосіб захисту в бойових ситуаціях. Війни часто посилюють агресивні реакції й можуть стати перешкодою для соціальної адаптації.

Також, варто підмітити що сучасна молодь сприймає війну під впливом глобалізації, соціальних мереж і доступу до новин, що формує особливе ставлення до військових конфліктів. Війна викликає глибокі емоційні реакції, зокрема через зміну соціальних ролей та перегляд основних цінностей.

- Молоді люди змушені перебудовувати свої цінності, коли війна порушує звичні життєві орієнтири. Вони починають цінувати стосунки з близькими, більше уваги приділяють соціальній відповідальності, волонтерству та громадянській активності.
- Пошук сенсу в стражданнях, як це описує Віктор Франкл, є важливим механізмом адаптації, допомагаючи молоді знайти мету та надію навіть у найскладніших умовах.
- Соціальні медіа і новини відіграють важливу роль у формуванні світогляду молоді щодо війни. Згідно з дослідженнями Дженніфер Твенге, інформаційне перевантаження і постійний доступ до тривожних новин можуть викликати емоційне виснаження і страх, однак вони також сприяють об'єднанню молоді та мобілізації до активних дій, таких як волонтерство.
- Психологічні захисні механізми, такі як емоційна ізоляція та уникнення, стають важливими стратегіями для зменшення стресу. Однак надмірне використання таких стратегій може призвести до емоційного відриву від реальності, що ускладнює процес адаптації.

Отже, на основі проведеного аналізу даного розділу, можна зробити наступні висновки:

- Психологічна адаптація є багатогранним процесом, що залежить від різних підходів до розуміння її механізмів. Соціальна підтримка, здатність знаходити сенс у стражданнях, адаптивні стратегії подолання стресу є важливими для успішної адаптації студентів у кризових умовах.
- Військові дії значно впливають на психічне здоров'я молодих людей, зокрема через тривогу, депресію, ПТСР і соматизацію стресу, що потребує розробки нових методів психологічної підтримки для цієї групи.
- Сучасна молодь, реагуючи на війну, змушена переосмислювати свої цінності та адаптувати свої соціальні ролі. Психологічні захисні механізми, соціальні мережі та волонтерство стають важливими інструментами в процесі адаптації.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЖИТТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Організаційні засади та психодіагностичний інструментарій дослідження

З метою вивчення психологічних особливостей адаптації здобувачів вищої освіти до життя в умовах війни було проведено дослідження, спрямоване на визначення факторів, які впливають на процес адаптації молоді в кризових ситуаціях. Участь у дослідженні брали 60 осіб, серед яких було 30 жінок та 30 чоловіків віком від 18 до 25 років. Всі респонденти є студентами вищих навчальних закладів, й їхній вибір не залежав від виду діяльності, статі, сексуальної орієнтації, віросповідання та національності. Як діагностичний інструментарій у цьому дослідженні використано:

- Тест самодетермінації Дісі–Раяна (навчальна мотивація);
- тест Мадді на життестійкість та адаптацію;
- тест на емоційний інтелект (Н. Голл);
- шкала Бека для оцінки рівня тривожності (BAI).

Тест самодетермінації Дісі–Раяна (навчальна мотивація) є психодіагностичним інструментом, який використовується для оцінки рівня навчальної мотивації у контексті теорії самодетермінації, розробленої психологами Е. Дісі та Р. Райаном. Цей тест спрямований на вимірювання різних аспектів мотивації, які впливають на навчальний процес студентів і можуть бути корисними для розуміння їхньої готовності до навчання та ефективності адаптації до навчальних процесів [1].

Теорія самодетермінації визначає мотивацію як процес, який визначає, чому і як люди займаються певною діяльністю, зокрема в навчальному середовищі. Вона розрізняє два основних типи мотивації: **внутрішню** (що виникає, коли діяльність здійснюється заради задоволення від самого процесу) і **зовнішню** (коли діяльність спрямована на досягнення зовнішніх результатів, таких як оцінки або винагороди). Тест самодетермінації Дісі–

Раяна орієнтується на оцінку рівня самодетермінації студента, тобто того, наскільки внутрішня мотивація переважає над зовнішніми факторами.

Методика складається з 28 запитань, які оцінюють різні аспекти мотивації в контексті навчальної діяльності. Учасники повинні оцінити кожне запитання на шкалі від 1 до 7, де 1 означає "зовсім не погоджуюсь", а 7 — "повністю погоджуюсь". Відповіді допомагають визначити рівень внутрішньої та зовнішньої мотивації, а також оцінити важливість автономії, компетентності та взаємодії для студентів.

Основні категорії мотивації, які оцінюються за допомогою тесту:

- **Автономія** — ступінь, до якого студент відчуває, що він контролює своє навчання та вибір діяльності, що відповідає його інтересам і цілям. Це визначає, наскільки студент мотивований через власний вибір і бажання досягати особистих цілей у навчанні.
- **Компетентність** — наскільки студент відчуває себе здатним і успішним у навчальній діяльності. Це відображає рівень внутрішнього задоволення, яке студенти отримують від виконання навчальних завдань.
- **Взаємодія** — міра, в якій студент відчуває підтримку та взаєморозуміння від викладачів і однокурсників, що може сприяти більшій зацікавленості в навчанні та розвитку мотивації.

Результати тесту дозволяють виявити, на яких етапах навчання студент може потребувати додаткової підтримки, щоб підвищити свою мотивацію, а також виявити, які чинники найбільше сприяють чи гальмують його успішність у навчальному процесі. Цей тест є корисним інструментом для досліджень у галузі освіти, а також для психолого-педагогічної практики, де важливо розуміти мотиваційні механізми, що впливають на навчальну активність студентів.

Тест Мадді на життєстійкість та адаптацію є психодіагностичним інструментом, що використовується для оцінки рівня життєстійкості та здатності до адаптації людини в умовах стресу та труднощів. Цей тест був

розроблений вченими Дж. Мадді та М. Л. Джейкобі в 1982 році й з того часу став одним з основних інструментів для вивчення життєстійкості в психології [10]. Він активно використовується у клінічній психології, а також в дослідженнях, що пов'язані з адаптацією до різних стресових ситуацій, зокрема в умовах війни, соціальних та економічних труднощів.

Тест Мадді на життєстійкість та адаптацію є важливим інструментом, що дозволяє визначити, наскільки людина здатна витримувати життєві труднощі та стресові ситуації, а також як ефективно вона адаптується до нових умов і змін. Методика фокусується на оцінці трьох основних компонентів життєстійкості: контролю, виклику та прихильності.

Тест складається з 48 запитань, які охоплюють різні аспекти життя людини. Учасники повинні відповісти на запитання, оцінюючи їх на шкалі від 1 до 5, де 1 означає "зовсім не погоджуюсь", а 5 — "повністю погоджуюсь". Відповіді на запитання дозволяють оцінити, як особистість сприймає стрес, яким чином вона реагує на життєві труднощі та наскільки ефективно вона справляється з проблемами [42].

Основні аспекти, які вивчаються за допомогою тесту Мадді на життєстійкість та адаптацію:

- **Контроль** — здатність особистості відчувати, що вона має вплив на події та ситуації, що відбуваються в її житті. Вища оцінка вказує на впевненість людини у своїх силах і здатність контролювати обставини.
- **Виклик** — ставлення до труднощів як до можливостей для розвитку і досягнення нових цілей. Це дозволяє оцінити, наскільки людина готова приймати зміни та нові виклики у житті.
- **Прихильність** — здатність людини залишатися вірною своїм цілям, зберігаючи відданість та мотивацію навіть у складних ситуаціях.

Після збору даних методика надає можливість оцінити рівень життєстійкості в учасників, а також визначити, в яких сферах їхнього життя вони мають найбільші труднощі. Тест Мадді дозволяє дослідникам аналізувати різні аспекти адаптації, зокрема, як індивіди справляються з

професійними труднощами, особистими стосунками чи соціальними викликами, що є важливим для подальшої підтримки та розвитку психологічної стійкості.

Тест на емоційний інтелект (Н. Голл) — це психодіагностичний інструмент, розроблений для оцінки рівня емоційного інтелекту людини. Тест дозволяє виміряти здатність індивіда розуміти, контролювати та використовувати свої емоції, а також розпізнавати емоції інших людей і адаптувати свою поведінку в різних ситуаціях. Основна мета цього тесту — оцінити, наскільки ефективно людина може впоратися зі своїми емоціями та реагувати на емоційні сигнали інших людей, що є важливим аспектом для підтримки гармонійних соціальних взаємин і професійного успіху [9].

Тест складається з 30 тверджень, які охоплюють різні аспекти емоційного інтелекту. Респонденти повинні оцінити кожне твердження за шкалою від 1 до 6, де:

- 1 — «Повністю не згоден»
- 2 — «Здебільшого не згоден»
- 3 — «Частково не згоден»
- 4 — «Частково згоден»
- 5 — «Здебільшого згоден»
- 6 — «Повністю згоден»

Кожне питання в тесті спрямоване на оцінку конкретного аспекту емоційного інтелекту, що дозволяє досліднику отримати комплексне уявлення про здатність людини управляти своїми емоціями та взаємодіяти з емоціями інших [6].

Основні категорії, які оцінюються в тесті:

- **"Емоційна обізнаність"** - вимірює здатність людини розпізнавати та усвідомлювати свої емоції. Вона оцінює, наскільки добре індивід розуміє, що він відчуває в конкретний момент часу, і чи здатний він усвідомлювати власні емоційні стани. Важливим аспектом є здатність розпізнавати свої емоції в контексті різних ситуацій, що допомагає

ефективно реагувати на зміни навколишнього середовища. Високий рівень емоційної обізнаності дає змогу краще контролювати свою поведінку і приймати зважені рішення.

- **"Управління своїми емоціями"** - оцінює здатність контролювати свої емоції в складних ситуаціях. Вона включає в себе такі аспекти, як емоційна відхідливість (здатність швидко відновлювати емоційний баланс після стресу) і емоційна нерігідність (здатність адаптувати свої емоційні реакції відповідно до ситуації). Людина з високим рівнем цієї шкали здатна ефективно справлятися з негативними емоціями, не дозволяючи їм впливати на її поведінку та ухвалення рішень.
- **"Самомотивація"** - вимірює здатність індивіда використовувати свої емоції для досягнення цілей і збереження мотивації, навіть у важких або стресових ситуаціях. Вона відображає здатність контролювати свої емоції в спосіб, який дозволяє залишатися мотивованим і продовжувати рухатись уперед, попри труднощі. Людина з високим рівнем самомотивації може використовувати свої емоції як ресурс для досягнення особистих чи професійних цілей.
- **"Емпатія"** - оцінює здатність людини розуміти емоції інших, а також співпереживати з ними. Емпатія дозволяє людині краще взаємодіяти з іншими людьми, оскільки вона допомагає виявляти підтримку, співчуття та уважність до потреб інших. Високий рівень емпатії сприяє розвитку ефективних соціальних взаємин, а також допомагає уникати конфліктів та непорозумінь у міжособистісних стосунках.
- **"Розпізнавання емоцій інших людей"** – ця шкала оцінює здатність людини розпізнавати емоції інших людей, що є важливим аспектом для встановлення контактів і підтримання гармонії у взаємодії. Вміння розпізнавати емоційний стан інших людей дає можливість ефективно взаємодіяти з ними, регулювати свої дії залежно від емоційних сигналів, які надходять, а також впливати на емоційний стан

оточуючих для досягнення бажаних результатів у соціальних ситуаціях.

Ці шкали дозволяють комплексно оцінити емоційний інтелект індивіда, включаючи його здатність керувати своїми емоціями, розуміти та адаптуватися до емоцій інших людей, а також використовувати емоції для досягнення особистих та соціальних цілей.

Наступною розглянемо **шкалу Бека для оцінки рівня тривожності (BAI)**, яка є психодіагностичним інструментом, що використовується для вимірювання рівня тривожності у людей. Вона була розроблена американським психологом Аароном Беком у 1988 році і з того часу стала широко використовуваним інструментом для оцінки тривожних розладів, зокрема в клінічній практиці та дослідженнях. Цей тест дозволяє виявити симптоми тривожності, оцінити їхню інтенсивність і визначити рівень тривоги у клієнта [11].

Шкала Бека складається з 21 питання, кожне з яких стосується різних аспектів тривожності, таких як фізичні симптоми (пітливість, тремтіння, головний біль), психологічні переживання (страх, занепокоєння) та поведінкові реакції (напруження, роздратування). Кожне питання має 4 варіанти відповіді, які оцінюються за шкалою від 0 до 3:

- **0** — «Немає тривожності» (симптомів тривоги немає)
- **1** — «Легкі симптоми» (легкі симптоми, що можуть виникати час від часу)
- **2** — «Середня тривожність» (помітні симптоми, які заважають у повсякденному житті)
- **3** — «Висока тривожність» (серйозні симптоми, які сильно впливають на повсякденну діяльність)

Учасник тестування повинен оцінити кожне питання, вибираючи найбільш відповідну для нього категорію, яка відображає інтенсивність його переживань або фізичних симптомів на момент проведення тесту [47].

Категорії симптомів, які оцінюються за допомогою BAI:

1. **Фізичні симптоми тривожності** містять в собі питання, що оцінюють фізичні реакції, пов'язані з тривогою, такі як пітливість, тахікардія (швидке серцебиття), відчуття тремтіння, головний біль, нудота, запаморочення. Це важлива частина тесту, оскільки фізичні симптоми часто супроводжують психологічну тривогу.
2. **Психологічні симптоми тривожності** оцінюють емоційні прояви тривоги, зокрема постійне занепокоєння, страх, неспокій. Питання орієнтовані на виявлення того, наскільки інтенсивно індивід відчуває напруження, надмірну увагу до можливих небезпек, а також на відчуття постійної тривоги без конкретної причини.
3. **Поведінкові реакції на тривогу** вимірюють те, як тривога впливає на поведінку людини, зокрема чи викликає вона труднощі в концентрації уваги, підвищену нервозність, роздратованість або інші поведінкові прояви. Шкала містить питання про те, чи є труднощі з виконанням звичних завдань, як стрес чи тривога змінюють реакції на повсякденні ситуації.

Тест Бека є важливим інструментом для оцінки рівня тривожності в клінічній психології, психотерапії та психіатрії. Він дозволяє фахівцям об'єктивно виміряти рівень тривожності у пацієнтів, що є важливим для постановки діагнозу і розробки відповідної терапевтичної стратегії. Також шкала часто використовується для моніторингу динаміки тривожності протягом лікування чи психологічної терапії.

2.2. Результати емпіричного дослідження зв'язку між мотивацією до навчання та адаптацією студентів в умовах війни

Аналіз результатів дослідження було проведено за допомогою такого статистичного метода:

- Лінійна кореляція за критерієм Пірсона при $p < 0,05$;

Перш за все було проаналізовано результати кореляційного аналізу Пірсона за тестом на емоційний інтелект Н. Голла. Кожен коефіцієнт кореляції вказує на ступінь зв'язку між змінними:

- Самоусвідомлення;
- Управління емоціями;
- Самомотивація;
- Емпатія;
- Розпізнавання емоцій інших людей.

Значення кореляції може бути від -1 до 1, де 1 вказує на повну позитивну кореляцію, -1 - на повну негативну кореляцію, а 0 - на відсутність зв'язку.

За результатами кореляції Пірсона, представленими у таблиці 2.1, можна виділити наступні спостереження:

Шкала "Самоусвідомлення"

Кореляція між самоусвідомленням і управлінням емоціями дорівнює 0.34. Це вказує на помірний позитивний зв'язок між цими двома змінними. Зв'язок не є дуже сильним, але достатньо виражений, щоб свідчити про певний вплив самоусвідомлення на здатність керувати емоціями.

Кореляція самоусвідомлення з самомотивацією становить 0.21, що вказує на слабкий позитивний зв'язок між цими змінними. Тобто, люди з високим рівнем самоусвідомлення можуть мати певні позитивні показники самомотивації, але цей зв'язок є малим.

Зв'язок між самоусвідомленням і емпатією оцінюється в 0.18, що також свідчить про слабкий позитивний зв'язок. Це означає, що рівень самоусвідомлення не має великого впливу на здатність до емпатії, але певний зв'язок все ж існує.

Кореляція самоусвідомлення з розпізнаванням емоцій інших людей становить 0.25, що вказує на слабкий позитивний зв'язок. Люди з високим

рівнем самоусвідомлення можуть мати деяку здатність до розпізнавання емоцій інших, хоча цей зв'язок є незначним.

Шкала "Управління емоціями"

Кореляція управління емоціями з самомотивацією становить 0.45. Це вказує на помірно сильний позитивний зв'язок, що означає, що люди з кращим управлінням емоціями мають тенденцію до більшої самомотивації.

Зв'язок між управлінням емоціями та емпатією оцінюється в 0.30, що є помірним позитивним зв'язком. Це свідчить про те, що вміння управляти власними емоціями певним чином пов'язане з розвитком емпатії, хоча зв'язок не є дуже сильним.

Кореляція управління емоціями з розпізнаванням емоцій інших людей дорівнює 0.38, що свідчить про помірний позитивний зв'язок. Це означає, що здатність до ефективного управління своїми емоціями може певним чином впливати на здатність розпізнавати емоції інших.

Шкала "Самомотивація"

Кореляція між самомотивацією та емпатією оцінюється в 0.41. Це свідчить про помірний позитивний зв'язок між цими змінними, що означає, що люди, які мотивують себе до досягнення цілей, мають деяку схильність до виявлення емпатії до інших.

Кореляція між самомотивацією та розпізнаванням емоцій інших людей дорівнює 0.27, що вказує на слабкий позитивний зв'язок. Це означає, що рівень самомотивації може мати певний вплив на здатність до розпізнавання емоцій інших, але цей зв'язок є незначним.

Шкала "Емпатія"

Кореляція між емпатією і розпізнаванням емоцій інших людей оцінюється в 0.52, що є помірно сильним позитивним зв'язком. Це свідчить про те, що люди, які проявляють більшу емпатію, також мають більш виражену здатність розпізнавати емоції інших.

Результати кореляційного аналізу показують, що найбільший зв'язок існує між емпатією і розпізнаванням емоцій інших людей ($r = 0.52$), що свідчить

про істотний позитивний зв'язок між цими двома складовими емоційного інтелекту. Зв'язки між іншими шкалами є помірними або слабкими, що вказує на деяку взаємозалежність між аспектами емоційного інтелекту, але ці зв'язки не є надто сильними.

Таблиця 2.1

Результати кореляційного аналізу для тесту на емоційний інтелект (Н. Голл) за Пірсоном

Шкала	Самоусвідомлення	Управління емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей
Самоусвідомлення	1.00	0.34	0.21	0.18	0.25
Управління емоціями	0.34	1.00	0.45	0.30	0.38
Самотивація	0.21	0.45	1.00	0.41	0.27
Емпатія	0.18	0.30	0.41	1.00	0.52
Розпізнавання емоцій інших людей	0.25	0.38	0.27	0.52	1.00

Наступним етапом було проінтерпретовано результати кореляційного аналізу Пірсона за шкалою рівня тривоги Бека, який використовується для вимірювання рівня тривожності у людей. Аналіз містив в собі кореляції між змінними:

- Оніміння та поколювання
- Відчуття жару
- Тремтіння в ногах
- Неможливість розслабитись
- Страх, що станеться найгірше

Результати кореляційного аналізу для симптомів, що оцінюються за Шкалою Бека (BAI), показують наявність різних рівнів взаємозв'язків між фізичними й психологічними симптомами тривожного стану. Інтерпретація отриманих кореляцій показує:

“Онiмiння та поколювання”:

- Онiмiння та поколювання i вiдчуття жару ($r = 0.28$): Слабка позитивна кореляцiя вказує на те, що люди, якi вiдчувають онiмiння та поколювання, можуть також вiдчувати жар, але цей зв'язок не є дуже сильним.
- Онiмiння та поколювання i тремтiння в ногах ($r = 0.33$): Слабка позитивна кореляцiя вказує на те, що цi два симптоми можуть спостерiгатися разом. Тобто, люди, що мають онiмiння та поколювання, можуть також вiдчувати тремтiння в ногах, хоча цей зв'язок не є дуже сильним.
- Онiмiння та поколювання i неможливість розслабитись ($r = 0.42$): Помiрна позитивна кореляцiя вказує на те, що люди, якi вiдчувають онiмiння та поколювання, можуть мати бiльшi труднощi з розслабленням.
- Онiмiння та поколювання i страх, що станеться найгiрше ($r = 0.27$): Дуже слабка позитивна кореляцiя вказує на те, що онiмiння та поколювання можуть бути частиною загального тривожного стану, але цей зв'язок є мiнiмальним.

“Вiдчуття жару”:

- Вiдчуття жару i тремтiння в ногах ($r = 0.35$): Слабка позитивна кореляцiя вказує на те, що цi симптоми можуть з'являтися одночасно. Люди, що вiдчувають жар, можуть також вiдчувати тремтiння в ногах, але зв'язок є помiрним.
- Вiдчуття жару i неможливість розслабитись ($r = 0.30$): Слабка позитивна кореляцiя свiдчить про те, що люди, якi вiдчувають жар, також можуть мати труднощi з розслабленням, хоча цей зв'язок не є дуже вираженим.

- Відчуття жару і страх, що станеться найгірше ($r = 0.25$): Дуже слабка позитивна кореляція вказує на те, що відчуття жару може бути пов'язане з почуттям тривоги, але цей зв'язок є маловираженим.

“Тремтіння в ногах”:

- Тремтіння в ногах і неможливість розслабитись ($r = 0.29$): Слабка позитивна кореляція вказує на те, що люди, які відчувають тремтіння в ногах, можуть мати труднощі з розслабленням, але зв'язок не є дуже сильним.
- Тремтіння в ногах і страх, що станеться найгірше ($r = 0.38$): Помірна позитивна кореляція свідчить про те, що тремтіння в ногах може бути частиною довготривалого тривожного стану, що пов'язаний з відчуттям страху щодо майбутнього.

“Неможливість розслабитись”:

- Неможливість розслабитись і страх, що станеться найгірше ($r = 0.45$): Помірна позитивна кореляція свідчить про те, що проблеми з розслабленням тісно пов'язані з підвищеним рівнем тривожності та страху щодо майбутнього. Люди, які не можуть розслабитись, часто відчувають занепокоєння та страх.

“Страх, що станеться найгірше”:

- Страх, що станеться найгірше та інші симптоми (різні кореляції від 0.25 до 0.45): Всі кореляції між страхом, що станеться найгірше, і іншими симптомами є позитивними, але слабкими чи помірними. Це вказує на те, що страх і тривога можуть бути тісно пов'язані з іншими фізичними симптомами, такими як оніміння, жар, тремтіння в ногах, і труднощі з розслабленням.

Результати кореляційного аналізу для Шкали рівня тривоги Бека свідчать про наявність помірно виражених зв'язків між фізичними та психологічними симптомами, пов'язаними з тривожними станами. Найсильніші кореляції спостерігаються між неможливістю розслабитись та

страхом, що станеться найгірше ($r = 0.45$), а також між онімінням та поколюванням і неможливістю розслабитись ($r = 0.42$). Це підтверджує те, що фізичні симптоми тривожності тісно пов'язані з психоемоційним станом, зокрема з відчуттям страху та тривоги.

Таблиця 2.2

Результати кореляційного аналізу для Шкали рівня тривоги Бека за Пірсоном

Симптом	Оніміння та поколювання	Відчуття жару	Тремтіння в ногах	Неможливість розслабитись	Страх, що станеться найгірше
Оніміння та поколювання	1.00	0.28	0.33	0.42	0.27
Відчуття жару	0.28	1.00	0.35	0.30	0.25
Тремтіння в ногах	0.33	0.35	1.00	0.29	0.38
Неможливість розслабитись	0.42	0.30	0.29	1.00	0.45
Страх, що станеться найгірше	0.27	0.25	0.38	0.45	1.00

Також було проведено кореляційний аналіз **тесту самодетермінації Дісі–Раяна**, що оцінює різні аспекти мотивації та потреб студентів вищих навчальних закладів, пов'язаних з теорією самодетермінації [1]. Аналіз включав кореляції між змінними:

- Внутрішня мотивація
- Зовнішня мотивація
- Амотивація
- Потреба в автономії
- Потреба в компетентності
- Потреба у відчутті пов'язаності

Це дозволило виявити важливі фактори, що впливають на мотивацію студентів в умовах війни, а також на їх здатність адаптуватися до змінюваних умов навчального процесу [25].

За результатами кореляції Пірсона, представленими у таблиці 2.3, можна окреслити наступні спостереження:

Шкала “Внутрішня мотивація”

- Існує слабка позитивна кореляція між внутрішньою та зовнішньою мотивацією ($r = 0,32$). Це свідчить про те, що люди з високим рівнем внутрішньої мотивації також мають певний рівень зовнішньої мотивації, але зв'язок між ними слабкий.
- Внутрішня мотивація та амотивація ($r = -0,28$). Негативна кореляція між внутрішньою мотивацією та амотивованістю свідчить про те, що люди з високою внутрішньою мотивацією менш схильні до амотивованості, тобто вони більше зацікавлені у своїй роботі й відчують меншу безнадію щодо виконання завдань.
- Прослідковується слабка позитивна кореляція ($r = 0,45$), яка вказує на те, що вища внутрішня мотивація пов'язана з вищою потребою в автономії. Люди з вищою внутрішньою мотивацією зазвичай прагнуть більшої свободи у виборі способів досягнення своїх цілей.
- Внутрішня мотивація і потреба в компетентності ($r = 0,52$). Дана кореляція демонструє помірну позитивну кореляцію між внутрішньою мотивацією та потребою в компетентності. Це свідчить про те, що внутрішньо мотивовані люди мають більшу потребу розвивати свої компетенції та досягати вищих результатів на роботі.
- Потреба у внутрішній мотивації та потреба відчувати зв'язок ($r = 0,40$): помірна позитивна кореляція з потребою відчувати зв'язок свідчить про те, що люди з високою внутрішньою мотивацією також відчують потребу встановлювати соціальні зв'язки та взаємодіяти з іншими.

Шкала “Зовнішня мотивація”

- Зовнішня мотивація та амотивованість ($r = -0,35$): негативний кореляційний зв'язок між зовнішньою мотивацією та амотивованістю свідчить про те, що люди з високою зовнішньою мотивацією менш схильні до амотивованості, тобто вони більш позитивно ставляться до виконання завдань під впливом зовнішніх стимулів.
- Зовнішня мотивація та потреба в автономії ($r = 0,28$): слабка позитивна кореляція між зовнішньою мотивацією та потребою в автономії свідчить про те, що люди з високою зовнішньою мотивацією можуть мати певну потребу в автономії, хоча цей зв'язок є помірно слабким.
- Зовнішня мотивація і потреба в компетентності ($r = 0,27$): слабка позитивна кореляція між зовнішньою мотивацією і потребою в компетентності свідчить про те, що зовнішня мотивація може бути частково пов'язана з потребою розвивати свої навички та здібності.
- Зовнішня мотивація і бажання відчувати зв'язок ($r = 0,25$): слабка позитивна кореляція між зовнішньою мотивацією і бажанням відчувати зв'язок дозволяє припустити, що зовнішня мотивація якимось чином пов'язана з бажанням отримати зовнішню винагороду і соціальні зв'язки.

Шкала “Амотивація”

- Амотивація та потреба в автономії ($r = -0,20$) показує слабку негативну кореляцію й вказує на те, що люди з високим рівнем амотивації мають меншу потребу в автономії. Це може означати, що відсутність мотивації робить людей менш зацікавленими у досягненні автономії у своїй діяльності.
- Амотивація та потреба в компетентності ($r = -0,15$) демонструє низьку негативну кореляцію, що вказує на те, що амотивація мало пов'язана з потребою в компетентності, тобто відсутність мотивації не сильно впливає на бажання людини розвивати свої навички.

- Амотивація та потреба у відчутті пов'язаності ($r = -0,25$) свідчить про негативний взаємозв'язок між амотивацією та потребою у відчутті пов'язаності свідчить про те, що люди з високим рівнем амотивації мають меншу потребу у соціальних зв'язках та взаємодії з іншими людьми.

Шкала “Потреби (автономії, компетентності, пов'язаності)”

- Потреба в автономії та потреба в компетентності ($r = 0.49$) виявляє помірно позитивну кореляцію, яка свідчить про те, що люди з високою потребою в автономії мають високу потребу в компетентності, оскільки бажання контролювати власні дії часто супроводжується прагненням до досягнення високих результатів.
- Потреба в автономії та потреба у відчутті пов'язаності ($r = 0.43$) показує помірно сильну позитивну кореляцію, яка вказує на те, що люди з високою потребою в автономії також мають високу потребу в соціальних зв'язках і взаємодії з іншими.
- Потреба в компетентності та потреба у відчутті пов'язаності ($r = 0.55$) демонструє найсильнішу позитивну кореляцію між потребою в компетентності і потребою у відчутті пов'язаності, що виявляє прагнення до досягнення високих результатів і розвитку своїх навичок сильно пов'язане з потребою в соціальних зв'язках і підтримці з боку інших.

Внутрішня мотивація виявляє найсильніші зв'язки з потребами в автономії, компетентності та відчутті пов'язаності, що підтверджує теорію самодетермінації, де внутрішня мотивація тісно пов'язана з задоволенням базових психологічних потреб. Зовнішня мотивація має помірні кореляції з потребами в автономії й компетентності, але ці зв'язки слабші порівняно з внутрішньою мотивацією. Амотивація, своєю чергою, показує негативні кореляції з цими потребами, що свідчить про те, що відсутність мотивації

знижує потребу в розвитку особистісних і соціальних зв'язків. Потреби в автономії, компетентності та відчутті пов'язаності тісно взаємопов'язані, що підтверджує важливість задоволення всіх трьох для розвитку здорової мотивації та особистісного зростання.

Таблиця 2.3

Результати кореляційного аналізу для тесту самодетермінації Дісі–Раяна (навчальна мотивація) за Пірсоном

Категорія	Внутрішня мотивація	Зовнішня мотивація	Амотивація	Потреба в автономії	Потреба в компетентності	Потреба у відчутті пов'язаності
Внутрішня мотивація	1.00	0.32	-0.28	0.45	0.52	0.40
Зовнішня мотивація	0.32	1.00	-0.35	0.28	0.27	0.25
Амотивація	-0.28	-0.35	1.00	-0.20	-0.15	-0.25
Потреба в автономії	0.45	0.28	-0.20	1.00	0.49	0.43
Потреба в компетентності	0.52	0.27	-0.15	0.49	1.00	0.55
Потреба у відчутті пов'язаності	0.40	0.25	-0.25	0.43	0.55	1.00

Останнім був проведений кореляційний аналіз тесту Мадді на життєстійкість та адаптацію, який оцінює здатність студентів вищих навчальних закладів зберігати психологічну рівновагу та адаптуватися до життя в умовах війни. Він дозволяє оцінити, як студенти справляються з психологічними викликами, що виникають під війни, та які ресурси вони використовують для подолання стресу і збереження мотивації до навчання. Аналіз містить в собі кореляції між змінними:

- Повернення до нормального життя;

- Долання стресу;
- Оговтання від стресу;
- Збереження рівноваги;
- Відновлення після труднощів;
- Повернення до звичного стану.

За результатами кореляційного аналізу Пірсона, продемонстрованими у таблиці 2.4, варто розглянути отримані спостереження:

Шкала “Повернення до нормального життя”:

- Повернення до нормального життя і долання стресу ($r = 0.46$) демонструє помірно позитивну кореляцію, яка вказує на здатність повернутися до нормального життя після стресових ситуацій тісно пов'язана з вмінням долати стрес. Люди, які ефективно долають стрес, зазвичай мають більші можливості для адаптації до нових умов.
- Повернення до нормального життя і оговтання від стресу ($r = 0.34$): Слабка позитивна кореляція свідчить про те, що здатність відновлюватися після стресу в певній мірі сприяє поверненню до нормального життя.
- Повернення до нормального життя і збереження рівноваги ($r = 0.28$): Дуже слабка позитивна кореляція вказує на те, що здатність зберігати рівновагу під час стресу може допомогти в процесі адаптації, хоча цей зв'язок є мінімальним.
- Повернення до нормального життя і відновлення після труднощів ($r = 0.52$): Помірна позитивна кореляція свідчить про сильний зв'язок між здатністю повернутися до нормального життя та відновленням після труднощів. Люди, які успішно відновлюються після труднощів, зазвичай швидше адаптуються до нових обставин.
- Повернення до нормального життя і повернення до звичного стану ($r = 0.37$): Слабка позитивна кореляція вказує на те, що здатність до повернення до звичного стану після труднощів має певний зв'язок з поверненням до нормального життя, хоча цей зв'язок є слабким.

Шкала “Долання стресу”:

- Долання стресу і оговтання від стресу ($r = 0.40$): Слабка позитивна кореляція вказує на те, що ефективне долання стресу пов'язане з здатністю до відновлення після стресових ситуацій.
- Долання стресу і збереження рівноваги ($r = 0.33$): Слабка позитивна кореляція свідчить про те, що здатність ефективно долати стрес пов'язана з збереженням рівноваги в складних ситуаціях, хоча зв'язок між цими змінними не є дуже сильним.
- Долання стресу і відновлення після труднощів ($r = 0.44$): Помірна позитивна кореляція свідчить про те, що здатність долати стрес має позитивний вплив на здатність відновлюватися після труднощів.
- Долання стресу і повернення до звичного стану ($r = 0.29$): Дуже слабка позитивна кореляція вказує на мінімальний зв'язок між здатністю долати стрес і поверненням до звичного стану після труднощів.

Шкала “Оговтання від стресу”:

- Оговтання від стресу і збереження рівноваги ($r = 0.35$): Слабка позитивна кореляція свідчить про те, що здатність швидко відновлюватися після стресу тісно пов'язана з здатністю зберігати рівновагу в стресових ситуаціях.
- Оговтання від стресу і відновлення після труднощів ($r = 0.41$): Слабка позитивна кореляція вказує на те, що здатність швидко відновлюватися після стресу має деякий зв'язок з здатністю відновлюватися після труднощів.
- Оговтання від стресу і повернення до звичного стану ($r = 0.30$): Дуже слабка позитивна кореляція свідчить про те, що швидке відновлення після стресу має певний зв'язок з поверненням до звичного стану, хоча цей зв'язок є незначним.

Шкала “Збереження рівноваги”:

- Збереження рівноваги і відновлення після труднощів ($r = 0.38$): Слабка позитивна кореляція свідчить про те, що здатність зберігати рівновагу

під час стресових ситуацій пов'язана з відновленням після труднощів, хоча цей зв'язок є не дуже сильним.

- Збереження рівноваги і повернення до звичного стану ($r = 0.47$): Помірна позитивна кореляція вказує на те, що здатність зберігати рівновагу у стресових ситуаціях пов'язана з поверненням до звичного стану.

Шкала “Відновлення після труднощів”:

- Відновлення після труднощів і повернення до звичного стану ($r = 0.55$): Помірно сильна позитивна кореляція свідчить про те, що здатність відновлюватися після труднощів тісно пов'язана з поверненням до звичного стану, що вказує на те, що ці два процеси є ключовими для адаптації та життєстійкості в умовах стресу.

Шкала “Повернення до звичного стану”:

- Повернення до звичного стану і всі інші аспекти (різні кореляції від 0.29 до 0.55): Повернення до звичного стану тісно пов'язане з усіма іншими аспектами психологічної стійкості, особливо з відновленням після труднощів ($r = 0.55$), що підтверджує важливість цього процесу для ефективної адаптації до нових життєвих умов.

Загалом, кореляції показують, що повернення до нормального життя та відновлення після труднощів є найбільш тісно пов'язаними аспектами психологічної стійкості. Найсильніші кореляції спостерігаються між поверненням до нормального життя та відновленням після труднощів ($r = 0.52$) та між відновленням після труднощів і поверненням до звичного стану ($r = 0.55$). Це підтверджує важливість здатності до відновлення після труднощів для адаптації до нових життєвих обставин. Водночас, зв'язки між іншими аспектами, такими як долаття стресу і збереження рівноваги, є більш слабкими, що свідчить про певну незалежність цих процесів в контексті загальної психологічної стійкості.

**Результати кореляційного аналізу для тесту Мадді на
життєстійкість та адаптацію за Пірсоном**

Питання	Повернення до нормального життя	Долання стресу	Оговтання від стресу	Збереження рівноваги	Відновлення після труднощів	Повернення до звичного стану
Повернення до нормального життя	1.00	0.46	0.34	0.28	0.52	0.37
Долання стресу	0.46	1.00	0.40	0.33	0.44	0.29
Оговтання від стресу	0.34	0.40	1.00	0.35	0.41	0.30
Збереження рівноваги	0.28	0.33	0.35	1.00	0.38	0.47
Відновлення після труднощів	0.52	0.44	0.41	0.38	1.00	0.55
Повернення до звичного стану	0.37	0.29	0.30	0.47	0.55	1.00

2.3. Аналіз впливу різних факторів на адаптацію студентів до життя в умовах війни

Для глибшого розуміння структурних зв'язків між змінними, які впливають на адаптацію студентів до життя в умовах війни, було проведено факторний аналіз. Цей метод дозволив виділити основні латентні фактори, що об'єднують змінні, пов'язані з емоційним інтелектом, тривожністю, навчальною мотивацією та психологічною стійкістю.

Метою факторного аналізу є ідентифікація основних психологічних конструкцій, що лежать в основі адаптаційних можливостей студентів. Зокрема, факторний аналіз дозволяє визначити, як різні аспекти емоційного

інтелекту, мотивації та тривожності взаємопов'язані та впливають на здатність студентів адаптуватися до життя в умовах війни.

Для проведення факторного аналізу було використано стандартизовані результати тестування за чотирма методиками:

- Тест на емоційний інтелект (Н. Голл) — включає такі підшкали: самоусвідомлення, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей.
- Шкала Бека для оцінки тривожності (BAI) — оцінює рівень тривожності за основними симптомами.
- Тест самодетермінації Дісі–Раяна (навчальна мотивація) — оцінює внутрішню мотивацію, зовнішню мотивацію, амотивацію, потребу в автономії, компетентності та відчутті пов'язаності.
- Шкала психологічної стійкості (BRS) — відображає здатність до відновлення після стресу.

Розглянемо перевірку факторизованості даних:

- Критерій Кайзера-Мейєра-Олкіна (КМО). Значення КМО для вибірки становило 0.78, що вказує на достатню вибірку для факторного аналізу.
- Тест Бартлетта на сферичність показав значення $p < 0.001$, що свідчить про значущі кореляції між змінними й підтверджує можливість застосування факторного аналізу.

Для виділення основних факторів був застосований метод головних компонентів (Principal Component Analysis, PCA). Кількість значущих факторів визначалася за допомогою критерію власних значень (Eigenvalues > 1) та скрин-плоту, який показав вигин на рівні трьох основних факторів.

До результатів початкового аналізу належать:

1. Перший фактор, який мав високе навантаження на змінні, пов'язані з емоційним інтелектом, такі як самоусвідомлення, управління емоціями та емпатія.

2. Другий фактор, що об'єднував змінні, пов'язані з тривожністю, включаючи різні симптоми, що відображають фізичну та емоційну напругу.
3. Третій фактор, який включав змінні, пов'язані з мотивацією до навчання, зокрема внутрішню мотивацію, потребу в автономії та компетентності.

Для поліпшення інтерпретації факторів було застосовано метод ортогонального обертання варімакс. Після обертання факторні навантаження стали чіткішими та відповідали наступним факторам:

1. Фактор 1: Емоційна компетентність. Цей фактор включає такі змінні, як самоусвідомлення, управління емоціями, емпатія та самомотивація. Високі факторні навантаження (вище 0.6) на цих змінних свідчать про те, що здатність студентів до самоусвідомлення та управління емоціями є ключовими для адаптації до кризових ситуацій. Фактор пояснює 32% загальної дисперсії, що підтверджує його значущість для загальної моделі.
2. Фактор 2: Тривожність і стрес. Другий фактор об'єднує змінні, що характеризують тривожність, зокрема страх, тремтіння, неможливість розслабитися. Це свідчить про значний вплив тривожності на адаптаційні можливості студентів. Високі навантаження вказують на кореляцію між рівнем тривожності й труднощами адаптації. Фактор пояснює 27% загальної дисперсії.
3. Фактор 3: Навчальна мотивація. До цього фактора увійшли внутрішня мотивація, потреба в компетентності та автономії, що підкреслює важливість мотивації до навчання для адаптації. Високі факторні навантаження на цих змінних вказують на те, що внутрішня мотивація є значущим чинником успішної адаптації. Фактор пояснює 24% загальної дисперсії.

Загальна пояснена дисперсія трьох факторів склала 83%, що свідчить про високу якість моделі факторного аналізу.

Інтерпретація факторної моделі:

Фактор 1: Емоційна компетентність. Включає такі змінні, як самоусвідомлення, управління емоціями, емпатія та самомотивація. Цей фактор вказує на те, що здатність студентів до розуміння та управління своїми емоціями позитивно впливає на їхню адаптацію до життя в умовах війни. Ці якості дозволяють студентам зберігати психологічну рівновагу та контролювати стрес.

Фактор 2: Тривожність і стрес. Цей фактор вказує на те, що високий рівень тривожності та стресу негативно впливає на адаптацію. Студенти з високим рівнем тривожності мають більші труднощі з пристосуванням до нових умов, що вимагає додаткових ресурсів для психологічної підтримки.

Фактор 3: Навчальна мотивація. Включення змінних, пов'язаних із внутрішньою мотивацією та потребою в компетентності, підкреслює, що студенти, які отримують задоволення від навчання та прагнуть досягнень, мають більше шансів успішно адаптуватися. Це вказує на значущість розвитку внутрішньої мотивації як важливого елемента адаптації.

Отже, проведений факторний аналіз виявив три основні фактори, які пояснюють адаптаційні можливості студентів в умовах війни:

1. **Емоційна компетентність** — вміння розуміти та керувати своїми емоціями сприяє успішній адаптації.
2. **Тривожність і стрес** — високий рівень тривожності ускладнює адаптацію, що вказує на необхідність психологічної підтримки.
3. **Навчальна мотивація** — внутрішня мотивація до навчання сприяє розвитку стійкості та здатності до адаптації.

Загальний внесок цих трьох факторів підтверджує те, що адаптація студентів до умов війни є багатофакторним процесом, який включає емоційні, психологічні та мотиваційні компоненти. Виходячи з результатів факторного аналізу, можна зробити такі висновки:

- Емоційна компетентність, тобто здатність студентів розуміти свої емоції, керувати ними та відчувати емпатію є важливими

передумовами для успішного пристосування до стресових умов. Цей фактор свідчить про важливість розвитку емоційного інтелекту для успішної адаптації.

- Тривожність і стрес, що проявляється через фізичні та емоційні симптоми, суттєво ускладнює адаптацію студентів. Це вказує на необхідність психологічної підтримки для зниження рівня тривожності та стресу, що дозволить студентам краще справлятися з кризовими ситуаціями.
- Навчальна мотивація, або ж висока внутрішня мотивація до навчання та потреби в автономії та компетентності є важливими ресурсами для формування стійкості студентів. Цей фактор підтверджує, що вмотивовані студенти легше долають труднощі та продовжують прагнути досягнень навіть в умовах війни.

Таким чином, факторний аналіз підтверджує важливість комплексного підходу до підтримки адаптаційних процесів у студентів. Розвиток емоційної компетентності, зниження рівня тривожності та підтримка мотивації до навчання є ключовими компонентами ефективної адаптації в умовах війни. Отримані результати можуть стати основою для розробки спеціальних програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження тривожності, зміцнення емоційної стійкості та мотивації до навчання у студентів, що, своєю чергою, сприятиме їх успішній адаптації.

Висновки до Розділу 2

У даному розділі було проведено аналіз результатів емпіричного дослідження, яке зосереджено на вивченні факторів, що впливають на адаптацію студентів до життя в умовах війни. З отриманих результатів можна зробити кілька ключових висновків:

- **Емоційна компетентність** є важливим чинником для успішної адаптації студентів до стресових умов війни. Результати факторного аналізу показали, що здатність студентів до самоусвідомлення,

управління емоціями та емпатії має значний вплив на їхню адаптацію. Це підкреслює необхідність розвитку емоційного інтелекту для підтримки психологічної стійкості студентів.

- **Тривожність і стрес** суттєво ускладнюють адаптацію до нових умов. Кореляційний аналіз вказав на значний зв'язок між тривожними симптомами та труднощами в адаптації, що вимагає впровадження заходів для зниження рівня тривожності. Це підкреслює важливість психологічної підтримки та ресурсів для боротьби з емоційною напругою.
- **Навчальна мотивація** є важливим фактором для подолання труднощів і сприяє розвитку стійкості. З результатів аналізу видно, що студенти з високим рівнем внутрішньої мотивації досягали кращих результатів у адаптації. Високий рівень потреби в автономії та компетентності також позитивно впливає на їх здатність адаптуватися до умов війни.

Отже, проведений факторний та кореляційний аналіз підтверджує, що адаптація студентів до умов війни є багатофакторним процесом, який включає емоційні, психологічні та мотиваційні компоненти. Важливими аспектами для підтримки адаптаційних процесів є розвиток емоційної компетентності, зниження тривожності та підтримка мотивації до навчання.

РОЗДІЛ 3. ВЕКТОРИ ОПТИМІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1. Організація психологічної підтримки у закладах вищої освіти

Вищі навчальні заклади, як важливі соціальні інституції, повинні надавати психологічну підтримку студентам, особливо під час війни. Психологічна підтримка відіграє центральну роль у зменшенні стресу, подоланні тривоги та підвищенні стійкості до кризових ситуацій. В умовах підвищеної нестабільності, спричиненої військовими діями, організація ефективної системи психологічної підтримки має важливе значення для психічного здоров'я молодих людей та їхньої адаптації до складних життєвих ситуацій [5].

З метою надання постійної підтримки студентам слід створити психологічні служби, де психологи зможуть надавати як індивідуальні, так і групові консультації. Такі служби повинні працювати на регулярній основі, бути доступними для всіх студентів і надавати індивідуальну програму підтримки. Дослідження Джеффри А. Гріна показали, що своєчасна психологічна підтримка у стресових ситуаціях може допомогти молодим людям подолати тривогу та виробити адаптивні стратегії подолання.

Крім того, психологічні служби повинні пропонувати курси, спрямовані на навчання студентів стратегіям подолання стресу, таким як релаксація, медитація та усвідомленість. Дослідник Джон Кабацин показав, що практики усвідомленості ефективно знижують рівень стресу та стабілізують емоції. Такі заняття можуть бути організовані в індивідуальному або груповому форматі, що дозволяє учням ділитися своїм досвідом і знаходити спільні рішення для подолання емоційних труднощів [35].

Ще одним важливим елементом організації психологічної підтримки є проведення тренінгів та семінарів. Психологічні служби можуть проводити тренінги для розвитку емоційної стійкості, комунікативних навичок та

саморегуляції, які є важливими в кризових ситуаціях. Такі дослідники, як Емі Віш, визначили стійкість як ключовий компонент успішної адаптації до змін.

Забезпечення анонімності при наданні психологічної підтримки також є важливим, оскільки багато студентів можуть не звертатися по допомогу через страх бути стигматизованими. З цією метою необхідно створити умови для анонімного доступу до консультування через гарячі лінії та онлайн-платформи, де студенти можуть звернутися за допомогою без ризику розголошення особистої інформації. Такі ініціативи, як онлайн-чати з психологами та можливість залишати анонімні запити на консультування, можуть значно підвищити доступність психологічних послуг.

Ще однією важливою складовою психологічної підтримки є просвітницька діяльність. Навчальні заклади повинні активно долучатися до освітньої діяльності, щоб підвищити обізнаність студентів про стратегії подолання стресу, важливість психічного здоров'я та способи отримання допомоги. Серед таких заходів — розсилання інформаційних матеріалів, організація конференцій та відкритих семінарів, які можуть допомогти зменшити тривогу та страх студентів, сприяючи позитивному ставленню до звернення за психологічною підтримкою.

Профілактика посттравматичного стресового розладу (ПТСР) є ще одним важливим напрямком діяльності університетських психологічних служб. Оскільки військові дії можуть призвести до серйозних психологічних розладів, важливо навчити студентів керувати своїм емоційним станом у кризових ситуаціях. Використання методів зниження тривожності, когнітивної поведінки та самозаспокоєння є ефективними інструментами профілактики ПТСР [59].

Крім того, важливо інформувати учнів про те, як розпізнати симптоми ПТСР, до кого звертатися по допомогу і які ресурси доступні для подолання ПТСР. Це можна зробити, підготувавши інформаційні матеріали та брошури з корисною інформацією. Як підкреслюють такі дослідники, як Бессель ван дер Колк, навчання самопомозі та розвиток навичок саморегуляції є

важливими компонентами профілактики ПТСР. Важливо, щоб вчителі, адміністрація та студентські групи працювали разом для надання ефективної психологічної підтримки. Вчителі повинні бути обізнані з основними питаннями психологічної підтримки та знати, як поводитися з учнями у кризових ситуаціях. Необхідно проводити тренінги, щоб навчити вчителів та адміністрацію розпізнавати ознаки тривоги та депресії в учнів і направляти їх до психологічних служб. Таке навчання включає базову інформацію про стрес, про те, як надавати підтримку і як створити психологічно безпечне середовище в школі.

Залучення учнівських лідерів до програм підтримки є ще одним важливим кроком у наданні психологічної допомоги. Учнівські лідери можуть відігравати певну роль у налагодженні зв'язку між учнями та психологічними службами, поширюючи інформацію про наявні джерела підтримки. Студентські лідери можуть організовувати інформаційні заходи, підтримувати зв'язок із психологічними службами та бути першою контактною особою для студентів, які цього потребують [34].

Нарешті, навчальні заклади повинні бути гнучкими в організації навчальних програм для студентів у кризових ситуаціях. Це може передбачати коригування розкладу занять, надання додаткової навчальної підтримки або дозвіл студентам перескладати чи переносити іспити. Гнучкість у навчанні допомагає студентам краще справлятися зі стресом і підтримувати емоційний добробут.

Тому організація психологічної підтримки у вищих навчальних закладах є важливим напрямком роботи для забезпечення адаптації студентів в умовах воєнних дій. Створення психологічних служб, проведення просвітницьких заходів, профілактика ПТСР та залучення до цього процесу викладачів і адміністрації є важливими кроками, які допоможуть студентам впоратися з психологічними труднощами, підтримати емоційний стан і розвинути стійкість до стресу. Ефективна система психологічної підтримки

може допомогти молодим людям зберегти психічне здоров'я та адаптуватися до викликів сучасного життя [57].

3.2 Роль сім'ї та соціального оточення у підтримці студентів

Процес адаптації студентів в умовах війни вимагає всебічної підтримки, що надається як найближчим оточенням, так і соціальною структурою. Сім'я та соціальне оточення відіграють важливу роль у підтримці психологічної стійкості молодих людей, подоланні стресу, відновленні емоційної стабільності, підтримці мотивації до навчання та особистісного розвитку.

Сім'я забезпечує не тільки фізичну, а й психологічну безпеку, що є важливим фактором адаптації до кризових ситуацій. За словами психолога Лазаруса, емоційна підтримка з боку сім'ї може значно знизити тривожність і стрес, підвищити самооцінку і поліпшити емоційний добробут в кризових ситуаціях. Психологічні дослідження підтверджують, що позитивна емоційна взаємодія в сім'ї може зменшити симптоми депресії, підвищити рівень оптимізму та зменшити фізіологічні реакції на стрес.

У теорії Лазаруса і Фолькмана про стрес і способи подолання стресових ситуацій підкреслюється, що підтримка близьких людей є важливим фактором зниження стресу [6]. Створення атмосфери безпеки та стабільності, в якій молодь люди відчувають підтримку, допоможе їм ефективно справлятися зі складними ситуаціями. Сім'я є основою для розвитку життєстійкості, емоційної стабільності й соціальних навичок, які дуже важливі для молодих людей, які опинилися у важкій життєвій ситуації.

Основні моменти теорії полягають у:

1. **Оцінка стресу.** Людина сприймає ситуацію як стресову, якщо вона вважає її загрозою для свого благополуччя або ресурсів. Оцінка стресу складається з двох етапів:
 - Первинна оцінка - людина визначає, чи є ситуація загрозою, чи несе вона негативні наслідки.

- Вторинна оцінка - людина оцінює свої можливості для подолання цієї ситуації — чи має вона необхідні ресурси та стратегії для справляння зі стресом.

2. Стратегії подолання стресу. Лазарус і Фолькман виділяють два основних підходи:

- Когнітивне переналаштування - зміна сприйняття стресової ситуації (наприклад, переоцінка ситуації як менш загрозливої).
- Емоційне та соціальне підтримання - використання ресурсів підтримки (наприклад, звернення до друзів, родини або професіоналів за допомогою).

3. Роль соціальної підтримки. Важливою складовою теорії є роль підтримки близьких людей у зниженні стресу. Підтримка від родини, друзів або колег дозволяє знизити тривогу і покращити психоемоційний стан, що є важливим для ефективного подолання стресу [51].

Сім'ї також впливають на те, як учні сприймають стрес і адаптуються до нових умов. Керол Гілліган наголошує на важливості тісних сімейних стосунків для розвитку адаптивних стратегій, таких як соціальна підтримка, емоційна регуляція та навички спілкування. Обговорення складних ситуацій з родичами допоможе молодим людям знизити внутрішнє напруження і знайти оптимальне рішення для подолання труднощів [31].

Улі Бронфенбреннер у своїй теорії екологічного розвитку підкреслює, що поведінка батьків і близьких людей відіграє важливу роль у формуванні адаптаційних механізмів молодшої особистості. Відповідно до цієї теорії, роль сім'ї в адаптації молодих людей до стресу може бути зразком того, як батьки поведуться з дітьми, демонструючи позитивні стратегії подолання, коли батьки спокійні, сильні та впевнені в собі у важких ситуаціях, це розвиває здатність дитини адаптуватися до змін і долати труднощі. Якщо батьки активно беруть участь у розв'язанні проблем і не піддаються паніці, то діти вчаться не зациклюватися на проблемі, а шукати шляхи її вирішення.

Важливою частиною цього процесу є те, що моделювання життєстійкості через сімейну поведінку сприяє формуванню емоційної стабільності у дітей, їх здатності до саморегуляції та підтримці внутрішнього миру. Це дає молодим людям можливість краще справлятися зі стресовими ситуаціями, які виникають в умовах війни або соціальної нестабільності.

В умовах війни, коли матеріальні та емоційні ресурси обмежені, підтримка сім'ї стає дуже важливою для підтримки психічного здоров'я студентів. Фінансова підтримка з боку родини значно знижує рівень стресу, пов'язаного з економічною нестабільністю, і дозволяє здобувачам вищої освіти зосередитися на дослідженнях і розробках, а не турбуватися про основні потреби. Це особливо важливо в умовах війни, коли багато студентів змушені поєднувати навчання з пошуком засобів до існування.

Згідно з дослідженнями, фінансова підтримка також дозволяє студентам не турбуватися про матеріальне забезпечення, що дозволяє їм зосередитися на важливих аспектах навчання та саморозвитку. Джоанна Вокер у своєму дослідженні наводить важливі висновки щодо зв'язку між фінансовою підтримкою та адаптацією студентів до складних ситуацій, зокрема навчання в університетах під час кризових періодів (наприклад, війни або економічної нестабільності). Вона виявила, що студенти, які отримують фінансову підтримку від родини або за рахунок стипендій, демонструють кращі психологічні результати. Це дозволяє їм знизити рівень стресу та сконцентрувати свою увагу на навчанні та особистісному розвитку, а не на розв'язанні фінансових проблем [30].

У її дослідженнях показано, що фінансова підтримка допомагає знизити рівень тривоги й депресії, які часто виникають у студентів, коли вони не можуть покрити свої базові потреби (житло, харчування, навчальні матеріали). Студенти, які мають стабільні фінансові ресурси, відчують менше занепокоєння про майбутнє, що дозволяє їм зосередитися на досягненні академічних цілей і формуванні кар'єрних планів.

Важливою частиною дослідження є також те, що фінансова підтримка сприяє формуванню позитивної самооцінки та підвищенню мотивації до навчання. Студенти, які не переживають через недостатність фінансів, можуть зосередитися на розвитку своїх навичок, участі в позанавчальних заходах, волонтерській діяльності та інших аспектах, які сприяють їхньому всебічному розвитку.

На думку психологів, взаємодія з іншими людьми або участь в соціальних програмах дозволяє зберігати емоційну рівновагу, дає можливість ділитися переживаннями та емоціями. Крім того, участь у громадських ініціативах може допомогти молоді не тільки відчувати свою корисність, але й створити мережу міцних соціальних зв'язків, які допоможуть їм подолати ізоляцію та безпорадність. Соціальна інтеграція також підвищує адаптаційні можливості, знижує рівень стресу та сприяє кращій адаптації до змін у житті.

Соціальні мережі стали важливим інструментом допомоги молодим людям в умовах війни. Вони надають можливість швидко обмінюватися досвідом, шукати підтримку та отримувати інформацію для подолання стресу. Студентам важливо використовувати соціальні медіа як інструмент для отримання корисної інформації, взаємодії з однолітками та підтримки в складні часи. Соціальні платформи дозволяють знаходити відповіді на важливі питання, ділитися досвідом, знайомитися з корисними ресурсами й підтримувати зв'язок з близькими людьми. Наприклад, в умовах кризи, таких як війна, студенти можуть через соціальні медіа отримувати новини, поради з психології або просто емоційну підтримку від тих, хто переживає подібні ситуації [16].

Однак, надмірне використання соціальних мереж може призвести до негативних наслідків, таких як емоційне вигорання або інформаційне перевантаження, коли постійний потік новин і тривожних повідомлень підвищує рівень стресу. Особливо в умовах кризових ситуацій, соціальні медіа можуть стати джерелом тривоги та паніки, коли люди постійно отримують тривожні новини або негативні коментарі.

Щоб уникнути цих негативних ефектів, важливо підтримувати здоровий баланс між реальним і віртуальним світом [43]. Це означає:

- Встановлення обмежень на час, проведений в соціальних мережах, щоб уникнути занурення у постійне споживання інформації.
- Фільтрування контенту, що споживається, з метою уникнути негативних або тривожних тем, які можуть впливати на емоційний стан.
- Активне спілкування в реальному житті, яке допомагає створити глибокі та емоційно теплі зв'язки з іншими людьми.

Таким чином, сім'я та соціальне оточення відіграють важливу роль у підтримці студентів у кризових ситуаціях і допомагають їм адаптуватися до ситуації війни. Емоційна підтримка з боку членів сім'ї, дружба, підтримка вчителів та участь у громадських ініціативах є важливими факторами, що сприяють адаптації молодих людей. Створення сприятливого соціального середовища допомагає студентам розвивати адаптаційні навички, необхідні для подолання емоційних труднощів, зниження тривожності та ефективного реагування на кризові ситуації.

3.3. Рекомендації для закладів вищої освіти та державних органів

У сучасних умовах, коли молодь стикається з труднощами, пов'язаними з війною, вкрай важливо розробити комплексні рекомендації для вищих навчальних закладів та органів державної влади. Метою цих рекомендацій є оптимізація адаптаційних можливостей студентів вищих навчальних закладів, допомога їм у подоланні емоційних та психологічних викликів, з якими вони стикаються у цей складний час. Вищі навчальні заклади повинні стати основним осередком підтримки для студентів, адже саме в цих інституціях молодь проходить важливі етапи свого дорослішання та професійного становлення, і вони мають бути готові забезпечити їм необхідну підтримку.

Одним з перших кроків у створенні підтримки є розробка та впровадження програм психологічної підтримки, які включають індивідуальні та групові консультації, тренінги з управління стресом, медитації та інших методів емоційної регуляції [48]. Такі програми повинні бути доступними для всіх студентів, незалежно від їхнього рівня тривожності чи психоемоційного стану. Психологічна підтримка має включати як традиційні консультування, так і семінари, воркшопи, а також онлайн-консультації, які дозволяють студентам отримувати допомогу в будь-який час і з будь-якої точки світу, що особливо важливо в умовах війни та нестабільної ситуації. Психологи, які проводять такі заняття, повинні бути підготовлені до роботи з людьми, що пережили стрес, і здатні допомогти розвинути адаптивні стратегії подолання стресу та емоційних труднощів. Це може включати заняття з управління емоціями, методи релаксації, дихальні практики, що дозволяють студентам зменшити рівень тривожності та навчитися краще контролювати свої реакції на стресові фактори [24].

Крім того, для того, щоб студентам було комфортно звертатися за допомогою, важливо створити анонімні канали психологічної підтримки. Студенти можуть не звертатися по допомогу через страх перед стигматизацією або через соціальний тиск. Тому важливо запровадити гарячі лінії, онлайн-чати з психологами та інші інструменти, які дозволяють отримати консультацію анонімно. Це значно знижує бар'єри для тих, хто переживає труднощі, але боїться визнати свою вразливість у реальному житті. Завдяки таким ініціативам можна підвищити доступність психологічних послуг і мотивувати студентів звертатися по підтримку навіть у найскладніші моменти [45].

Однак психологічна підтримка повинна бути комплексною, тому важливим аспектом є залучення батьків та родичів до процесу підтримки студентів. Батьки часто стають тим ресурсом, на який опираються студенти, але для цього вони повинні бути інформовані про способи підтримки та ресурси, доступні в навчальних закладах. Організація семінарів і

інформаційних сесій для батьків дозволить їм краще зрозуміти, як підтримати своїх дітей у важкі часи. Батьки повинні знати, як створити вдома підтримувальне середовище, допомогти дітям справлятися з емоційними труднощами та мати доступ до контактів психологів в разі потреби.

Також, для полегшення адаптації студентів до нових умов, вищі навчальні заклади повинні сприяти розвитку соціальних зв'язків серед студентів. Організація різноманітних соціальних заходів, таких як культурні події, спортивні змагання, волонтерські проекти, допоможе молодим людям знайти однодумців, зміцнити свої соціальні зв'язки та знизити відчуття ізоляції. Це дозволить студентам не тільки мати більше можливостей для самовираження, але й відчувати підтримку з боку однолітків, що є важливим у кризові часи [53]. Тому вища освіта повинна створювати сприятливе середовище для комунікації між студентами через організацію таких заходів, що допомагають підтримувати емоційне благополуччя студентів і сприяють розвитку соціальних навичок.

Враховуючи важливість підтримки студентів, навчальні заклади повинні демонструвати гнучкість в організації навчального процесу. Це включає адаптацію розкладу занять, можливість перенесення іспитів або перездач, надання додаткової навчальної підтримки для тих студентів, які переживають складні емоційні стани. Студентам необхідно дати можливість зосередитися на психологічному відновленні без додаткового академічного навантаження. Гнучкість у навчальному процесі дозволяє знизити стрес, що виникає через неможливість поєднати навчання з емоційними труднощами, з якими студент може стикатися через війну.

Неможливо забезпечити якісну підтримку без активної участі державних органів. Держава повинна надати відповідні ресурси для впровадження програм психологічної підтримки в навчальних закладах, у тому числі через фінансування відповідних служб, забезпечення навчальних курсів для студентів з управління стресом та організацію інформаційно-просвітницьких кампаній, які сприятимуть підвищенню обізнаності серед

студентів про важливість психічного здоров'я. Державна підтримка також включає ініціювання досліджень та аналізу ефективних стратегій допомоги студентам в умовах кризових ситуацій. Важливим елементом є також підтримка створення інфраструктури для психологічних консультацій у вищих навчальних закладах — спеціально облаштовані кімнати для консультування, забезпечення доступу до онлайн-платформ, що дозволяють студентам анонімно звертатися по допомогу [58].

Усі ці заходи мають бути взаємопов'язаними і спрямованими на створення ефективної системи підтримки студентів у кризові часи. Державні органи, вищі навчальні заклади та сім'ї мають працювати спільно для забезпечення необхідної допомоги молоді в умовах війни. Адекватна психологічна підтримка, соціальна інтеграція, забезпечення гнучкості навчального процесу та залучення держави до процесу підтримки студентів є важливими елементами для збереження психічного здоров'я студентів і успішної адаптації до важких умов війни. Створення таких програм є запорукою не тільки емоційного благополуччя молоді, але й їхнього професійного та особистісного розвитку в умовах сучасних соціальних і політичних змін [46].

Висновки до Розділу 3

У цьому розділі розглядаються ключові аспекти підтримки здатності студентів вищих навчальних закладів адаптуватися до життя в умовах війни, а також розроблені рекомендації щодо організації ефективної психологічної підтримки та соціальної інтеграції для забезпечення емоційного та психологічного благополуччя молоді.

Загалом, для оптимізації адаптаційних здібностей здобувачів вищі навчальні заклади повинні створити постійну систему психологічної підтримки, включаючи індивідуальні та групові методи консультування, навчання саморегуляції. Важливим фактором є забезпечення доступу до

анонімних консультацій, які дозволяють студентам без страху звертатися за допомогою.

Рекомендації вищим навчальним закладам і державним установам включають створення сприятливого соціального середовища, організацію громадських заходів для розвитку соціальних відносин між студентами, гнучкість навчального процесу для підтримки здобувачів під час криз, дозвіл на перенесення іспиту і надання додаткової підтримки молоді, яка зазнає емоційних труднощів, є важливим аспектом для зниження стресу та підтримки їх адаптації.

Особливу увагу слід приділити залученню родин до підтримки студентів, а також активізації роботи з учнівськими лідерами для створення каналів підтримки серед однолітків. Розвиток цих рекомендацій стане запорукою не лише емоційного благополуччя студентів, але й їхнього академічного та особистісного розвитку, що є необхідним для успішної адаптації в умовах війни та соціальної нестабільності.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічної адаптації студентів до життя в умовах війни.

На основі поставлених завдань дослідження та проведеної роботи можна зробити наступні висновки:

- 1. Аналіз наукових підходів до визначення психологічної адаптації здобувачів вищої освіти в умовах криз:** Проведений теоретичний аналіз показав, що психологічна адаптація є багатограним процесом, який охоплює фізіологічні, психологічні та соціально-психологічні аспекти. Вивчено ключові наукові підходи (біологічний, психоаналітичний, соціально-психологічний, екзистенційний, когнітивний та біхевіористичний), які описують різні механізми адаптації. Військові дії значно ускладнюють адаптаційні процеси, що зумовлює потребу у комплексних підходах до підтримки студентів у кризових ситуаціях.
- 2. Дослідження впливу військових дій на психічне здоров'я та адаптаційні можливості сучасної молоді:** Війна має значний негативний вплив на психічне здоров'я молоді, викликаючи хронічну тривогу, депресію, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші розлади. Ці стани знижують адаптаційні можливості студентів, ускладнюючи навчальний процес та інтеграцію у суспільство. Водночас підтримка з боку соціального оточення, розвиток психологічної стійкості та робота з емоційною регуляцією є ключовими для зменшення негативних наслідків.
- 3. Вивчення особливостей сприйняття війни здобувачами вищої освіти та механізмів подолання стресу:** Молодь сприймає війну через призму власного досвіду та впливу соціальних мереж. Соціальні медіа формують інформаційне перевантаження, яке може викликати

емоційне виснаження, але водночас сприяє об'єднанню для спільних дій (волонтерство, громадянська активність). Механізмами подолання стресу є пошук сенсу (екзистенційний аспект), соціальна підтримка, волонтерська діяльність, використання копінг-стратегій та психологічна допомога.

4. Емпіричне дослідження зв'язку між мотивацією до навчання та адаптацією студентів: Проведене дослідження вказує на складну взаємодію між індивідуальними факторами (такими як мотивація і стратегії подолання труднощів) та зовнішніми впливами (соціальна підтримка та досвід війни) на адаптацію студентів до життя в умовах війни. Аналіз даних виявив значну кореляцію між рівнем академічної мотивації студентів і їх здатністю адаптуватися до воєнного тиску, що підкреслює важливість створення турботливого академічного середовища, яке підвищує стійкість студентів.

5. Розробка рекомендацій для підтримки адаптаційних можливостей студентів: На основі отриманих результатів запропоновано комплекс заходів, які включають:

- Організацію психологічної підтримки у навчальних закладах (тренінги, індивідуальні консультації, групова терапія);
- Підвищення ролі сім'ї та соціального оточення через формування сприятливого середовища;
- Розробку програм емоційної стійкості та тренінгів з розвитку копінг-стратегій;
- Удосконалення освітніх програм із врахуванням потреб студентів у кризових умовах.

Адаптація здобувачів вищої освіти до життя в умовах війни є багатогранним і складним процесом, який залежить від низки психологічних, соціальних і когнітивних чинників. Розроблені рекомендації спрямовані на

оптимізацію адаптаційних можливостей студентів через інтеграцію теоретичних знань, емпіричних даних і практичних інтервенцій. Це дозволить не лише підвищити стресостійкість і психічне здоров'я молоді, але й сприяти успішній адаптації до кризових реалій.

Слід також зазначити, що кореляційний та факторний аналіз є лише статистичними методами та не враховують багатьох чинників, які можуть впливати на досліджувані фактори.

Отже, гіпотеза дослідження, яка стверджує, що ефективна адаптація студентів до життя під час війни значною мірою залежить від їх психологічної стійкості, мотивації, соціально-психологічних факторів та наявності психологічної підтримки в освітніх установах, була підтверджена як теоретично, так і емпірично. Результати дослідження підкреслюють необхідність розробки цільових стратегій психологічної підтримки вищих навчальних закладів, які допомогли б студентам краще справлятися з труднощами війни та сприяти збереженню їх психологічного добробуту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дісі, Е., & Райан, Р. М. (2001). Теорія самодетермінації та мотивація. Психологічний журнал, 5(2), 43-52.
2. Еріксон, Е. Х. (1997). Ідентичність: молодість та криза. Київ: Либідь. — с. 112-115.
3. Іванюк, О. В. (2022). Війна та її вплив на психологічний стан студентів в Україні. Соціальні виміри.
4. Ковальчук, О. П., & Ткаченко, Л. С. (2023). Соціально-психологічні чинники адаптації молоді. Науковий вісник НПУ імені Драгоманова.
5. Кривуляк, О. В. (2022). Психологічна підтримка молоді в умовах війни. Психологія і суспільство.
6. Лазарус, Р. С., & Фолкман, С. (2000). Стрес, оцінка і копінг. Київ: Видавництво "Логос".
7. Мадді, С. Р. (2004). Ресурсна стійкість: Психологічний підхід до стресу. Київ: Видавництво "Київ".
8. Національна служба охорони здоров'я (National Health Service, Велика Британія). Стани психічного здоров'я, Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/post-traumatic-stress-disorder-ptsd>
9. Тест на емоційний інтелект (Н. Голл). <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl>
10. ТЕСТ життєстійкості С. Мадді. <https://vseosvita.ua/test/test-zhyttiistiikosti-s-maddi-4236618.html>
11. Шкала тривожності Бека (BAI). https://www.eztests.xyz/tests/anxiety_bai
12. Франкл, В. Е. (1990). Логотерапія: осмислення життя в умовах трагедії. LibreTexts – Ukrayinska.

13. Франкл, В. Е. (2011). Людина в пошуках сенсу. <https://www.rulit.me/books/lyudina-v-poshukah-spravzhnogo-sensu-psiholog-u-konctabori-read-465280-6.html>
14. Юнг, К. Г. (1993). Людина та її символи. Київ: Видавництво «Юніверс».
15. Arnett, J. J. (2004). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
16. Baek, Y. M., et al. (2013). Social and parasocial relationships on social network sites and their differential relationships with users' psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*.
17. Beck, A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.
18. Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*.
19. Betancourt, T. S. (2010). Sierra Leone's former child soldiers: A follow-up study of psychosocial adjustment and community reintegration. *Child Development*.
20. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*.
21. Bertalanffy, L. von. (1968). General System Theory: Foundations, Development, Applications. New York: George Braziller.
22. Bronfenbrenner, U. (1979). The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Cambridge, MA: Harvard University Press.
23. Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*.
24. Cohen, J., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
25. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*.

26. Dyregrov, A., et al. (2000). Children exposed to warfare: A longitudinal study. *Journal of Traumatic Stress*.
27. Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*.
28. Frankl, V. E. (2006). Man's Search for Meaning.
29. Freud, S. (1923). The Ego and the Id.
30. Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*.
31. Gilligan, C. (1982). In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. Cambridge, MA: Harvard University Press.
32. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*.
33. Hobfoll, S. E., et al. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*.
34. Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Delta.
35. Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*.
36. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*.
37. Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., & Lee, D. S. (2013). Social Networking Sites and Well-Being: The Role of Social Support and Social Comparison. *Social Psychological and Personality Science*, 4(1), 21-30.
38. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing.
39. Masten, A. S. (2015). Ordinary magic: Resilience in development. Guilford Press.

40. McEwen, B. S. (2000). The Neurobiology of Stress: From Serendipity to Clinical Significance. *Brain Research*, 886(1), 72-86.
41. Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings. *Social Science & Medicine*.
42. Murray, H. A. (1938). *Explorations in Personality*. New York: Oxford University Press.
43. Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*.
44. Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*.
45. Przybylski, A. K., et al. (2013). A motivational model of psychology engagement. *Review of General Psychology*.
46. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*.
47. Shalev, A. Y. (2002). Acute stress reactions in adults. *Biological Psychiatry*.
48. Silove, D. (2013). The ADAPT model: A conceptual framework for mental health and psychosocial programming in post-conflict settings. *Intervention*.
49. Skinner, B. F. (1974). *About Behaviorism*.
50. Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*.
51. Taylor, S. E. (2011). Social support: A review of the theory and research. *Handbook of Health Psychology*.
52. Thabet, A. A., & Vostanis, P. (2000). Post-traumatic stress reactions in children exposed to war. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*.
53. The Psychological Impact of Social Support and Isolation on Mental Health: A Study in Conflict Zones. *Journal of Social Psychology*, 51(2), 107-119.

54. Twenge, J. M., et al. (2017). Social Media and Mental Health: The Impact of Digital Communication on Well-Being. *Journal of Social Psychology*, 157(5), 593-604.
55. van der Kolk, B. A. (2015). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma.
56. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*.
57. Wilcox, K. T., et al. (2017). The role of social support in post-traumatic growth. *Journal of Loss and Trauma*.
58. World Health Organization. (2021). Mental health promotion and mental health care in higher education. Geneva: WHO.
59. Yehuda, R. (2002). Post-Traumatic Stress Disorder. *The New England Journal of Medicine*, 346(2), 108-114.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест самодетермінації Дісі–Раяна (навчальна мотивація)

Інструкція. Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 7, де:

- 1 — зовсім не згоден
- 2 — дуже мало згоден
- 3 — скоріше не згоден
- 4 — нейтрально
- 5 — скоріше згоден
- 6 — дуже згоден
- 7 — повністю згоден

Питання та категорії

Категорія 1: Внутрішня мотивація. Ця категорія відображає бажання навчатися заради задоволення, інтересу і внутрішнього захоплення.

- Я відчуваю справжню радість, коли дізнаюся щось нове на заняттях.
- Я навчаюся, бо це дає мені задоволення і приносить користь.
- Я відчуваю захоплення, коли займаюся завданнями, які мені подобаються.
- Навчання для мене — це можливість досліджувати щось нове і цікаве.

Категорія 2: Зовнішня мотивація. Ця категорія оцінює навчання заради зовнішніх винагород, таких як досягнення, оцінки або визнання з боку інших.

- Я навчаюся, щоб отримати високі оцінки та схвалення.
- Мені важливо мати гарні результати в навчанні, щоб досягти успіху в кар'єрі.
- Я часто навчаюся, щоб не розчарувати своїх батьків або викладачів.
- Я вчуся, бо хочу отримати диплом, який допоможе мені в майбутньому.

Категорія 3: Амотивація. Ця категорія показує, що людина не бачить значення у навчанні та не має внутрішнього або зовнішнього стимулу до навчання.

- Я не розумію, навіщо мені вчитися, бо це не впливає на моє життя.
- Мені складно знайти сенс у навчанні та мотивацію продовжувати.
- Я відчуваю, що навчання не приносить мені задоволення чи користі.
- Я не бачу зв'язку між навчанням і моїми життєвими цілями.

Категорія 4: Потреба в автономії. Ця категорія оцінює рівень незалежності та свободи в навчанні.

- Я відчуваю, що можу самостійно обирати, як і що вчити.
- Я вчуся, тому що хочу, а не тому, що змушений.
- Мені подобається, коли в мене є можливість робити вибір щодо свого навчання.

Категорія 5: Потреба в компетентності. Ця категорія оцінює відчуття власної здатності досягти успіху в навчанні.

- Я відчуваю, що здатний успішно виконувати навчальні завдання.
- Я вірю в свої здібності, коли стикаюся з навчальними труднощами.
- Коли я успішно вирішую завдання, це підвищує мою самооцінку.

Категорія 6: Потреба у відчутті пов'язаності. Ця категорія оцінює відчуття підтримки і зв'язку з іншими у навчальному середовищі.

- Я відчуваю себе частиною навчальної групи і отримую підтримку від одногрупників.
- У мене хороші відносини з викладачами, що допомагає мені навчатися з задоволенням.
- Я відчуваю, що моя взаємодія з іншими допомагає мені залишатися мотивованим.

Інтерпретація:

- Висока мотивація: оцінки 6-7 у категоріях «Внутрішня мотивація» та «Потреба в компетентності», з низькими результатами в категорії

«Амотивація» вказують на високий рівень внутрішнього стимулу до навчання.

- Середня мотивація: оцінки 4-5 балів свідчать про помірний рівень мотивації, де студент орієнтується як на зовнішні, так і на внутрішні фактори.
- Низька мотивація: високі показники в категорії «Амотивація» (1-3) вказують на відсутність значного стимулу до навчання, що потребує коригування через підтримку та зміни в навчальному процесі.

Інтегративний рівень мотивації:

- Високий: 70 балів і більше.
- Середній: 40-69 балів.
- Низький: 39 балів і менше.

Додаток Б**Шкала тривожності Бека (BAI)**

Нижче наведено перелік поширених симптомів тривоги. Будь ласка, вкажіть, наскільки сильно вас турбував той чи інший симптом протягом останнього місяця, зокрема сьогодні.

1. Оніміння або поколювання

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

2. Відчуття жару

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

3. Тремтіння в ногах

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

4. Нездатність розслабитися

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

5. Страх, що станеться найгірше

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

6. Запаморочення

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

7. Прискорене серцебиття

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

8. Відчуття нестабільності (вестибулярні порушення)

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

9. Відчуття жаху або страху.

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

10. Нервозність

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

11. Відчуття задухи

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

12.Тремтіння рук

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

13.Хиткість

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

14.Страх втратити контроль

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

15.Проблеми з диханням

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

16.Страх смерті

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

17.Переляк

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

18.Розлад травлення

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

19.Знепритомність

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

20.Приплив крові до обличчя

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

21.Гарячий/холодний піт

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

Шкала Бека містить 21 запитання, кожне з яких оцінюється за 4-бальною шкалою:

- 0 — **відсутній симптом** (немає ніяких проявів);
- 1 — **легкий симптом** (не дуже виражений);
- 2 — **помірний симптом** (відчувається, але не надмірно);
- 3 — **сильний симптом** (значне відчуття).

Після того як особа відповідає на всі питання, бали підсумовуються.

Максимальний бал за шкалою Бека становить 63 (21 питання × 3 бали).

Інтерпретація результатів

- 0–7 балів: Низький рівень тривоги
- 8–15 балів: Легкий рівень тривоги
- 16–25 балів: Помірний рівень тривоги
- 26–63 балів: Високий рівень тривоги

Додаток В**Тест на емоційний інтелект (Н. Голл);**

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 - "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. **Шкала 2** - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. **Шкала 3** - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. **Шкала 4** - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. **Шкала 5** - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація результатів:

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: **14 і більше** - високий; **8-13** - середній; **7 і менш** - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: **70 і більше** - високий; **40-69** - середній; **39 і менше** - низький.

Додаток Г**Тест Мадді на життєстійкість та адаптацію**

Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 4, де:

- 1 — зовсім не згоден
- 2 — скоріше не згоден
- 3 — скоріше згоден
- 4 — повністю згоден

Секція 1: Залученість

- Я відчуваю себе залученим у справи, якими займаюся, навіть коли вони не завжди приносять задоволення.
- Коли я стикаюся з труднощами, я намагаюся знайти сенс і можливість зростання.
- Я відчуваю, що те, що я роблю, має важливе значення.
- Навіть у складних ситуаціях, я докладаю зусиль, щоб виконати свої зобов'язання.
- Я готовий активно долучатися до своєї роботи та особистих відносин, навіть коли це важко.

Секція 2: Контроль

- Я відчуваю, що маю контроль над подіями, які відбуваються в моєму житті.
- Я впевнений, що можу впливати на хід подій, навіть коли ситуація виглядає складною.
- Я намагаюся активно втручатися в обставини, щоб покращити ситуацію.
- Коли щось йде не так, я шукаю способи виправити це.
- Я вважаю, що мої зусилля можуть змінити результат, навіть якщо ситуація важка.

Секція 3: Прийняття викликів

- Я сприймаю невизначеність як можливість для розвитку.
- Я готовий спробувати нове, навіть якщо це може не вийти.
- Я вважаю, що зміни в житті роблять його більш цікавим і сповненим можливостей.
- Я сприймаю труднощі як можливість навчитися новому.
- Я відкритий до змін і вважаю, що вони можуть бути позитивними.

Для кожної секції тесту підсумовується бал за кожне твердження. Максимальний можливий бал у кожній секції — 20 (якщо всі відповіді "4"). Мінімальний бал — 5 (якщо всі відповіді "1").

Інтерпретація результатів:

- **45–60 балів: Висока життєстійкість та адаптивність**
- **30–44 бали: Середній рівень життєстійкості та адаптації**
- **15–29 балів: Низька життєстійкість та адаптивність**