

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

Факультет соціальної та психологічної освіти

Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітній ступінь «магістр»

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Виконала:

студентка 2-го курсу, групи 263

Спеціальності: 053 Психологія

Освітня програма: «Психологія»

Дюдіца Ірина Миколаївна

Керівник:

кандидат психол. наук

Радзівіл Катерина Павлівна

Рецензент:

кандидат психол.

наук, професор

Якимчук Борис Андрійович

ЗМІСТ

ВСТУП		3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ		8
1.1. Основні підходи до дослідження феномену адаптації як предмету наукового аналізу.....		8
1.2. Системні аспекти адаптації здобувачів до навчання у закладі вищої освіти в умовах воєнного стану.....		18
1.3. Особливості психологічної адаптації здобувачів закладів вищої освіти до навчання в умовах воєнного стану.....		27
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ		46
2.1. Організація і методика емпіричного дослідження психологічної адаптації здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.....		46
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічної адаптації здобувачів до освітнього процесу в умовах воєнного стану.....		48
2.3. Методичні рекомендації щодо подолання труднощів психологічної адаптації здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.....		58
ВИСНОВКИ		68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		70

ВСТУП

Актуальність дослідження. З початком повномасштабної війни в Україні її громадяни були змушені переглянути свої пріоритети, приділяючи найбільшу увагу безпеці, підтримці армії та допомозі країні. У такому контексті навчання стає менш актуальним, оскільки режим виживання вимагає значних зусиль та енергії. Здається, що зараз навчання та адаптація до нових умов освіти в Україні не є пріоритетом. Однак важливо пам'ятати, коли війна завершиться, буде необхідно знову думати про майбутнє. Набуття знань є ключем до особистого розвитку та успішної кар'єри, але для цього потрібна психологічна адаптація до освітнього процесу, особливо в умовах воєнної агресії. Постійне хвилювання та тривога щодо власного благополуччя та безпеки близьких можуть викликати психологічні проблеми, які ускладнюють здатність здобувачів до навчальної діяльності.

Зміни, що відбуваються в організмі людини під дією стресу досліджувала плеяда видатних науковців світу, таких як: У. Кеннон, Р. Сапольскі, Г. Сельє, С. Порджес та інші. Дослідження проблеми стресостійкості, механізмів та засобів її формування є предметом інтересу науковців, серед яких можна виокремити Г. Васильченко, Н. Жигайло, В. Крайнюк, Т. Титаренко та ін. Питання про прояв стресу в студентській молоді розглядаються у працях О. Кокур, Д. Брайт, Ф. Джонс та інших дослідників.

Проблеми адаптації людини почали активно досліджуватися на перетині XIX і XX століть. Однак у той період термін «адаптація» розглядався переважно в контексті фізіології. З плином часу поняття адаптації «запозичилося» із інших наук, починаючи охоплювати значно більший спектр явищ. Тільки останнім часом вчених зацікавило питання адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти. Зокрема, сучасні українські психологи, такі як О. Землянська, Н. Жигайло, Ю. Чухліб, Т. Шолубка, акцентують увагу на процесі формування психологічної стійкості студентів під час воєнного стану у своїх дослідженнях. Вони виділяють ключові аспекти цього процесу, зокрема,

усі види ресурсів (особистісні, фізичні, інформаційні та інші), психологічну компетентність особистості, соціальну підтримку, а також метод психологічного тренінгу. Роботи О. Матласевич, К. Левченко, Н. Харитонової, Д. Тараненко, Д. Мельничука, М. Складановської також присвячені питанню підтримки студентів під час воєнного конфлікту.

Українські дослідники, такі як М. Войцехівський, С. Івашнюва, О. Фіданян, науково обґрунтували організаційні аспекти діяльності освітніх закладів в умовах воєнного конфлікту та розробили методичні рекомендації для їх реалізації. Публікації О. Донченко, Н. Пшеничної, Ю. Семеняко розкривають особливості організації освітнього процесу в закладах вищої освіти в умовах війни. С. Бойко, В. Гордієнко, О. Карпенко, Л. Прокопів, Л. Сіра, О. Удалова розглядають окремі аспекти психолого-педагогічних особливостей адаптації до освіти у вищих навчальних закладів під час війни. М. Кукса, І. Пиголенко, Ю. Пиголенко досліджують вплив війни на психічне здоров'я українців. А. Денефіль, Ю. Зьомко, С. Мусієнко, Д. Овсюк розглядають проблему психологічної адаптації студентів старших курсів під час воєнного стану. І. Войціх, О. Польовик досліджують психолого-педагогічну та емоційну підтримку студентів в умовах військового стану.

Незважаючи на те, що науковою розробкою питання адаптації студентів ЗВО до освітнього процесу в умовах воєнного стану вже замається низка провідних науковців, однак, ця тема ще не є достатньо досліджена та потребує поглибленого вивчення, що зумовило тему нашої кваліфікаційної роботи «Особливості психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану».

Об'єкт дослідження: психологічна адаптація здобувачів закладів вищої освіти.

Предмет дослідження: особливості психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану.

Метою дослідження є вивчення особливостей та розробка методичних рекомендацій подолання труднощів психологічної адаптації здобувачів закладу вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану.

Відповідно до сформульованої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів, у яких висвітлюється питання особливостей психологічної адаптації здобувачів ЗВО до освітнього процесу, зокрема в умовах війни.

2. Розробити методичний комплекс для дослідження особливостей психологічної адаптації здобувачів ЗВО до освітнього процесу в умовах воєнного стану.

3. Здійснити емпіричне дослідження, спрямоване на визначення особливостей психологічної адаптації ЗВО до освітнього процесу в умовах воєнного стану.

4. Розробити методичні рекомендації щодо подолання труднощів психологічної адаптації здобувачів вищої освіти в умовах війни.

Методи дослідження:

– теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, інтерпретація, класифікація наукових джерел присвячених проблемі психологічної адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану.

– емпіричні психодіагностичні методи: встановлення рівня стресу здобувачів вищої освіти за методикою «Тест на визначення рівня стресу» (В. Щербатих); визначення психоемоційного стану здобувачів за допомогою методики «Шкала депресії Бека»; вивчення стресостійкості здобувачів за методикою «Діагностика стресостійкості і соціальної адаптації» (Холмс, Раге) (The Holmes and Rage Stress Inventory, або Social Readjustment Rating); дослідження ступеня соціальної адаптації здобувачів за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерсом, Р. Даймондом); дослідження зміни цінностей та пріоритетів за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання» (Р. Тадеші і Л. Калхаун);

вивчення благополуччя студентів як критерія адаптації до освітнього процесу «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) (адаптація Т. Шевеленкової, П. Фесенко).

– методи обробки та інтерпретації емпіричних даних: кількісний та якісний аналіз (описова статистика; порівняння вибірових середніх). Статистичну обробку емпіричних даних і графічну презентацію результатів здійснено за допомогою програми Microsoft Excel.

Теоретичне та практичне значення роботи.

Теоретичне значення роботи полягає в розширенні розуміння процесів психологічної адаптації студентів до освітнього середовища в умовах воєнного стану. Дослідження спрямоване на виявлення основних психічних механізмів, які впливають на успішну адаптацію та психологічне благополуччя студентів під час непередбачуваних обставин військового стану. Результати роботи можуть служити теоретичною базою для подальших досліджень у галузі психології адаптації здобувачів до освітнього процесу в умовах соціально-політичних криз.

Практичне значення дослідження полягає в розробці рекомендацій для підтримки студентів під час військових дій в країні, спрямованих на покращення їхнього психологічного стану та забезпечення умов успішної адаптації до навчального процесу. Отримані результати можуть слугувати основою для психологічних програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку академічної спільноти в умовах воєнного стану.

Емпірична база дослідження.

Емпіричне дослідження було проведене на базі Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», факультету приладобудування. У дослідженні взяли участь 67 студентів I-IV курсів, які навчаються на дистанційній та аудиторній формі навчання.

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати:

Статті у вітчизняних періодичних фахових виданнях:

1. Голубенко Т., Діордіца І., Сіра Л. Особливості психолого-педагогічної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. Наукові інновації та передові технології, 2022, (6 (8)). С.112–123.

2. Родінова Н., Червоній М., Діордіца І. Особливості дистанційного навчання студентів в умовах воєнного стану. Перспективи та інновації науки, 2022, (4 (9)). С.285–296.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, який налічує 68 найменувань. Повний обсяг роботи становить 76 сторінок. Обсяг основного тексту складає 69 сторінок і містить 12 таблиць, 3 рисунки на 3-х сторінках.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Основні підходи до дослідження феномену адаптації як предмету наукового аналізу

Науковий прогрес невинно набирає обертів у напрямку зміни та розширення у різних галузях науки. Щороку з'являються нові дослідження, оскільки суспільство постійно вимагає досягнення наукового прогресу. Психологія, як одна з наук, активно просувається вперед і стає все більш актуальною у сучасному світі. Ця наука вирізняється тим, що вона вивчає майже всі аспекти людського життя і вважається наукою XXI століття. Серед широкого спектра питань, які вивчає психологія, особливу увагу приділяється проблемі адаптації, що передбачає визначення успішності, надійності та стабільності людини у різних сферах її діяльності.

Проблема адаптації вважається однією з ключових наукових проблем, яка має довгу історію. Вже у 1865 році Г. Ауберт вніс важливий внесок у розвиток науки, введений термін «адаптація», який став широко використовуваним у літературі. Від початку адаптацію розглядали як зміну чутливості аналізаторів під впливом адаптації органів чуття до зовнішніх подразників [41, с. 45]. Це свідчить про те, що проблему адаптації вивчали перед зародженням наукової психології, і це дослідження було проведене провідними фізіологами того часу. Завдяки майже 150-річній історії дослідження, ця проблема набула значного і глибокого вивчення.

Термін «адаптація» широко використовується в різних галузях наукового соціально-гуманітарного знання, спільно з такими поняттями, як «соціалізація», «управління», «регуляція», «індивідуалізація», «інтеграція» та інші. При цьому акцентується на тому, що явища, які вивчаються за допомогою цих термінів,

мають глибокий зв'язок з адаптацією. У вищеназваних галузях вживається термін «адаптація» з основним значенням пристосування до мінливих умов.

В природознавчих науках адаптація розглядається як процес, який включає пристосування живих організмів до змін у середовищі через зміну їхньої структури і функцій. Важливою характеристикою адаптації є прагнення зберегти гомеостаз, тобто стабільність біологічних параметрів внутрішнього середовища організму в умовах мінливого зовнішнього середовища. Це означає, що адаптація спрямована на забезпечення необхідної сталості внутрішнього середовища для підтримки життєдіяльності живих організмів, включаючи людину, в умовах різних зовнішніх факторів [21].

С. М. Кулик в своєму аналізі підходів до дослідження адаптації виділяє наступні основні підходи: біофізіологічний, психологічний і інформаційно-комунікативний [5; 14].

Більшість дослідників адаптації визнають її складність і розглядають її з різних точок зору:

1. Адаптація розглядається як процес, за допомогою якого індивідуальні та особистісні якості адаптуються до змінних умов життя та діяльності людини.

2. Адаптація розглядається як активна взаємодія між особистістю та навколишнім середовищем, залежно від ступеня активності самої особистості.

3. Адаптація може бути розглянута як процес трансформації навколишнього середовища відповідно до потреб, цінностей та ідеалів конкретної особистості, або як залежність особистості від особливостей середовища.

4. Адаптацію також можна розглядати як зміни, що відбуваються на рівні психічної регуляції, які сприяють становленню, відновленню та підтриманню динамічної рівноваги в системі «суб'єкт праці – професійне середовище» (табл.1.1) [5].

В психології існує різноманітні підходи до тлумачення поняття «адаптація,» і не існує єдиної думки щодо його змісту. Проте, безсумнівно, адаптація має стосунок до психіки і може розглядатися як психологічне

поняття. Це поняття може використовуватися для пояснення виникнення і функціонування свідомості, а також для розуміння причин певних вчинків та діяльності особистості.

Таблиця 1.1.

Підходи у вивчення адаптації [5]

№ з/п	Напрями та підходи у вивченні адаптації	Суть підходу	Вид адаптації, що досліджується
1	Біолого-фізіологічний підхід	<p>Пристосування та активне підтримання необхідного рівня відповідності будови організму до внутрішніх та зовнішніх змін, що виникають під впливом середовища біологічних, хімічних, екологічних, фізіологічних (температурі, атмосферному тиску, освітленню, та ін.) факторів.</p>	біологічна, фізіологічна, анатомічна, медичинська, екологічна, ергономічна
2	Психологічний підхід	<p>Формування індивідуального стилю діяльності.</p> <p>Діалектична єдність діяльнісних і соціально-психологічних відношень суб'єктів адаптації і соціального середовища.</p> <p>Входження людини у систему внутрішньо-групових відносин і пристосування до них. Вироблення зразків мислення й поведінки, які відображають систему цінностей і норм конкретного виробничого колективу. Придбання, закріплення й розвиток умінь і навичок міжособистісного спілкування у такому колективі.</p>	психологічна, соціальна, соціально-психологічна, особистісна, професійна
3	Інформаційно-комунікативний підхід	<p>Зміна структури або функції системи та керуючих впливів на основі одержаних даних і поточної інформації з метою досягнення оптимального стану при недостатній апріорної інформації або змінених умовах діяльності. Пошук, сприйняття й переробка інформації у контактах.</p>	взаємна адаптація психосемантичних систем

Аналіз психологічних теорій і підходів психотерапії дозволяє розкрити різні концепції адаптації та їх вплив на психічні процеси та механізми поліпшення якості життя людини. Це означає, що людина має можливість

активно впливати на своє життя, зберігаючи позитивні аспекти та позбавляючись негативних психологічних характеристик.

У рамках нашого дослідження метою є аналіз проблеми адаптації з використанням фундаментальних концепцій, які є визнаними і поширеними в сучасній психології. Серед цих концепцій, однією з найбільш фундаментальних є концепція будови психіки, запропонована в теорії З. Фрейда, з якої в подальшому виник напрям психоаналізу. Психоаналіз охоплює як теорію особистості, так і метод психотерапії розладів особистості, і також метод вивчення неусвідомлюваних думок і почуттів людини.

З. Фрейд пояснює існування трьох рівнів у психічному житті людини через процес адаптації, внаслідок тривалого пристосування психіки до умов життя. Ці рівні – несвідомий, підсвідомий і свідомий – формуються через довготривалу еволюцію та пристосування до різних соціальних та психологічних факторів. Існування цих рівнів дозволяє людині краще адаптуватися до різних викликів, що ставляться перед нею. Наприклад, на несвідомому рівні існують інстинктивні спонукання, які сприяють швидкій адаптації, особливо в ситуаціях, де потрібна термінова реакція на загрозу або негайне задоволення потреби для збереження життя. Проте, ці інстинктивні реакції можуть порушувати соціальні принципи та норми, що може призводити до соціальної дезадаптації.

У соціальному оточенні більшість неусвідомлюваних інстинктів, які мають біологічне коріння, можуть бути несумісні з соціальними правилами і нормами співіснування. Тому в умовах суспільства головним адаптивним механізмом стає здатність діяти свідомо, враховуючи соціальні очікування і домовленості. Це дозволяє не лише задовольнити свої потреби, але і зберегти стосунки з іншими важливими людьми, використовуючи способи спілкування, які сприяють співпраці і досягненню успіху у спільній діяльності. Ця здатність формується через освоєння моральних і естетичних стандартів, які підкреслюють важливість гармонії та культури у взаємодії з іншими. Ці стандарти в процесі психічного розвитку стають частиною надсвідомого рівня в

структурній моделі психічного життя, запропонованій З. Фройдом. Виникнення цих стандартів спричиняється необхідністю адаптації до соціального життя та взаємодії з іншими людьми [21].

К. Юнг вважається засновником глибинної психології, яка досліджує підсвідомі рівні психіки. За К. Юнгом, ці рівні формуються з потягів і мотиваційних тенденцій, з яких найбільшу роль відіграють неусвідомлені мотиви і загалом несвідоме, яке існує у протистоянні до усвідомлюваних психічних процесів, що функціонують на верхніх рівнях психіки людини. К. Юнг поділяє підхід про багаторівневність і багатополюсність психіки як енергетично-суперечливої системи. Він згоден з З. Фройдом щодо існування лібідо, але стверджує, що основою особистості і джерелом конфліктів є не лише статеві потяги та їхня енергія, як це пропонує З. Фройд, але і будь-яка потреба, яка вимагає енергії для задоволення.

Завдяки енергії, людина може інстинктивно задовольняти різні потреби, що сприяє адаптації та відновленню рівноваги в її житті. Але іноді ця активність може не задовольнити потреби, що призводить до проблем в адаптації до соціального середовища. Зокрема, коли задовольняються соціальні потреби, виникає потреба адаптуватися до соціальних умов і навколишнього середовища, щоб подальше задоволення подібних потреб було можливим та розраховувати на підтримку інших людей. Таким чином, адаптація до конкретного соціального середовища стає важливою.

З точки зору біхевіоризму, всі аспекти, які характеризують особистість, включаючи навички, свідомо регульовані інстинкти, соціалізовані емоції та здатність до пластичності для формування нових навичок і збереження існуючих, пояснюються адаптацією. В рамках цієї концепції, людина розглядається як реагуюча та діюча істота, яка навчена та програмована для реагування, дій та поведінки. Змінюючи стимули та підкріплення відповідно до реакцій та їх наслідків, можна здійснити перепрограмування особистості завдяки механізму адаптації [21].

Е. Торндайк, як представник біхевіоризму, вважав, що підкріплення, таке як схвалення та заохочення з боку інших, сприяє закріпленню реакцій та їх збереженню. Зокрема, він сформулював закон ефекту, який вказує на важливість позитивного підкріплення для формування та збереження певної поведінки. Б. Скіннер також був представником біхевіоризму і він розглядав підкріплення як важливий фактор у формуванні поведінки. Він запропонував формулу оперантної поведінки, яка вказує на взаємозв'язок між стимулами, поведінкою та наслідками. За його концепцією, підкріплення може бути власною успішною реакцією, яка спонукає людину до подальших дій.

Відносно контролю за поведінкою та підвищення продуктивності праці, Б. Скіннер пропонував змінювати систему підкріплення, щоб спонукати бажану поведінку. Він акцентував увагу на важливості зміни зовнішніх стимулів та підкріплень, а не на внутрішніх почуттях або гордості. Він вважав, що система підкріплення може бути використана для стимулювання адаптації та досягнення певних цілей. Отже, Б. Скіннер не пропонував перетворювати людей на роботів, але наголошував на важливості зміни зовнішніх умов та підкріплень для досягнення певних результатів.

Біхевіоризм, представлений ранніми теоріями, дійсно мав обмеження в поясненні складних психічних процесів і внутрішніх механізмів людини. Психолог Е. Толман ввів поняття «перемінної» і вніс значний внесок у розвиток біхевіоризму, перейшовши від простої зовнішньої поведінки до розгляду складних психічних процесів. Він вважав, що поведінка людини не обмежується лише стимулом і відповіддю на нього, але також включає внутрішні когнітивні процеси та знання.

А. Бандура також вніс важливий внесок в розвиток біхевіоризму, представивши концепцію соціального навчання. Він підкреслював, що люди можуть навчатися шляхом спостереження за іншими та наслідування їхньої поведінки. Ця соціальна адаптація базується на ідеях біхевіоризму і показує, якою важливою є спроможність адаптуватися до нових умов та навчатися від інших.

Таким чином, і в біхевіоризмі, і в необіхевіоризмі, адаптація вважається важливим поняттям, яке допомагає пояснити поведінку та взаємодію людини з навколишнім середовищем. Адаптація в цих теоріях відображає спробу психологів пояснити, як людина взаємодіє зі світом і адаптується до нових умов [21].

Когнітивна теорія особистості дійсно акцентує увагу на тому, що індивіди активно сприймають, обробляють та інтерпретують інформацію з навколишнього середовища. Вона враховує важливість мислення, сприйняття, пам'яті та інших когнітивних процесів для розуміння поведінки та адаптації людини. Згідно з когнітивною теорією, адаптація включає процеси сприйняття та розуміння навколишнього світу, аналіз інформації, оцінку ситуацій, прийняття рішень та вибір вчинків на основі знань і досвіду. Люди взаємодіють з оточенням, створюючи уявлення про світ, інтерпретуючи події, які вони сприймають, і діючи відповідно до цих інтерпретацій. Когнітивна теорія особистості підкреслює важливість того, як індивіди сприймають і внутрішньо обробляють інформацію, щоб адаптуватися до змін в навколишньому світі. Вона допомагає пояснити, яке значення відіграють когнітивні процеси в адаптації і як індивіди розвивають свої власні стратегії вирішення проблем та впорядкування інформації для досягнення своїх цілей. Таким чином, когнітивна теорія особистості розглядає адаптацію як результат складних когнітивних процесів і внутрішнього розуміння світу, що оточує людину [21].

Після власних реакцій людини, відбувається особистий аналіз свого сприйняття власної поведінки та її результатів. Ця рефлексія становить основу для подальшої корекції, що призводить до покращення адаптації та формування уроків для майбутніх рішень та вчинків у схожих ситуаціях. Ф. Зімбардо, вивчаючи прояви антисоціальної поведінки, висловив думку, що більшість негативних вчинків пояснюється тим, як люди аналізують ситуаційні та міжособистісні фактори. Це свідчить, що навіть привітні та добрі особистості можуть допускати негативні дії в складних ситуаціях. Здатність створювати

сприятливий контекст для ситуативних явищ виявляє значний вплив на поведінку людей та може привести до кардинальних змін у ній [68].

Психолог А. Елліс стверджує, що негативна поведінка людини виникає в результаті ірраціональних думок, які виникають в реакції на активуючу ситуацію. У зв'язку з цим, завданням психотерапевта є вивчення психічних процесів пацієнта, наведення його до розуміння наявності ірраціональних аспектів у власних рішеннях і помилках, які потребують корекції. Сприяння формуванню об'єктивнішого сприйняття подій допомагає людині знайти нові, більш ефективні та адаптивні форми поведінки. Отже, за думкою А. Елліса, модифікація думок може призвести до зміни поведінки на користь більш адаптованих реакцій [11].

Агресивність та ворожнеча в поведінці можуть виникати, коли людина усвідомлює, що її особисті переконання можуть змінитися через події або коли її очікування щодо інших людей не виправдалися, і вона відчуває потребу змінити свої переконання, щоб уникнути розчарувань. Замість того, щоб знищувати чи агресивно виступати проти переконань інших, чи підкоряти себе переконанням інших, корисно спробувати переглянути та змінити власні погляди. Підтримка психолога чи психотерапевта може допомогти в цьому процесі та сприяти адаптації. У гуманістичній психології основний акцент робиться на вивченні здорових та гармонійних особистостей, які досягли високого рівня особистісного розвитку, включаючи адаптацію. Основна мета цього напрямку полягає в тому, щоб надати орієнтири для тих, хто прагне самостійного росту, а також для психотерапевтів, які сприяють розвитку тих, хто звертається до них за допомогою.

Згідно з висновками провідного психолога в галузі мотивації, А. Маслоу, існує лише обмежений відсоток осіб, які прагнуть до самоактуалізації і досягають успіху в різних аспектах свого життя. Цей відсоток становить всього 1-4% від загальної чисельності населення. Інші особи розміщені на різних рівнях ієрархії потреб, яка була визначена А. Маслоу, і їхні позиції визначаються основними потребами. Сучасному суспільству притаманний

пріоритет нижчих рівнів ієрархії потреб, особливо у відношенні основних життєвих потреб, таких як харчування та одяг. Ця ситуація є наслідком викликів, які виникають у сучасному способі життя в суспільстві.

На наступній сходинці ієрархії потреб розміщуються індивіди, які виявляють зацікавленість у власних потребах щодо отримання підтримки та захисту від інших осіб. Однак сучасне суспільство, у багатьох випадках, не може забезпечити належну підтримку, і тому особистості, за допомогою адаптації до жорстких умов, розвивають в собі конкретні здібності для задоволення цієї потреби. Тільки за допомогою підтримки від інших осіб вони можуть почати задовольняти вищі потреби. Отже, після досягнення задоволення нижчих потреб, вони розташовуються на третій сходинці ієрархії, відображаючи їхню вже адаптовану природу. На вищих сходинках цієї ієрархії знаходяться особистості, які проявляють особливий інтерес до самоактуалізації своїх розвинутих здібностей. Люди, що перебувають на найвищій сходинці, відповідно до А. Маслоу, мають потребу в самореалізації та пошуку власного призначення в світі. Це свідчить про готовність та здатність особистостей до актуалізації їхніх потенцій та адаптації відповідно до власних цілей [58].

У соціальній психології процес адаптації особистості розглядається як механізм забезпечення гармонії між самою особистістю та соціальним середовищем, в якому вона функціонує. Соціально-психологічна адаптація включає в себе аспекти, пов'язані із засвоєнням нових соціальних норм, встановленням і збереженням певного соціального статусу в невеликих групах.

У соціально-психологічній адаптації розрізняють два поняття: «приспосовування» та «адаптація». Приспосовування вказує на початковий етап взаємодії особистості з соціальним оточенням і відображає форму її першої адаптації до нових умов. Адаптація, з іншого боку, охоплює більш глибокий процес взаємодії, який передбачає побудову системи продуктивної взаємодії між особистістю та її оточенням, а також між особистістю та активною діяльністю [5].

Спостерігається тенденція руху від пасивного пристосування до створення системи результативної взаємодії між особистістю та соціальним середовищем, а також між особистістю та її власною діяльністю. Ці два аспекти адаптації взаємопов'язані і впливають один на одного, утворюючи комплексний процес адаптації особистості в соціальному середовищі.

Аналіз загальних положень у концепціях, які дослідники пропонують у різних галузях психології, надає можливість прийти до висновку, що розуміння та інтерпретація адаптації можуть бути різними від автора до автора. Деякі дослідники розглядають адаптацію як процес адаптації і пристосування, вважаючи її результатом та проявом психіки. З їх погляду, адаптація вимагає набуття інформації про навколишній світ для ефективної орієнтації та відповідної реакції на нього.

Інші науковці розглядають адаптацію як процес взаємодії людини з іншими особами або групами під час спілкування. Вони підкреслюють важливість зрозуміння та взаєморозуміння в цьому контексті, а також необхідність відповідного пристосування до правил і норм спільноти.

Крім того, адаптацію вбачають як процес відновлення гомеостазу в системі «людина – середовище», який передбачає відновлення рівноваги та порядку у всьому, що може вплинути на неї з точки зору людини.

Змістовне наповнення адаптації полягає у поетапному виробленні взаємної узгодженості між біофізичним та суспільним середовищем і особистістю за допомогою взаємного взаємодії та впливу. Ефективність процесу адаптації в значній мірі визначається взаємодією та взаємодоповнюваністю факторів, таких як біофізіологічні характеристики адаптанта, екологічні умови у місці проживання, психічні особливості і стан індивіда, його психологічні реакції на стресові ситуації, а також особливості професійної діяльності, рівень кваліфікації та культурний фон особи. Важливими також є аспекти технологічного, наукового, інформаційного розвитку суспільства, які впливають на процес адаптації.

1.2. Системні аспекти адаптації здобувачів до навчання у закладі вищої освіти в умовах воєнного стану

Внаслідок початку війни в Україні, процес адаптації студентів до освітнього середовища вищих навчальних закладів став більш складним через необхідність оперативного розв'язання проблем та ухвалення рішень в умовах невизначеності. Підготовка до активної професійної діяльності в умовах війни вимагає не лише засвоєння конкретних знань, умінь та навичок, але й розуміння нової системи цінностей і норм, які визначають сучасне життя в умовах кризи. Рівень адаптації до якого здатні студенти вищих навчальних закладів, має значущий вплив на їхню успішність в засвоєнні знань, психологічне благополуччя, задоволеність вибором професії та загальну ефективність.

В умовах воєнного стану, запровадженого в Україні, організація освітнього процесу в закладах вищої освіти проводиться з урахуванням ситуації в регіоні, в якому вони знаходяться. Керуючись Законом України «Про вищу освіту» [26], Указом президента «Про введення воєнного стану в Україні» від 24 лютого 2022 року [25], та з урахуванням листа МОН України «Про організацію освітнього процесу» від 25.02.2022 року за № 1/3277-22 [27], керівники закладів вищої освіти прийняли рішення про призупинення навчального процесу або ж про продовження надання освітніх послуг у дистанційній формі. Продовжуючи навчатися дистанційно, студенти зіткнулися з багатьма проблемами:

- різка зміна змісту та обсягу навчального матеріалу, видів занять;
- нова предметна та професійна термінологія;
- відсутність навиків самостійної роботи;
- нове соціальне середовище, інші форми поведінки;
- незвичні взаємовідносинами у системі «викладач – студент».

Вирішення цих проблем багато в чому залежить від рівня адаптивності студентів, тобто здатності пристосовуватися до життя, у тому числі до нових

умов навчання під час війни. Саме тому вивчення особливостей адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану, визначення труднощів, котрі виникають під час цього процесу та пошук шляхів їх подолання є досить актуальним питанням, яке потребує розгляду [7].

В сучасній літературі вказується, що процес адаптації до навчального процесу можна розділити на кілька етапів:

– Фізіологічна адаптація до навчального процесу, яка триває до двох тижнів. На цьому етапі організм студента адаптується до нового режиму навчання, робочого часу, фізичних навантажень та інших фізіологічних аспектів.

– Психологічна адаптація, яка триває до двох місяців. На цьому етапі студенти пристосовуються до психологічних аспектів навчання, таких як вимоги до самостійності, прийняття рішень, вирішення конфліктів та інші психологічні аспекти.

– Соціально-психологічна адаптація, яка триває до трьох років. На цьому етапі студенти виробляють навички соціальної взаємодії, входять в студентське співтовариство, адаптуються до нових соціальних ролей та структур [10].

Успішність процесу адаптації до умов навчання суттєво залежить від психологічних властивостей особистості та рівня її розвитку. Цей рівень розвитку визначається оптимальним рівнем особистісної регуляції діяльності та поведінки.

Адаптація до навчально-пізнавальної діяльності включає різні психологічні аспекти, такі як:

1. Організаційна адаптація, що передбачає вивчення структури навчального закладу, його вимог і норм.

2. Діяльнісна адаптація, яка включає визначення прав, обов'язків і норм поведінки студентів, а також вимог до якості навчальної діяльності.

3. Професійна адаптація, що передбачає розуміння сутності обраної професії, її місця в загальній системі та бажання оволодіти професійною діяльністю.

4. Соціально-психологічна адаптація, яка включає звикання до колективу, побудову ділових і особистих стосунків, самоствердження в групі, а також побудову стосунків з викладачами та адміністрацією.

5. Побутова адаптація, яка полягає в звиканні до нового режиму, підвищених психологічних і психічних навантажень та інших аспектів повсякденного життя студента.

6. Сформованість операційних механізмів для здійснення певної стратегії навчальної діяльності має великий вплив на успішну адаптацію до умов навчання.

Критеріями адаптованості можуть служити такі фактори:

1. Інтеграція особистості: здатність взаємодіяти з навколишнім світом і іншими людьми, включаючи участь в соціальних структурах.

2. Визначення власного місця в соціальній та професійній структурі: уміння зорієнтуватися в соціальному оточенні та розуміти свої можливості та перспективи.

3. Загальний рівень здоров'я: фізичний та психічний стан особистості, який впливає на її спроможність адаптуватися до навчання.

4. Здатність розвиватися відповідно до власного потенціалу життєдіяльності: здатність особистості активно вдосконалювати себе та розвивати свої навички.

5. Суб'єктивне почуття самоповаги: важливий показник, який впливає на віру в себе та здатність подолати труднощі [13].

Адаптація студента до навчального закладу має свої особливості, пов'язані з відповідністю нормам і правилам закладу. Кожен новачок виявляє свою власну позицію, яка може полягати в тому, що він погоджується з встановленими принципами в колективі, або ж намагається впровадити свої власні думки та підходи.

З часом, з появою власних уявлень і досвіду, кожна людина починає формувати свої вимоги щодо поліпшення умов навчання. Поступово утворюються стосунки між студентами та викладачами, а також між самими

студентами. Ці стосунки можуть впливати на загальний клімат в навчальному закладі і сприяти розвитку сприятливого навчального середовища.

Студенти перших курсів є особливо вразливою категорією щодо адаптації до умов вищого навчання. Ця вразливість обумовлена кількома факторами, такими як високі вимоги до розумової працездатності, велика відповідальність за власні дії, необхідність адаптації до різноманітної інформації, стресові ситуації під час сесій, а також адаптація до нового студентського колективу. Всі ці фактори можуть впливати на фізичне та психологічне здоров'я студентів, і, отже, потребують адекватної адаптаційної підтримки вищого навчального закладу та викладачів [10].

Для запобігання адаптаційних проблем важливо виконувати наступні завдання:

1. Завдання інформування: надавати інформацію про умови проживання, навчальні предмети, науково-педагогічний склад, студентські організації, спортивні гуртки, гуртки студентської самодіяльності, а також про наявність психологічної служби у вищому навчальному закладі.

2. Комунікативні завдання: сприяти формуванню колективу, полегшувати комунікацію у групі, сприяти побудові взаємин між студентами та викладачами, кураторами та адміністративним складом навчального закладу.

3. Навчальні завдання: допомагати студентам у засвоєнні навчальних навичок, в плануванні свого часу та в розвитку самоорганізаційних вмінь [23].

Психологічна адаптація до навчання в закладі вищої освіти базується на різноманітних психологічних факторах, що відповідають індивідуальним особливостям особистості. Серед цих факторів можна виділити ціннісні орієнтації, рівень суб'єктивного контролю, мотиваційну спрямованість та рівень тривожності, які проявляються, зокрема, у психофізіологічному стані студента [1].

Велике значення має самооцінка студента, його здатності до адаптації, тому що адаптація – це завжди вид симетрії індивідуального з суспільним. Важлива умова успішної адаптації – це наявність здатності правильно

оцінювати свої можливості щодо навчальних завдань, розпорядку та правил їх виконання. В сучасній літературі критерії успішної адаптації мають різні види (рис.1.1):



Рисунок 1.1. Види психолого-педагогічної адаптації [7].

Адаптація не зводиться лише до того, щоб студент пристосувався до навчання у ЗВО в умовах воєнного стану. Вона передбачає його розвиток як особистості. Адаптація дає можливість пристосуватися до нових умов та визначити нові моделі поведінки під час проходження наявних труднощів. Особистість відчуває труднощі в освоєнні того чи іншого предмету, якщо адаптація не настає (табл.1.2.) [7].

Адаптація студентів до освітнього процесу в умовах війни є цілісним явищем, яке включає в себе декілька важливих аспектів:

Проаналізувавши всі аспекти адаптації здобувача вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану, можна сказати, що основні – це психологічний та педагогічний аспекти, які, як правило, розглядають разом. Розглянемо особливості адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану, а саме, в психолого-педагогічному аспекті.

Етапність. Психолого-педагогічна адаптація здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану проходить в декілька етапів:

– активізація психічних процесів, яка є відповідною реакцією на нові умови існування під час війни. Як показав досвід, здобутий під час дистанційного навчання в умовах пандемії, цей етап адаптації завершується орієнтовно в середині першого семестру;

– формуванням нового динамічного стереотипу і розвиток психічних процесів на іншому якісному рівні. Цей період характеризується нестійкими пристосувальними механізмами та значними коливаннями психічних процесів навіть в тих студентів, які навчалися успішно. Орієнтовний термін завершення цього етапу – середина другого семестру;

Таблиця 1.2.

Аспекти адаптації студентів до освітнього процесу в умовах війни [7]

Аспекти	Практичне використання
Соціальний	Полягає у засвоєнні соціальної значущості своєї діяльності, у прийнятті суб'єктом певних цілей, розвитку практичних навичок у комунікативній сфері.
Соціальнопсихологічний	Виявляється у встановленні певного соціального статусу суб'єкта в новому соціальному середовищі, у складанні нових взаємин в студентському колективі
Психофізіологічний	Пов'язаний з тим, що студенти потрапляють у незвичні для них умови навчального та соціального середовища. Внаслідок цього відбувається руйнування роками виробленого стереотипу поведінки та формування нових навичок та звичок
Психологічний	Виражається в залежності адаптивних процесів від психологічних особливостей особистості
Педагогічний	Необхідний для підготовки здобувача вищої освіти до нових форм і способів роботи, вироблення навичок самостійної роботи, самоконтролю та самоосвіти.
Соціальнопрофесійний	Полягає у зміні психологічних якостей особистості залежно від вимог професійної діяльності.

– стійка адаптація. Даний етап характеризується завершенням формування пристосувальних механізмів та нових динамічних стереотипів. Якщо адаптація проходить нормально, стабілізується успішність здобувача вищої освіти, знижується втома, виробляється високий рівень самостійності та ініціативності, активізується науково-дослідна, громадська діяльність тощо [4].

Залежність адаптації від ставлення до майбутньої діяльності. Досліджуючи питання адаптації до освітнього процесу в нових умовах, більшість науковців схильні до думки, що на неї впливає ставлення здобувача освіти до майбутньої діяльності. За цим критерієм студенти розподіляються на декілька груп. Перша група – це студенти, які мають розвинені здібності, певні нахили та інтереси. Вони вміють поєднувати навчальну, наукову та громадську роботу. При цьому, обравши певний вид діяльності, вони не втрачають інтерес до всього іншого. Вони визначилися з професійними інтересами та своєю майбутньою діяльністю та наполегливо досягають своєї мети, не дивлячись ні на що. В умовах війни вони швидко адаптуються до дистанційного чи змішаного навчання. Друга група студентів чітко орієнтується на вузьку професійну діяльність. Єдина мета навчання для них – це вивчення декількох спеціальних дисциплін. Їх діяльність чітко спрямована на отримання конкретної спеціальності. На відміну від першої групи, їх інтереси дещо обмежені. Громадська та науково-дослідна робота проводиться ними тільки в рамках спеціальності, яка їх найбільше цікавить. Третя група студентів не проявляє інтересу до навчання, а якщо й робить це, то лише з почуття обов'язку. Відповідно, адаптація до навчання у будь-яких умовах в них низька [9].

Залежність адаптації від індивідуально-психологічних особливостей здобувача вищої освіти [9]. Маються на увазі:

– здібності здобувача вищої освіти, від яких залежать його успіхи в тому чи іншому виді діяльності. Якщо людина має природні або вроджені здібності,

то це впливає на процес пізнання та навчання. Відповідно, адаптація до освітнього процесу проходитиме значно легше та швидше;

– темперамент, від якого залежить реакція студента на зміни в навколишньому світі, в тому числі в навчанні, яке проходить в нових умовах воєнного часу. Темперамент об'єднує в собі силу, напруженість, швидкість та зрівноваженість перебігу психічних процесів;

– характер, який відповідає за вчинки щодо інших людей. Якщо говорити про навчання, то він визначає взаємодію студентів між собою та з викладачами, яка в умовах війни відбувається переважно дистанційно. Якщо викладач знає особливості характеру студентів, йому простіше налагодити роботу;

– вольові якості являють собою прагнення студента до поставлених цілей. Від них багато в чому залежить адаптація студентів до навчання в умовах війни;

– емоції мають важливе значення, адже саме вони можуть спонукати студента до навчання чи, навпаки, відвернути його від нього [7].

Залежність адаптації від рівня мотивації. Високий рівень сформованості мотивації характеризується внутрішньою позитивною стійкою мотивацією до навчальної діяльності, високою академічною успішністю («відмінно» та «добре»), самостійністю та професійною спрямованістю мислення, участю у громадській роботі. Середній рівень характеризується ситуативним проявом аналогічних характеристик при педагогічному супроводі викладача, якщо він спонукає до цього студента. Низький рівень передбачає низьку успішність, відсутність самостійності та професійної спрямованості мислення студентів, незацікавленість у громадській діяльності. Необхідно зазначити, що студенти з низьким рівнем сформованості мотивації до адаптації показують недостатні знання, що призводить до відрахування чи переведення на інші факультети. Таким чином, внутрішня позитивна стійка мотивація до навчання є основою їх швидкої адаптації до нових умов отримання освіти, оволодіння професійними знаннями, розвитку спеціальних та професійних умінь в умовах війни.

Отже, головними особливостями психолого-педагогічної адаптації до освітнього процесу в умовах війни є її етапність, залежність від ставлення до майбутньої діяльності, індивідуально психологічних особливостей та рівня мотивації здобувачів вищої освіти [7].

Під час війни, коли навчальний процес в більшості ЗВО здійснюється в дистанційній чи змішаній формі, студенти стикаються з різними труднощами.

Пізнавальні. Труднощі, які виникають в зв'язку з новизною в процесі навчання. Це перехід на дистанційне чи змішане навчання, зміна ЗВО у зв'язку зі зміною місця проживання, нові вимоги до освітнього процесу тощо. Зміна форми навчання в умовах воєнного часу вимагає від студента вміння шукати, опрацьовувати матеріал самостійно, засвоювати та застосовувати його. Такі навички сприяють активізації розумового процесу студента та розвивають його мислення. Минає немало часу, поки студент адаптується до нових форм навчання. В кожного цей процес проходить індивідуально та має свої особливості, які були розглянуті вище.

Соціальнопсихологічні. Це труднощі, що пов'язані зі зміною умов життя, місця проживання, оточення. При переїзді з регіонів, де ведуться бойові дії, студенти змушені пристосовуватися до нових умов. Вони повинні звикати до самостійного розподілу часу, самообслуговування, ведення бюджету, подолання матеріальних труднощів. Все це призводить до навантаження на нервову систему здобувача вищої освіти. В результаті, нагромаджується розумова, психічна втома, послаблюється увага, мислення, пам'ять. Успішне навчання в такому стані опиняється під загрозою.

Професійні. Під час війни в багатьох студентів відбувається переоцінка цінностей. Вони можуть зневіритися в обраній професії та, відповідно, в навчанні. В них зникає бажання вчитися, здійснювати організаторську та громадську роботу. Іншими словами, в них зникає мотивація. В таких умовах може розвиватися дезадаптація. Зміна звичних умов навчання призводить до збою систем адаптації, перевтоми, порушенням здоров'я. У період навчальної діяльності студент перебуває в стані напруги та перенапруги, і навіть – в стані

зривів адаптаційних процесів. Це супроводжується зменшенням функціональні резервів організму. У молодих людей резерв адаптаційно-приспосувальних можливостей досить великий, тому погіршення розумової та фізичної працездатності зворотний [7].

Також дуже важливу роль в успішності адаптації студентів-першокурсників відіграє підтримка та допомога дорослих осіб, таких як куратори, викладачі та психологи. Вони повинні створювати умови, які сприяють не лише адаптації студентів до нових умов навчання, але й розвитку їхніх особистісних здібностей. Таким чином, необхідно проводити значну роботу з розширення системи психологічних заходів для полегшення адаптації студентів до навчання в вищому навчальному закладі [6].

Отже, адаптацію студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі слід розглядати як процес і результат встановлення взаємовідповідності між потребами студента та вимогами навчання. Цей процес є складним, різнобічним і динамічним, і включає такі чинники: на рівні групи – вступ до групи, прийняття певного соціального статусу, прийняття правил групи та інституту; на рівні навчального закладу – знання інфраструктури групи, корпусів, гуртожитку, бібліотеки тощо, а також знання керівництва кафедр, інституту та академії. Успішність цього процесу неможлива без врахування індивідуальних особливостей кожної студентської особистості.

1.3 Особливості психологічної адаптації здобувачів закладів вищої освіти до навчання в умовах війни

Війна призвела до невимовних людських страждань в Україні і викликала значну психічну напруженість серед населення. Цей емоційний стан сильно вплинув на поведінку людей, їх діяльність, а також на продуктивність когнітивних функцій та інші аспекти їхнього життя.

Навчання в закладах вищої освіти є одним з найважливіших періодів життя, зокрема, особистісного зростання та становлення молодих людей як фахівців з вищою освітою. В багатьох українських студентів цей період прийшовся на період жорстокої війни, яка розпочалася 24 лютого 2022 року. Саме тому пошук шляхів успішної адаптації до умов, що змінилися, та нової діяльності є актуальною проблемою для всіх студентів закладів вищої освіти України.

Адаптація здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах війни та її особливості представляють теоретичний та практичний інтерес для психології та педагогіки. Працюючи в цьому напрямку, заклади вищої освіти прагнуть забезпечити швидку та успішну адаптацію студентів як до нової форми навчання, так і до нової системи соціальних відносин, яка склалася в такий непростий для країни час. У контексті навчання під час війни, викладачі повинні приділяти увагу психологічному супроводу студентів, сприяючи розвитку їхньої стійкості до стресів, пов'язаних з війною. Визначення рівня емоційної напруги студентів дозволяє викладачам рекомендувати звертатися до спеціалістів психологічної служби закладу вищої освіти або на гарячу лінію організацій, які надають психологічну допомогу в умовах сильного емоційного стресу та загрози. Важливо пам'ятати, що такі події можуть призвести до психологічної травми [33].

В умовах війни, головним чином, є підтримання стабільного психічного стану, без якого успішне функціонування в умовах кризи стає неможливим. Важливими довгостроковими методами боротьби зі стресом є правильне харчування, здоровий і регулярний сон, зайняття спортом, регулярний відпочинок і загальна позитивна зміна ставлення до навколишнього світу.

Саме через ці виклики і страхи виникла необхідність розглядати проблему психологічної адаптації учасників освітнього процесу до нових реалій. Адаптація до таких надзвичайних умов вимагає підтримки та розвитку психологічної стійкості, яка допомагає студентам впоратися з емоційними та психологічними труднощами, що виникають внаслідок війни.

Аналіз наукових джерел демонструє, що серед психічних станів, що виникають в умовах екстремальних обставин, стрес є найбільш характерним. За визначенням А. Губара [8] стрес виникає, коли організм повинен адаптуватися до нових умов, і, таким чином, стрес нерозривно пов'язаний з процесом психофізіологічної адаптації. Хоча процеси адаптації охоплюють всі рівні життєдіяльності, від молекулярних до психологічних аспектів регуляції соціальної діяльності, на погляд С. Лазуренка [16], вирішальним для людини є саме психічна адаптація. Вона є найбільш складним і довершеним процесом пристосування, що залежить від рівня розвитку психіки особистості. Крім того, психічна адаптація впливає на адаптаційні процеси інших рівнів [31].

За результатами національного опитування, проведеного Київським міжнародним інститутом соціології (КМІС) в Україні у 2021 році, виявлено, що не менш як 69% респондентів репрезентативної вибірки, пережили стресові ситуації. Потрібно зазначити, що протягом останніх 10 років цей показник досяг найвищого рівня. Цей негативний тренд у 2021 році в основному пов'язаний із пандемією COVID-19, яка великою мірою вплинула на психологічний стан українців: багато з них особисто перенесли це серйозне захворювання, втратили близьких, стали безробітними та інші важкі наслідки. Серед психологічних аспектів стресу, які отримали розповсюдження, особливу увагу приділяють таким як «втрата віри у людей і зіткнення з підлістю» (10%), «відчуття власної беспорядності» (7%), «втрата віри в власні сили» (3%) тощо, які були відзначені в роботі. Також зафіксовано загострення страху і загальну зміну психоемоційного стану [59].

Можна впевнено заявити, що внаслідок повномасштабної війни в Україні, що триває з 24 лютого 2022 року, виникла додаткова загостреність ситуації. Це стало наслідком того, що після введення значних карантинних обмежень українські громадяни стали зазнавати ще більших обмежень внаслідок введення воєнного стану. Окрім того, студенти на різних рівнях освіти залишилися в умовах дистанційного навчання і втратили можливість налагоджувати безпосереднє спілкування, що є важливим для їхнього особистісного розвитку.

Значний ріст стресу також спостерігається через примусові переселення українців, як внутрішні, так і за кордон. Студенти, зокрема, змушені приймати складні рішення щодо продовження своєї освіти, а також вибору місця і способу навчання.

У зв'язку з цим, вивчення особливостей стресу серед студентів є актуальною науковою проблемою, оскільки його результати можуть бути корисними для надання цілеспрямованої психологічної допомоги цій категорії українських громадян, що переживають складні життєві обставини [30].

Слід відзначити, що психологічна концепція стресу має тісні взаємозв'язки з дослідженнями в різних галузях біології та медицини, використовуючи поняття, такі як «адаптація» і «дезадаптація», «гомеостаз» і «гетеростаз». Традиційно, «батьком» науки про стрес вважається Г. Сельє. Проте, при ретельному аналізі наукових робіт, можна відзначити, що вже в античні часи видатні мислителі, такі як Аристотель і Гіппократ, розуміли сутність стресу як явища та його негативний вплив на організм. Перші початки вивчення та пояснення того, як клітини та тканини в багатоклітинному організмі можуть захищатися від стресу, можна віднайти в працях К. Бернара, одного з найвідоміших світових фізіологів, який працював у Парижі в другій половині XIX століття. У 1859 році К. Бернар висловив думку, що не просто транспортування поживних речовин до клітин є основною внутрішньою умовою життя, а отже, стабільність внутрішнього середовища організму є основою для «вільного та незалежного життя». Конкретніше, він вперше ввів термін «*milieu intérieur*», який можна асоціювати з більш відомим у науці поняттям «гомеостаз» [43].

Вперше термін «гомеостаз» та спрощена модель стресової реакції були запропоновані видатним гарвардським вченим В. Кенноном. У 1932 році він опублікував книгу «Мудрість тіла», в якій визначив гомеостаз як скоординовані фізіологічні процеси, призначені для підтримки стійких станів в організмі. В. Кеннон також вперше ввів термін «боротьба-або-втеча» («*fight-or-flight*»), що описує два типові реакції живих істот на ситуації загрози [44; 62]. В наш час,

синонімом для цього терміну є «гостра стресова реакція». Ця реакція передбачає, що жива істота реагує на будь-яку загрозу загальним збудженням симпатичної нервової системи. Пізніше ця реакція була розглянута як лише перша (початкова) стадія «загального адаптаційного синдрому», і цю концепцію розробив та вперше описав Г. Сельє [44; 62].

Видатний канадський учений австро-угорського походження, Г. Сельє, розпочав свої дослідження в галузі стресу у 1926 році, коли він ще був студентом медичного закладу освіти. Під час своєї кар'єри він спостерігав пацієнтів із різними хворобами, і він помітив, що більшість з них мали певні загальні, так звані «неспецифічні» симптоми, які виявлялися загальною реакцією організму на стресогенні стимули. Його робота в цій області визначила подальший розвиток і розуміння фізіологічних та психологічних аспектів стресу. Г. Сельє поєднав клінічні спостереження та лабораторні експерименти над щурами, що привели до сформулювання концепції «загального адаптаційного синдрому». Він переконливо довів, що тривалі стресові впливи можуть призвести до порушень адаптації, які можуть виявитися різними соматичними захворюваннями. По перше, Г. Сельє вводить першу чітку наукову дефініцію стресу, що стало важливим внеском в цю галузь. По друге, він був першим вченим, який визнав, що гомеостаз, хоча і важливий для підтримки стійких станів в організмі, не завжди забезпечує стабільність системи організму в умовах стресу. Тому він ввів термін «гетеростаз» для позначення процесу досягнення нового стійкого стану, який досягається активізацією фізіологічних механізмів у відповідь на стресові чинники. Таким чином, Г. Сельє значно розширив наше розуміння впливу стресу на фізіологію та фізіологічну адаптацію організму [44; 62].

У 1980-х роках американські вчені П. Стерлінг та Д. Айєр внесли новий внесок до цієї області, запропонувавши поняття «алостазу». Ця концепція підкреслює регуляцію фізіологічних параметрів заздалегідь, щоб адаптувати їх до «зустрічі зі стресом»[63]. Таким чином, змінюючи фізіологічні параметри,

організм може краще впоратися із стресом, замість прагнення до сталої константності, як це було у гомеостатичному підході [48].

У той же період, видатний психолог Р. Лазарус розробив інший підхід до дослідження стресу, який сфокусований на розумінні когнітивних процесів. Р. Лазарус вважав, що стрес і копінг (стратегії подолання стресу) пов'язані з когнітивними процесами, такими як оцінка подій і реакція на них. Він активно використовував підхід до пояснення стресу через психологічні фактори, а не прості поведінкові реакції [57]. .

Підхід Р. Лазаруса та С. Фолкмана розкриває розуміння психологічного стресу і його роль у загальному адаптаційному синдромі. Згідно їхньої дефініції, психологічний стрес є особливим зв'язком між особистістю і середовищем, який людина оцінює як такий, що перевищує її ресурси та загрожує її благополуччю. Цей зв'язок включає дві важливі фази: когнітивну оцінку і стратегії подолання (копінг). Тобто, психологічний стрес не розглядається як окремий вид стресу, а вбачається в психологічних проявах загального адаптаційного синдрому.

Сучасні дослідники підкреслюють, що хоча фізіологічні реакції організму на стрес дійсно є універсальними та неспецифічними, патерни цих реакцій можуть значно відрізнятися за глибиною і тривалістю. Іншими словами, конкретні фізіологічні і психологічні реакції на стрес обумовлені взаємодією індивідуальних відмінностей з конкретними контекстами середовища. Індивідуальні відмінності можуть включати генетичні фактори, фактори розвитку, стиль життя та інші аспекти. Також враховуються соціально-економічні, культурні, історичні і інші чинники, які впливають на сприйняття і реакцію на стресові події.

Зазначений теоретичний контекст, що об'єднує фізіологію і психологію, дійсно грає важливу роль у розвитку наших уявлень про стрес. Сучасні уточнення класичної дефініції стресу, як зазначено С. Когеном, П. Гіанаросом, С. Мануком, визначають стрес як стан, коли вимоги навколишнього середовища перевищують індивідуальні психологічні та фізіологічні

можливості ефективно впоратися з ним. Це визначення відображає не тільки фізичні аспекти стресу, але й психологічний досвід, що включає в себе оцінку та реакцію на стресори [45].

Такий міждисциплінарний підхід дозволяє краще розуміти і досліджувати стрес як комплексний феномен, що об'єднує фізіологічні і психологічні аспекти. Розширені визначення стресу враховують, що реакція на стрес може бути індивідуальною і залежить від численних чинників, включаючи генетику, психологічні особливості, індивідуальний досвід і оточуюче середовище.

Дотримання правильного підходу до вивчення стресу передбачає відмежування концепцій «підпадання під стресові події» і «відповіді» на ці події, як це визначено А. Кросвелом та К. Локвудом. Перше поняття, або «стресори», визначається як конкретні події, які можуть бути об'єктивно оцінені як такі, що мають потенціал змінити або порушити звичайне психологічне функціонування. Це можуть бути події, такі як втрата роботи або розлучення. Щоб відокремити різні види «стресорів», застосовується часова шкала впливів, в рамках якої виділяються хронічні стресори, життєві події, щоденні події або проблеми, а також гострий стрес. Важливо підкреслити, що реальні ситуації стресу рідко підпадають лише під одну категорію. Це особливо стосується щоденних подій, таких як догляд за тяжкохворими або конфлікти між чоловіком і дружиною, які можуть перетворитися на хронічний стрес [46].

Відповіді на стрес є індивідуальними реакціями, спричиненими стресовими подіями, і вони часто мають важливе значення для людини, як для її психологічного, так і для фізичного здоров'я. Існує загально прийнята класифікація відповідей на стрес, яка включає в себе психологічні, поведінкові, когнітивні та фізіологічні реакції, що можуть виникати перед, під час або після впливу стресора.

Психологічні реакції включають специфічні емоції, які виникають у відповідь на стресор, а також зусилля їх регулювання. Поведінкові реакції включають в себе копінгові стратегії, такі як паління або пошук соціальної підтримки. Когнітивні реакції передбачають оцінку ступеня впливу стресора,

таку як формування версії загрози. Нарешті, фізіологічні реакції включають імунні, вегетативні, нейроендокринні та нервові зміни, пов'язані із стресовим впливом[46].

У сучасному «Психологічному словнику АПА» (Американської психологічної асоціації), емоційний стрес визначається як «відчуття психологічного напруження та тривоги, спричинене ситуаціями небезпеки, загрозами особистій безпеці, внутрішніми конфліктами, розчаруваннями, втратою самоповаги та горем. Іноді його називають емоційним напруженням» [47]. У сучасних дослідженнях, особливо в умовах соціальної невизначеності та не прогнозованості, психологи звертають все більше уваги на психологічні аспекти стресу, розглядаючи його взаємозв'язок із емоційними реакціями людини.

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження, що відбулося в контексті поширення пандемії COVID-19 в Україні, було виявлено дві різні категорії респондентів: одні, які проявили високий рівень стресу, і інші, які виявили низький рівень стресу. Важливо відзначити, що ці дві категорії респондентів мають різні психологічні характеристики та стани, які виявилися у контексті розгляду психологічного впливу пандемії на індивідуальність. Основні особливості групи осіб з високим рівнем стресу включають:

- Відсутність позитивного ставлення до самих себе та загальне незадоволення життям.
- Почуття безсилля, нікчемності та невіри у власні сили.
- Неспроможність підтримувати позитивні взаємини з оточенням.
- Негативне ставлення до деяких особистих якостей та переживань.
- Труднощі в організації повсякденної діяльності та відсутність відчуття контролю над життєвими обставинами.
- Обмежена відкритість до соціальних стосунків та готовність до компромісів.
- Відсутність відчуття цілісності та осмисленості власного життя.

Друга група респондентів, які виявили низький рівень стресу, відзначається іншими психологічними характеристиками та станами, які вказують на їхню здатність до кращого пристосування до стресових ситуацій [17].

Паралельно з початком пандемії в Україні виникла і збільшилася напружена ситуація внаслідок війни. Для більшості українців, а також для психологів, ця ситуація стала новим викликом, спричиняючи емоційний стрес. Водночас у західних і східних країнах, де вивчення стресу в умовах війни є більш поширеним, цей тип стресу вже досліджується та описується. Він розглядається як наслідок фізичного і психічного впливу війни, яка в свою чергу вважається однією з форм конфлікту або катастрофи.

Дослідження впливу стресу в умовах війни проводилося у різних історичних контекстах, таких як війни в Перській затоці та Кореї, бомбардування Хіросіми, Голокост, трагедія «11 вересня», а також в контексті тероризму і тортур. В цих дослідженнях аналізувалися клінічно встановлені зв'язки між «стресом конфлікту» та різними психічними порушеннями, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), суїцид, синдром катастрофи та інші наслідки для психічного здоров'я [64].

В Україні та за кордоном проводяться дослідження, що стосуються психологічних наслідків бойового стресу, зокрема серед військовослужбовців, що брали участь у бойових діях. Ці дослідження виявляють деструктивні наслідки, серед яких основний акцент робиться на посттравматичному стресовому розладі. Це стан супроводжується негативними емоціями, такими як розпач, фрустрація та апатія, а також призводить до різних особистісних змін, включаючи спотворення сприйняття світу та конфліктну поведінку.

Однак деякі сучасні дослідники вказують на позитивні адаптаційні зміни в особистості після переживання психотравматичних ситуацій, зокрема бойових. Одним із цих позитивних явищ є посттравматичне зростання, яке представляє собою конструктивний і позитивний результат боротьби зі стресом, включаючи бойовий стрес.

Дослідниця Н. Отрощенко зосереджується на соціально-педагогічній та психологічній підтримці дітей та молоді, які пережили стресові ситуації, пов'язані із війною, зокрема у «депресивній території», відомій як «зона АТО.» Вона вказує на те, що складні економічні, політичні та екологічні умови на цих територіях призводять до втрати звичних стимулів для активності та саморозвитку особистості. Це може призвести до падіння самооцінки, негативного ставлення до інших людей, а також збільшення тривожності та агресивності [22].

Дотепер наукові дослідження переважно концентрувалися на особливостях переживання студентами стресу, зокрема навчального та екзаменаційного стресу, який можна розглядати як підкатегорію навчального стресу. І. Мазоха вказує на широко поширений феномен, що хронічний стрес є постійним супутником студентського життя. Відзначається, що навчальний та екзаменаційний стрес займають провідне місце серед чинників, що викликають хронічну психологічну напругу у студентів. Цей стрес часто розвивається через великий обсяг інформації, який студенти повинні опрацювати, а також через відсутність систематичної роботи протягом семестру, зазвичай, найгостріше відчувається під час сесій.

Симптоми стресу різноманітні і можуть варіювати в залежності від обставин та індивідуальних особливостей організму. Серйозні травматичні події можуть призвести до розвитку гострого стресового розладу. Симптоми стресу, а також стресового розладу, включають:

- Фізичні реакції: труднощі зі сном, напруга, втома, тахікардія, болі, розлади шлунково-кишкового тракту.
- Емоційні реакції: гнів, тривога, оніміння, сором, порожнеча, зниження здатності відчувати задоволення.
- Когнітивні реакції: кошмари, погана концентрація уваги, нерішучість, занепокоєння.
- Міжособистісні реакції: недовіра, дратівливість, проблеми на роботі або в школі [18].

Вплив воєнних подій та глобальної пандемії коронавірусу на психосоціокультурну динаміку сучасної молоді відзначено наступним чином: події 24 лютого обумовили суттєві зміни у цінностях та життєвих пріоритетах молодих людей, ділити життя на «до» та «після». Замість рутинних розважальних планів та активностей, багато із них стали стикатися з реальністю війни.

Пробудження під звуки вибухів та сирен спричинила паніку, обумовлену загрозою повномасштабного вторгнення та руйнуванням майна. Виник страх за безпеку рідних та майбутнє країни. Багато студентів звернулися до фахівців з психології та психотерапії, щоб обговорити своє психологічне становище та досвід виїзду з зон конфлікту, таких як Харків, Донецьк, Буча, Луганськ, Одеса тощо.

Постійні стресові ситуації ведуть до зниження концентрації уваги, а це може вплинути на здатність студентів зосереджуватися на виконанні навчальних завдань і короткострокову пам'ять. Важливо зазначити, що війна є джерелом стресу, однак національна об'єднаність українців із-за цих викликів набуває особливого значення. Молодь почала активно займатися волонтерською діяльністю, надавати допомогу біженцям, збирати кошти для підтримки армії, закуповувати машини та військове обладнання [35].

М. Цимбалюк у своєму дослідженні встановив, що війна вплинула на психологічну стійкість студентів. Важкість стресу та його частота зросла з настанням війни – стресостійкість у студентів знизилася. Психологічні наслідки війни можуть тривати значно довше, ніж війна. Довгострокові психологічні наслідки війни включають в себе посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривалу депресію, тривалі порушення сну, а також зміни в психосоціальному функціонуванні та спілкуванні. Цей процес може виявитися складним, оскільки психологічні травми можуть залишати довготривалі наслідки на психічне здоров'я осіб, які пережили війну. Зазвичай, для того щоб подолати психологічні наслідки війни, необхідна психотерапевтична допомога та підтримка спеціалістів у сфері психічного здоров'я. За даними МОЗ 7-10 років

– це реалістична оцінка терміну для відновлення психічного здоров'я після війни [28].

У загальнопсихологічному руслі стресостійкість досліджується як властивість особистості, що сприяє високій продуктивності її діяльності в екстремальному просторі, а також як здатність людини долати актуальні труднощі та негаразди без негативних наслідків для свого фізичного та психічного здоров'я.

Науковий аспект, який слід виділити, полягає в тому, що стресостійкість не є властивістю, з якою народжуються. Згідно думки деяких авторів, ця характеристика особистості напряду корелює з рівнем розвинутої психологічної навички, відомої як емоційна саморегуляція. Отже, здатність суб'єкта до саморегуляції свого психоемоційного стану є важливим показником стресостійкості. У контексті цього наукового розуміння, важливо розглядати стресостійкість як результат розвитку та вдосконалення психологічних навичок, які допомагають особистості ефективно контролювати та регулювати свої емоції в умовах стресового напруження [2].

Інтенсивність та тривалість переживань складних емоційних станів у студентів та можливість розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) залежать від різних факторів. Серед них можна виділити наступні:

1. Постійна загроза безпеці може викликати страх, тривогу та напругу серед студентів. Це може впливати на їх здатність концентруватися, сприймати нову інформацію та виконувати навчальні завдання.

2. Війна може призвести до втрати родичів і друзів, а також до розлуки з родиною та друзями, що може викликати глибоке горе, тугу та пригніченість у студентів.

3. Війна може спричинити фізичні та емоційні травми, також студенти можуть стати свідками насильства, стати жертвами нападів або втратити стабільність, що може спричинити ПТСР та вплинути на їхню психологічну стійкість.

4. Війна може призвести до перерви у навчанні, закриття навчальних закладів або перехід до дистанційного навчання, що може вплинути на навчальний процес студентів та створити відчуття невизначеності та нестабільності.

5. Війна може негативно вплинути на економіку країни, що призводить до фінансових труднощів для студентів і їхніх родин, що може спричинити додатковий стрес і напруження.

6. Воєнні дії можуть призвести до переміщення людей, евакуації та перебудови життя, що може призвести до втрати зв'язку з рідними та друзями, зміни місця проживання або навіть вимушеної міграції, що може викликати почуття самотності, відчуженості та незахищеності у студентів.

7. Соціальна ізоляція: Воєнні дії можуть призвести до соціальної ізоляції, коли люди відчують обмеження можливостей для соціальних зв'язків і спілкування, що може викликати почуття самотності, відчуженості та відсутності підтримки.

8. Засоби масової інформації можуть посилювати вплив війни на студентів, показуючи зображення насильства та трагедій, що може поглиблювати почуття страху, тривоги та безпорадності.

9. Війна може створювати невизначеність та нестабільність стосовно майбутнього, що може призводити до сумнівів щодо освітніх та професійних перспектив студентів, і, відповідно, до песимізму [34].

Ситуація зі студентами стає ще більш складною через те, що переживання травматичних подій на початку війни накладаються на проходження ними вікової кризи ідентичності. Ця криза зазвичай проявляється в пізньому юнацькому віці та супроводжується гнітючими сумнівами щодо самоідентифікації, власних здібностей, сенсів життя, здатності встановлення соціальних контактів тощо. Одночасно період студентства є дуже чутливим для формування самостійності, ініціативності, відповідальності та кристалізації системи цінностей [34].

У дослідженні В. Кутішенко щодо ціннісних змін та перспектив дозволило встановити, що початок війни ускладнив процес вирішення вікової кризи ідентичності серед студентів через невизначеність, розпад планів та відсутність чіткого видимого майбутнього. З одного боку, це призвело до втрати віри у власним можливостям позитивно впливати на своє життя для значної кількості студентів. З іншого боку, це стимулювало студентів активно переходити до практичних дій для реалізації своїх цінностей, що призвело до зростання відповідальності та усвідомлення важливості їх власної особистості у подоланні складних життєвих ситуацій. Найменший рівень посттравматичних змін серед студентів спостерігався у напрямку покращення розуміння духовних питань та релігійних переконань. Війна змінила деякі уявлення про справедливість, але одночасно призвела до стрімкого зростання патріотичних почуттів серед студентів, зміцнення їх єдності з нацією, відчуття належності до світової демократії та зростання значущості загальнолюдських цінностей. Описані власні історії війни стали не лише інструментом діагностики, але й інструментом, що допоміг студентам відділитися від подій, переосмислити їх, узагальнити свій досвід зустрічі з війною, ідентифікувати власні ціннісні зміни та усвідомити їх вияв у зовнішньому світі [15].

Ця проблема стає актуальною як для здобувачів, так і для інших учасників освітнього процесу, і вимагає комплексного підходу, включаючи психологічну підтримку, професійну консультацію та інші заходи для забезпечення психологічного благополуччя та адаптації до нової реальності. Психологічна адаптація до навчання в закладі вищої освіти базується на різноманітних психологічних чинниках, які витікають із індивідуальних особливостей студента. Серед цих чинників можна виділити ціннісні орієнтації, рівень суб'єктивного контролю, мотиваційну спрямованість та тривожність, які виявляються, зокрема, у психофізіологічному стані студента [1].

Соціальна підтримка студентів є фактором, який пов'язаний з підвищенням їхнього добробуту, покращенням якості життя, підвищенням задоволеності життям та збільшенням життєстійкості [40]. Навпаки, відсутність

соціальної підтримки може призвести до прискореного розвитку психологічних проблем, тоді як її наявність пов'язана з більшою життєстійкістю молоді. Важливою рушійною силою для студентів, які переживають вплив факторів високого ризику [66], є їхні зусилля для подолання цих труднощів. Звернення за психологічною підтримкою або консультування може бути корисним для тих, хто стикається зі стресом та психологічними травмами внаслідок війни. Професійні психологи та кваліфіковані фахівці з психосоціальної підтримки можуть надати необхідну допомогу та надійні інструменти для вирішення проблем і стрес-копінгу [12].

Соціальне оточення має істотний вплив на якість життя і психологічне благополуччя. Науково доведено наявність сильного зв'язку між соціальною підтримкою і психічними та фізичними аспектами здоров'я, а також важливість соціальної підтримки після пережитих травматичних подій, включаючи подолання наслідків посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Соціальна підтримка стоїть на першому місці серед контекстуальних факторів, які можуть пояснити різні рівні симптомів ПТСР серед різних індивідів.

Потреба у відчутті приналежності є однією з ключових потреб людей і має вирішальний вплив на наше загальне здоров'я, особливо в періоди підвищеного стресу. Вчені підкреслюють, що соціальна підтримка може значно сприяти подоланню травматичних подій і зменшити їх негативний вплив на психологічне благополуччя людини [67].

Під час війни важливо підтримувати студентів та надавати їм ресурси для управління емоціями. Ця підтримка включає:

- Створення безпечного середовища для студентів, де їм надають психологічну підтримку та можливість обговорювати свій досвід.
- Надання доступу до психологічної допомоги та консультування для ефективного управління стресом і тривогою, пов'язаними з війною.
- Забезпечення соціальної підтримки від родини, друзів і спільноти, що допомагає зменшити почуття самотності та ізоляції.

– Навчання студентів стратегіям саморегуляції, таким як медитація, глибоке дихання та фізична активність, для зняття стресу та поліпшення психічного самопочуття.

– Підтримка академічного процесу шляхом зниження навантаження або надання додаткових ресурсів для успішного навчання.

Враховуючи, що кожен студент переживає війну по-різному, надання індивідуального підходу та прояв розуміння, співчуття і готовності допомогти грають важливу роль у підтримці студентів, які стикаються з психологічними труднощами під час війни [34].

На сьогоднішній день існуванню закладів вищої освіти та галузі в цілому кинута виклик – виклик війною. Щоб продовжити навчання, необхідно шукати нові рішення, які б допомогли отримати якісну освіту, зберегти життя та здоров'я учасників освітнього процесу. Технології дистанційної освіти в останні роки досить активно та успішно впроваджуються в систему освіти закладів вищої освіти. В період поширення Covid-19 у світі та Україні заклади вищої освіти були змушені перейти у формат онлайн-навчання. Саме тому вони мають певні напрацювання з впровадження дистанційних форм та методів навчання. Ці напрацьовані технології, методи та прийоми є основою для побудови дистанційного навчання під час воєнних дій, однак потребують удосконалень, оскільки під час війни освіта, населення та країна стикаються із новими, невіршеними до цього часу проблемами [29].

Дистанційна форма навчання в закладах вищої освіти відкриває студентам широкі можливості, зокрема, постійний доступ до навчальних ресурсів, надання необхідної підтримки та консультацій від викладачів та методистів, можливість перегляду онлайн відеолекцій, використання віртуальних тренажерів та інших технологічних рішень для ефективного навчання. Однак разом із позитивними аспектами необхідно враховувати, що адаптація до дистанційної освіти вимагає наявності мотивації та свідомості з боку студентів.

Додатково, слід зауважити, що студенти можуть стикатися із труднощами, зумовленими низькою пропускнуою спроможністю мереж, особливо у віддалених місцях або в зонах збройних конфліктів. Крім того, успішне функціонування дистанційної освіти значною мірою залежить від наявності відповідного програмного забезпечення [29].

Поза технічними труднощами, які перешкоджають ефективному впровадженню дистанційного навчання, існують соціально-психологічні аспекти, які можуть стати викликом для студентів. Деякі студенти можуть виявляти складності у висловленні своїх думок чітко та зрозуміло, а також у формулюванні коротких та аргументованих позицій, зокрема в чатах та під час відеоконференцій. Крім того, дистанційна форма навчання, яка передбачає основний акцент на письмовій комунікації, може обмежити можливість студентів виражати свої знання у словесній формі [19].

У контексті досягнення успішної адаптації студентів до дистанційного навчання, слід розглянути наступні аспекти. По перше, важливо впроваджувати заходи, які сприяють активній участі студентів у освітньому процесі та сприяють їх інтерактивній взаємодії. По друге, робота студентів повинна бути чітко спланованою, що сприяє створенню сприятливого соціального середовища для навчання. По третє, оскільки можливі збої в обладнанні, плани дистанційних занять мають включати альтернативні завдання для вирішення ситуацій надзвичайних обставин, і умови цих альтернативних завдань мають бути передбачені заздалегідь [24].

Отже, психологічна адаптація студентів до навчання в умовах війни має свої особливості і важливі аспекти:

1. В умовах війни студенти можуть мати надзвичайний рівень стресу і тривожності. Постійна загроза фізичного та психологічного здоров'я може призвести до посилення тривожних розладів та появи посттравматичного стресового синдрому (ПТСС). Психологічна адаптація включає в себе навички копіngu зі стресом, релаксації та саморегуляції для зниження рівня тривожності.

2. Деякі студенти можуть бути свідками або потерпілими від конфлікту або війни. Це може викликати психологічну травму, яка впливає на їхню здатність концентруватися на навчанні. Психологи мають розробляти стратегії допомоги студентам, які відчувають наслідки травматичних подій.

3. В умовах війни студенти можуть переосмислювати свої цінності та пріоритети. Безпека та допомога своїй країні стають важливішими, і навчання може втрачати свою пріоритетність. Психологи повинні сприяти процесу самоідентифікації та допомагати студентам знайти баланс між своїми особистими цілями та потребами країни.

4. Студентам важливо мати місце для вираження своїх почуттів та думок. Соціальна підтримка від одногрупників, викладачів і психологів може допомогти у впорядкуванні емоцій та стимулюванні психологічної адаптації.

5. Психологи повинні працювати зі студентами, допомагаючи їм розвивати антикризові навички та підвищувати психологічну стійкість. Це включає в себе роботу над емоційним інтелектом, навчання способів копіювання зі стресом та впорядкування емоцій.

6. Важливим аспектом психологічної адаптації здобувачів є розробка стратегій для ефективного навчання в умовах війни. Студенти повинні навчитися керувати своїм часом, планувати роботу і виконувати навчальні завдання, не забуваючи про потреби та обов'язки у соціальному житті.

Вплив війни на студентську молодь, яка перебуває на шляху особистісного і професійного розвитку, має особливу складність через військову агресію, невизначеність, страх та інші чинники. Серед них важливо розглянути безпеку, втрату близьких осіб, травми та стрес, соціальну ізоляцію, економічні труднощі, територіальне розташування, медійний вплив, перспективи майбутнього, роль у військових подіях, а також наявні ресурси та рівень підтримки.

Важливо розуміти, що кожен студент може реагувати на ці виклики індивідуально, і тому необхідно надавати персоналізовану емоційно-психологічну підтримку для полегшення їх адаптації та подолання негативних

наслідків впливу війни. Така підтримка не лише сприяє відновленню після травматичних подій, але й є важливим внеском у майбутнє країни через сприяння успішному розвитку студентської молоді.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Методика і організація емпіричного дослідження особливостей психологічної адаптації здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану

Теоретичний аналіз особливостей психологічної адаптації студентів до освітнього процесу в умовах війни дозволив нам визначити низку критеріїв, які визначають основні аспекти психологічної адаптації здобувачів. Вплив на психологічну адаптацію студентів до освітнього процесу в умовах війни здійснюють:

1. Стреси та тривожність. В умовах війни студенти можуть мати надзвичайний рівень стресу і тривожності.

2. Втрата та травма. Деякі студенти можуть бути свідками або потерпілими від конфлікту або війни. Це може викликати психологічну травму, яка впливає на їхню здатність концентруватися на навчанні.

3. Зміна цінностей та пріоритетів. В умовах війни студенти можуть переосмислювати свої цінності та пріоритети.

4. Соціальна підтримка. Студентам важливо мати місце для вираження своїх почуттів та думок.

5. Розвиток стресостійкості. Психологи повинні працювати зі студентами, допомагаючи їм розвивати антикризові навички та підвищувати психологічну стійкість.

6. Організація навчання. Важливим аспектом психологічної адаптації здобувачів є розробка стратегій для ефективного навчання в умовах війни.

Відповідно до визначених критеріїв нами був розроблений методологічний апарат дослідження особливостей психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до навчання в умовах війни.

Для вирішення завдань нашого емпіричного дослідження нами були використані такі методики:

- вивчення рівня стресу здобувачів вищої освіти за методикою «Тест на визначення рівня стресу (за В. Щербатих) [37];

- вивчення психоемоційного стану здобувачів за допомогою методики «Шкала депресії Бека» [20].

- вивчення стресостійкості здобувачів за методикою діагностики стресостійкості і соціальної адаптації за Холмсом і Рая (The Holmes and Rache Stress Inventory, або Social Readjustment Rating) [54];

- встановлення ступеня соціальної адаптації здобувачів за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом і Р. Даймондом [61].

- дослідження зміни цінностей та пріоритетів за методикою «Опитувальника посттравматичного зростання» за Р. Тадеші і Л. Калхаун.

- вивчення благополуччя студентів як критерія адаптації до освітнього процесу шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової, П. Фесенко) [39].

Емпіричний психодіагностичний зріз проводився протягом 2022-2023 рр серед здобувачів освітнього ступеню бакалавр Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», факультету приладобудування. У дослідженні взяли участь 67 студентів I-IV курсів, які навчаються на дистанційній та аудиторній формі навчання. На першому етапі був здійснений аналіз літературних джерел та підбір діагностичного інструментарію та створений он-лайн опитувальник на платформі «Google Форми». Протягом грудня-лютого було здійснено опитування студентів, що дозволило провести аналіз особливостей психологічної адаптації здобувачів вищої освіти в умовах війни. Після того, як були зібрані емпіричні дані, їх було статистично опрацьовано та був здійснений психологічний аналіз статистичних даних. Завершальним етапом дослідження була розробка методичних рекомендацій.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічної адаптації здобувачів до освітнього процесу в умовах воєнного стану

Отримання вищої освіти в нормальний час характеризується як вид діяльності, що має тісний зв'язок із високим рівнем інтелектуального і емоційного напруження, особливо під час періоду іспитів, коли студенти стикаються із обмеженим часом, необхідністю швидко засвоювати великий обсяг інформації, суворим контролем і регламентуванням навчального процесу, а також розв'язанням різноманітних проблемних ситуацій. Цей необхідний ритм життя та навчання покладає підвищені вимоги до психічних компенсаторних механізмів студентів, а їхнє невдале функціонування може призвести до виникнення стресу [65].

Здобуття знань та опанування технічної професії в умовах війни у форматі дистанційного навчання ставить перед сучасним студентством нові завдання і виклики. Отже, дослідження впливу складного комбінованого стресу на студентів технічних спеціальностей, а також психологічних факторів і механізмів, які сприятимуть подоланню цього виклику, стають надзвичайно актуальними [55].

З метою вивчення особливостей психологічної адаптації здобувачів в умовах війни нами була використана методика «Тест на визначення рівня стресу» (за В. Щербатих). Мета цього тесту полягає у визначенні загального рівня стресу. Він розділений на чотири розділи або субшкали, що надає можливість більш детального вивчення як індивідуальних, так і групових рівнів стресу, поділяючи його на чотири окремі категорії симптомів: інтелектуальні, поведінкові, емоційні і фізіологічні. Розглянемо та проаналізуємо отримані емпіричні результати на вказаній вибірці, розглядаючи їх окремо для чотирьох вищезазначених груп симптомів стресу (табл..2.1.).

З результатів дослідження видно, що найбільше прояви інтелектуального стресу серед студентів у досліджуваній вибірці пов'язані з «труднощами у зосередженні».

Таблиця 2.1.

Рейтинг інтелектуальних симптомів стресу здобувачів

№	Критерії інтелектуальних симптомів стресу	Показники рівня стресу	
		n=67 (%)	ранг
1.	Труднощі зосередження	82,08	1
2.	Негативні думки	68,65	2
3.	Підвищене відволікання	64,17	3
4.	Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми	59,70	4
5.	Погіршення пам'яті	40,29	5
6.	Труднощі прийняття рішення, складність вибору	28,35	6
7.	Погані сновидіння, жахіття	23,88	7
8.	Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого	20,89	8
9.	Порушення логіки, «сплутане» мислення	19,40	9
10.	Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення	19,40	9
11.	Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії	16,41	10
12.	Часті помилки, збої в обчисленнях	11,94	11

Більше двох третин респондентів також повідомили про «негативні думки». Понад половина студентів відчуває «підвищене відволікання» та «думки, що

крутяться навколо однієї проблеми». Найменш вираженими ознаками є «часті помилки та неточності».

Найбільш вираженим поведінковим симптомом стресу серед студентів у цьому дослідженні є «хронічна нестача часу» (табл.2.2.).

Таблиця 2.2.

Рейтинг поведінкових симптомів стресу здобувачів

№	Критерії інтелектуальних симптомів стресу	Показники рівня стресу	
		n=67 (%)	ранг
1.	Хронічна нестача часу	65,67	1
2.	Низька продуктивність діяльності	62,68	2
3.	Втрата апетиту або переїдання	53,73	3
4.	Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї	44,77	4
5.	Порушення сну або безсоння	43,28	5
6.	Зниження уваги до свого зовнішнього вигляду	34,32	6
7.	Тремтіння голосу	26,86	7
8.	Зростання помилок при виконанні звичних дій	26,86	7
9.	Швидша або, навпаки, уповільнена мова	22,38	8
10.	Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями	13,43	9
11.	Антисоціальна, конфліктна поведінка	10,44	10
12.	Інтенсивніше куріння і вживання алкоголю	4,47	11

Понад половина респондентів також відчуває «низьку продуктивність діяльності» та «зниження апетиту або переїдання». Часте куріння та/або вживання алкоголю було найрідше зголошеним симптомом.

Серед емоційних ознак стресу, найбільш інтенсивно проявленою в нашій досліджуваній вибірці студентської молоді, є «занепокоєність та підвищена тривожність».

Таблиця 2.3.

Рейтинг емоційних симптомів стресу здобувачів

№	Критерії інтелектуальних симптомів стресу	Показники рівня стресу	
		n=67 (%)	ранг
1.	Занепокоєння, підвищена тривожність	82,08	1
2.	Дратівливість, напади гніву	65,67	2
3.	Підозрілість	44,77	3
4.	Поганий настрій	41,79	4
5.	Відчуття постійної туги, депресія	31,34	5
6.	Почуття відчуженості, самотності	28,35	6
7.	Зменшення задоволеності життям	26,86	7
8.	Цинічний, недоречний гумор	22,38	8
9.	Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою	20,89	9
10.	Почуття відчуженості, самотності	19,40	10
11.	Емоційна нечутливість, байдужість	17,91	11
12.	Втрата інтересу до життя	8,95	12

Серед емоційних ознак стресу, найбільш інтенсивно проявленою в нашій досліджуваній вибірці студентської молоді, є «занепокоєність та підвищена

тривожність». Також, приблизно дві третини досліджених студентів відчувають «драгівливість і напади гніву». Позитивним є те, що «втрата інтересу до життя» була найменше відзначеною серед респондентів. За шкалою фізіологічних симптомів стресу, приблизно три чверті респондентів визнали у себе симптом «підвищеної стомлюваності» (табл.2.4.).

Таблиця 2.4.

Рейтинг фізіологічних симптомів стресу здобувачів

№	Критерії інтелектуальних симптомів стресу	Показники рівня стресу	
		n=67 (%)	ранг
1.	Підвищена стомлюваність	76,11	1
2.	Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі	71,64	2
3.	Прискорений або неритмічний пульс	37,31	3
4.	Відчуття напруженості в м'язів	32,83	4
5.	Порушення свободи дихання	29,85	5
6.	Підвищена пітливість	28,35	6
7.	Підвищення або зниження артеріального тиску	28,35	6
8.	Тремтіння в руках, судоми	25,37	7
9.	Швидке збільшення або втрата ваги тіла	19,40	8
10.	Поява алергії чи інших шкірних висипань	16,41	9
11.	Зниження імунітету, часті нездужання	11,94	10
12.	Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)	8,95	11

Крім того, понад дві третини досліджених студентів також зазначили «болі в різних ділянках тіла та головні болі». Найменш вираженим симптомом у загальній вибірці були «порушення травлення».

Вивчення психоемоційного стану здобувачів було здійснене за допомогою методики «Шкала депресії Бека». Депресія є розладом емоційної сфери, що характеризується стійким пригніченим станом, втратою задоволення і інтересу до будь-якої діяльності, а також неспроможністю виконувати повсякденні обов'язки протягом тривалого періоду.

Як демонструють результати дослідження, лише у 11,94% здобувачів не діагностовано депресію (табл.2.5.). У 47,76 % виявлено легкий ступінь депресії, помірний ступінь встановлено у 31,34 % студентів та виражена депресія середньої тяжкості виявлено у 8,95 % здобувачів. З огляду на результати дослідження 88% здобувачів вищої освіти потребують психологічної підтримки з боку кваліфікованих фахівців.

Таблиця 2.5.

Аналіз показників рівня депресії здобувачів вищої освіти (%)

№	Рівні прояву депресивних симптомів	Показники n=67
1.	Відсутність депресивних симптомів	11,94
2.	Легка депресія (субдепресія)	47,76
3.	Помірна депресія	31,34
4.	Виражена депресія (середньої тяжкості)	8,95
5.	Важка депресія	–

Дослідження стресостійкості здобувачів вищої освіти як критерію психологічної адаптації проводилося за методикою діагностики стресостійкості і соціальної адаптації за Холмсом і Рая (The Holmes and Rahe Stress Inventory,

або Social Readjustment Rating). Проведений аналіз результатів дослідження вказує на низький рівень опірності стресу у 37,31 % студентів, середній рівень опірності стресу – у 46,26% здобувачів освіти та 16,41% досліджених здобувачів проявляли високий рівень опірності стресу (табл.2.6).

Таблиця 2.6.

Дослідження стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни (%)

№	Ступінь опірності стресу	Показники n=67
1.	Низький ступінь опірності стресу	37,31
2.	Пороговий (середній) ступінь опірності стресу	46,26
3.	Високий ступінь опірності стресу	16,41

Визначення соціально-психологічної адаптації студентів за методикою соціально-психологічної адаптації Роджерса і Даймонда встановлено показники загального рівня соціально-психологічної адаптації (табл.2.7.). Відповідно до таблиці високий рівень соціально-психологічної адаптації мають лише 20,89% студентів. У 32,83% студенти мають середній рівень соціально-психологічної адаптації та найбільша когорта – 46,28%, мають низький рівень адаптації, який автори методики визначають як дезадаптивність.

Таблиця 2.7.

Інтегральні показники рівня соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти

№	Рівні адаптації	Показники n=67
1.	Високий рівень, (адаптація)	20,89
2.	Середній рівень	32,83
3.	Низький рівень (дезадаптивність)	46,28

Високий відсоток студентів з низьким рівнем соціально-психологічної адаптації (46,28%) у контексті військових умов може бути пояснений тим, що постійна невизначеність та загроза в умовах війни можуть впливати на соціальну та психологічну стабільність. Функціонування здобувачів в умовах війни може супроводжуватися втратою психологічних ресурсів та соціальною ізоляцією студентів через обмежений доступ до освітнього середовища та загальної невизначеності.

Дослідження зміни цінностей та пріоритетів за допомогою методики «Посттравматичного зростання» демонструє позитивні якісні зміни за шкалами «цінності життя» та «нові можливості». Однак переважна сукупність здобувачів має середній рівень посттравматичного зростання й зміни цінностей та пріоритетів (табл. 2.8.).

Таблиця 2.8.

Дослідження зміни цінностей та пріоритетів здобувачів вищої освіти (%)

№	Критерії динаміки змін	Рівні змін цінностей та пріоритетів n=67		
		високий	середній	низький
1.	Ставлення до інших	23,88	59,70	16,41
2.	Нові можливості	32,83	32,83	34,32
3.	Сила особистості	14,92	68,65	16,41
4.	Духовні зміни	16,41	20,89	62,68
5.	Підвищення цінності життя	32,83	46,26	20,89
6.	Індекс посттравматичного зростання	28,35	64,17	7,46

Значна частина студентів відзначила високі показники післятравматичного зростання, які становили 32,83% на шкалі «Підвищення цінності життя». Ця ситуація свідчить про те, що їхні життєві пріоритети

зазнали змін в напрямку підвищення важливості кожного прожитого дня, а також більшої цінності, яку вони надають сьогоденню. Важливо відзначити, що, зазвичай, молодь спрямована на майбутнє, але початок війни прискорив усвідомлення ними важливості сьогоденішнього моменту.

Дослідження продемонструвало цікаві результати на шкалі «Нові можливості». Виявлено, що значна кількість студентів (34,32%) втратила віру в майбутнє і свою можливість позитивно впливати на своє життя. Проте, 32,83% студентів виявили нові інтереси і стали впевненішими в своїх можливостях змінювати те, що можливо змінити, і приймати неможливе як даність.

Можна припустити, що такі неоднозначні результати на шкалі «Нові можливості» впливають зі складнощів, пов'язаних із вирішенням студентами вікової кризи ідентичності в пізньому юнацькому віці. Ця криза призводить до сумнівів щодо самооцінки власних здібностей та місця в суспільстві. У віковому періоді психосоціального мораторію, коли суспільство надає молодій людині можливість вільного пошуку свого місця в суспільстві та відстрочку на остаточний вибір, початок війни прискорює цей процес і вимагає швидкого прийняття рішень. З одного боку, невизначеність, розпад планів, відсутність бачення перспектив ускладнюють вибір молодих людей. А з іншого боку, створюються умови для практичного випробування себе та власних сил в умовах невизначеності та швидких змін, що обумовлені початком війни.

Ці показники також знаходять відображення у результатах за іншими шкалами. Наприклад, за шкалою «Сила особистості» та «Ставлення до інших» виявлено найменший відсоток студентів з низьким рівнем посттравматичного зростання (відповідно 16,41% та 16,41%).

Щодо шкали «Сила особистості», серед студентів спостерігається високий та середній рівень прояву у більшості (відповідно 68,65% і 14,92%. Це свідчить про те, що більшість студентів відчули, що вони мають ресурс подолати життєві труднощі та розуміють, що їхні можливості вищі, ніж вони раніше вважали.

За шкалою «ставлення до інших» студенти стали більш залежними від підтримки інших людей та докладають більше зусиль для встановлення міжособистісних відносин. Вони частіше визнають, що потребують допомоги та підтримки інших і більше цінують міжособистісні відносини (середній рівень прояву – 59,70% студентів, високий – 23,88%). Це свідчить про прискорення процесу подолання егоцентризму, який є характерним для юнацького віку, і прискорення усвідомлення важливості міжособистісних цінностей.

Найменший рівень посттравматичного зростання спостерігається за шкалою «Духовні зміни» (низький рівень – 62,68%, середній – 20,89%). Лише 13,8% студентів стали більше розуміти духовні аспекти та підвищили рівень віри.

Більшість досліджуваних відзначили позитивні зміни в своєму становищі після роздумів над травматичними подіями, пов'язаними із початком війни. Зокрема, 28,38% учасників дослідження повідомили про високий рівень посттравматичного зростання, 64,17% вказали на середній рівень, а 7,46% відзначили низький рівень посттравматичного зростання.

Результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя студентів під час війни показали, що більшість опитаних має низький і середній рівень благополуччя. А от 25% мають високий рівень психологічного благополуччя (табл.2.9.).

Таблиця 2.9.

Інтегральні показники рівня благополуччя здобувачів вищої освіти (%)

№	Рівні адаптації	Показники n=67
1.	Високий рівень	25,37
2.	Середній рівень	37,31
3.	Низький рівень	38,80

Це виявляється у їхньому цілісному та реалістичному сприйнятті життя, відкритості до нового досвіду, безпосередніх та природних переживань. Ці результати свідчать про те, що ці студенти в цілому задоволені своїм життям, мають психологічне благополуччя і позитивне світовідчуття, незважаючи на умови військових подій у країні. Однак, третина студентів (38,80%) мають низький рівень психологічного благополуччя.

2.3 Методичні рекомендації подолання труднощів психологічної адаптації здобувачів вищої освіти в умовах війни

Збройна агресія та геноцид в Україні є однією з найбільш руйнівних та психологічно травматичних подій для людей. Їх вплив може бути особливо важким для студентів, які можуть зіткнутися із емоційним вигоранням через навчальні та особисті стреси. Період війни суттєво впливає на психологічний стан студентів, призводячи до накопичення стресу, появи тривоги, втрати близьких і інших негативних емоцій, які можуть призвести до серйозних психічних проблем. Наукові дослідження свідчать про те, що у студентів, які перебувають у зонах конфлікту, виникають різні проблеми, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривога, падіння самооцінки і інші психологічні труднощі. Наукові дослідження свідчать, що студенти, які навчаються в країнах, які перебувають у стані війни чи політичного конфлікту, систематично демонструють підвищений психоемоційний напружений стан та високий рівень стресу [38].

Для протидії цим проблемам необхідно надавати студентам підтримку та ресурси для управління стресом і тривогою. Надзвичайно важливо також забезпечувати безпечне навчальне середовище та забезпечувати доступ до психологічної допомоги у випадку потреби. Навіть студенти, які особисто не пережили бойові дії, можуть стикатися із психологічними та навчальними труднощами через стрес, викликаний ситуацією в країні. Дослідження,

проведене під час війни в Ізраїлі, показало, що студенти переживали більший рівень тривоги та депресії, ніж перед початком конфлікту [50].

Однією з ключових детермінант адаптації до освітнього процесу різноманітність методів навчання. Викладацька практика та наукові дослідження свідчать, що впровадження та синергетичне поєднання різноманітних педагогічних підходів, таких як інтерактивні лекції, групові проекти та практичні заняття, може сприяти підвищенню мотивації та академічної продуктивності студентів, особливо в умовах стресу [42].

Також слід враховувати, що підтримка з боку викладачів та адміністрації закладу вищої освіти є важливим фактором для адаптації здобувачів. Наукові дослідження підтверджують, що студенти, які відчують підтримку з боку викладачів та адміністрації, мають більше шансів залишитися мотивованими та досягати успіхів у навчанні, навіть в умовах тривалого стресу [49].

Під час війни, коли навчальний процес в більшості ЗВО здійснюється в дистанційній чи змішаній формі, студенти стикаються з різними труднощами:

1. Пізнавальні. Труднощі, які виникають в зв'язку з новизною в процесі навчання. Це перехід на дистанційне чи змішане навчання, зміна ЗВО у зв'язку зі зміною місця проживання, нові вимоги до освітнього процесу тощо. Зміна форми навчання в умовах воєнного часу вимагає від студента вміння шукати, опрацьовувати матеріал самостійно, засвоювати та застосовувати його. Такі навички сприяють активізації розумового процесу студента та розвивають його мислення. Минає немало часу, поки студент адаптується до нових форм навчання. В кожного цей процес проходить індивідуально та має свої особливості, які були розглянуті вище.

2. Соціально-психологічні. Це труднощі, що пов'язані зі зміною умов життя, місця проживання, оточення. При переїзді з регіонів, де ведуться бойові дії, студенти змушені пристосовуватися до нових умов. Вони повинні звикати до самостійного розподілу часу, самообслуговування, ведення бюджету, подолання матеріальних труднощів. Все це призводить до навантаження на нервову систему здобувача вищої освіти. В результаті, нагромаджується

розумова, психічна втома, послаблюється увага, мислення, пам'ять. Успішне навчання в такому стані опиняється під загрозою.

3. Професійні. Під час війни в багатьох студентів відбувається переоцінка цінностей. Вони можуть зневіритися в обраній професії та, відповідно, в навчанні. В них зникає бажання вчитися, здійснювати організаторську та громадську роботу. Іншими словами, в них зникає мотивація. В таких умовах може розвиватися дезадаптація. Зміна звичних умов навчання призводить до збою систем адаптації, перевтоми, порушенням здоров'я. У період навчальної діяльності студент перебуває в стані напруги та перенапруги, і навіть – в стані зривів адаптаційних процесів. Це супроводжується зменшенням функціональні резервів організму. У молодих людей резерв адаптаційно-приспосувальних можливостей досить великий, тому погіршення розумової та фізичної працездатності зворотний.

Проаналізувавши труднощі психолого-педагогічної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану, можна сформулювати шляхи їх подолання:

1. Пізнавальні.

– Формування консультаційних центрів для студентів на базі навчальних закладів в тих населених пунктах, де це можливо, з метою визначення труднощів психолого-педагогічної адаптації до освітнього процесу в умовах воєнного стану та пошуку шляхів для їх подолання [7].

– Вивчення реальних потреб здобувачів вищої освіти. Вони можуть бути пов'язаними не тільки з проблеми в навчанні, а й новими умовами проживання.

– Впровадження змішаного навчання в безпечних регіонах є обґрунтованим підходом. У населених пунктах, де це не можливо, важливо забезпечити доступ до Інтернету студентам, які не мають можливості самостійно оплатити його, шляхом надання адресних субсидій на Інтернет. Для підвищення рівня цифрової компетентності та вдосконалення навичок роботи з комп'ютерними технологіями, рекомендується впровадження додаткових курсів.

– Для полегшення навчального процесу студентів рекомендується зменшити навантаження, дозволивши викладачам послабити дедлайни або переносити вебінари на більш зручний для студентів час, а також давати можливість перегляду їх у записі. Студентам із ускладненим доступом до Інтернету можна пропонувати альтернативні методи навчання, такі як перегляд відео, які можна завантажувати з YouTube, використання книг та статей для мобільних застосунків. Для поліпшення психологічного стану студентів і налагодження взаємин з ними, можна внести до навчальної програми терапевтичні вебінари [3].

2. Соціально-психологічні.

– Систематичні бесіди зі студентами в станційному чи змішаному форматі на тему пристосування до нових умов життя та навчання під час війни. В межах таких бесід необхідно ознайомлювати здобувачів вищої освіти з новими нормами та правилами поведінки в тих чи інших ситуаціях [7];

– Підвищення кваліфікації фахівців психологічних служб, які працюють в закладах вищої освіти, є важливим кроком для забезпечення належної психологічної допомоги студентам у період війни. Надання консультацій студентам під час війни є новою практикою для сучасних психологів, і для ефективного виконання цієї ролі їм необхідно постійно підвищувати рівень знань, відвідувати семінари та тренінги, які пропонують колеги з-за кордону. Для студентів, які потребують психологічної підтримки під час війни, важливо створювати доступ до інших організацій, спеціально призначених для надання психологічної допомоги в цих умовах. Це може допомогти студентам швидше адаптуватися до навчання та подолати емоційний стрес, що виникає внаслідок воєнних подій [3].

– Проведення роз'яснювальних заходів для населення з метою запобігання дискримінації вимушено переселених осіб (ВПО). Такі заходи можуть бути організовані як у закладах вищої освіти, так і онлайн. Вони сприятимуть розкриттю істини та розвінчання стереотипів щодо політичних переконань та поглядів людей, які проживають у південних чи східних регіонах

країни. Ці заходи мають на меті зменшити напругу у відносинах між ВПО та місцевим населенням та сприяти більш сприйнятливому та об'єднаному суспільству [3].

Професійні:

- Формування професійної готовності у здобувачів вищої освіти до майбутньої діяльності;

- Проведення бесід про важливість навчання та здобуття тої чи іншої професії, спрямованих на підвищення рівня мотивації;

- Оптимізація навчального процесу з використанням інформаційнокомунікаційних технологій та модульно-рейтингової системи навчання, в рамках якої організовано систематичний контроль та оцінювання результативності процесу навчання предмету. Ці педагогічні умови сприяють позитивній мотивації навчальної діяльності, що дозволяє за короткий термін досягти результатів навчання на предметі;

- Організація навчальної діяльності з урахуванням індивідуальнопсихологічних особливостей особистості студентів (мотивації до навчання), яка дає можливість уникнути дезадаптивного синдрому, зробити процес адаптації рівним та психологічно комфортним

Умови війни можуть спричиняти значний стрес та небезпеку для студентів, і онлайн-навчання може стати більш безпечною та зручною альтернативою. Наукові дослідження, проведені в Ізраїлі під час війни 2014 року, підтверджують, що створення безпечного навчального середовища, включаючи заходи безпеки на кампусі, підвищення обізнаності щодо засобів безпеки та надання психологічної підтримки, може допомогти студентам ефективніше подолати емоційне виснаження, яке виникає внаслідок воєнних дій. Дослідження, проведені в Сирії, також свідчать про те, що онлайн-навчання може зберігати доступ студентів до освіти та дозволяти їм продовжувати навчання, навіть коли їхні кампуси змушені бути закритими через військові події [56].

В умовах воєнного стану навчання в усіх закладах освіти, в тому числі, в ЗВО, за можливості, здійснюється дистанційно. Керівники закладів вищої освіти, незважаючи на активні бойові дії, повинні:

- надавати освітні послуги в обсягах, встановлених програмами та планами;
- виконувати заходи цивільного захисту на особливий період відповідно до планів;
- повідомляти учасників освітнього процесу про виникнення надзвичайних ситуацій, інформувати їх стосовно меж поширення, наслідків, способів та методів захисту, а також дій, обов'язкових до виконання в разі виникнення надзвичайної ситуації;
- здійснювати заходи, направлені на захист учасників освітнього процесу в разі виникнення надзвичайних ситуацій;
- залучати додаткові сили та засоби у випадку виникнення надзвичайних ситуацій;
- створювати та при необхідності використовувати об'єктові матеріальні резерви з метою запобігання надзвичайних ситуацій та усунення їх наслідків;
- інформувати про загрозу виникнення надзвичайних ситуацій, які можуть призвести до припинення надання освітніх послуг;
- проводити евакуацію студентів з закладів освіти відповідно до плану в разі безпосередньої загрози їх життю та здоров'ю (в разі навчання оф-лайн) [29].

Зосередившись на питанні дистанційного навчання студентів в умовах воєнного стану, можна виділити те, що особливості його організації залежить від вирішення ключових проблем (рис.2.1.).

Нестабільне інтернет-покриття. Не всі ЗВО можуть перейти на онлайннавчання через недостатньо широке покриття інтернет-мережами або ж через відсутність інтернету в регіонах, де проводяться (проводились) бойові дії.

Зрозуміло, що в тих регіонах, які не мають інтернет-покриття, організувати навчання неможливо взагалі. Для того, щоб воно відбулося, необхідне хоча би стабільне інтернет-забезпечення



Рисунок 2.1. Труднощі дистанційного навчання в умовах воєнного стану

Відсутність персональних комп'ютерів. Цей недолік у суспільстві зустрічається все рідше, тому що практично у кожному будинку та офісі є комп'ютер та доступ до Інтернету. Однак, в умовах воєнного стану такі ситуації трапляються досить часто. Люди вимушені переїжджати в більш безпечні регіони. Часто вони втрачають все своє майно, тому не можуть придбати необхідну техніку. З такою ситуацією зіткнулися тисячі ВПО з зони активних бойових дій, які мають можливість продовжувати навчання тільки за наявності комп'ютерів та інтернету.

Навантаження на освітні Інтернет-ресурси. Нерідко виникають проблеми з онлайн-додатками, за допомогою яких ЗВО проводять дистанційні лекції чи семінари. Університетські сайти «падають» через навантаження, що значно зростає в умовах воєнного стану.

Брак кадрів. Якщо за умов пандемії виникала проблема кваліфікації професорсько-викладацького складу, якої було недостатньо для переходу до онлайн-навчання, то в умовах війни та вимушених переселеннях, заклади вищої освіти втрачають персонал в зв'язку із їх смертю, переїздом в безпечні регіони чи відсутністю інтернет-покриття.

Брак часу та ресурсів для організації дистанційної роботи. Перехід до ефективного онлайн-навчання вимагає великої кількості часу та різних ресурсів (фінансових, інформаційних, людських та інших), підтримки організацій та посадових осіб, зацікавлених у розвитку якісної онлайн-освіти, а це досить проблематично в умовах воєнного стану. Як вже згадувалось вище, процес навчання неможливо реалізувати без організаційних процесів, що відбуваються всередині закладу вищої освіти. При цьому заклади вищої освіти не мають достатньо фінансових чи трудових ресурсів, щоб організувати ці процеси в електронній формі.

Психологічна неготовність до навчання. Дистанційна форма навчання вимагає від студента самодисципліни. Дистанційне навчання в умовах війни вимагає не тільки самодисципліни, однак і психологічної готовності сприймати нову інформацію. Багато студентів говорять про те, що в таких екстремальних умовах вчитися складніше, потрібно мати силу волі, щоб налаштуватися та зосередитися на самостійному вивченні навчального матеріалу, не завжди виходить уточнювати деталі у викладачів та відповідати на питання без прямого контакту.

Складність перевірки знань. Неможливість спостерігати за сумлінним виконанням самостійних завдань є однією із проблем дистанційного викладання. Викладач бачить лише результат, представлений студентом, не маючи можливості відстежити процес виконання завдання [29]. Також студенти можуть зіткнутися з недостатністю спілкування з викладачем та нестачею практичних занять [4].

Таблиця 2.1.1

Шляхи оптимізації адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу у дистанційному форматі

Проблема	Напрямки вирішення
Відсутність постійного Інтернету	Запис відеоуроків викладачами, який дає змогу навчатися без постійного доступу до Інтернету. Для цього можуть використовуватися YouTube, Microsoft Teams тощо.
Відсутність персонального комп'ютера або його несправність	Забезпечення студента необхідною технікою, використання інших пристроїв з доступом в інтернет (планшетів, смартфонів тощо) з можливістю залучення волонтерських організацій та програм з підтримки вищої освіти в умовах війни.
Навантаження на навчальні Інтернетресурси	Щоб скоротити навантаження на онлайнплатформи, що працюють в реальному часі, потрібно робити записи лекцій для того, щоб їх можна було завантажити в будь-який інших зручний час.
Брак кадрів	Підвищення кваліфікації викладачів, залучення спеціалістів галузі ІТ сектору для удосконалення онлайнплатформ, що не вимагають високої кваліфікації викладача.
Брак ресурсів для організації процесів	Залучення посадових осіб та організацій, які зацікавлені в підвищенні якості освіти. Формування програм державної підтримки.
Проблеми психологічної готовності до сприйняття інформації	Залучення психолога, проведення спеціальних занять зі студентами, зміна системи мотивації, що орієнтована та застосування індивідуального підходу в процесі навчання.
Складність з перевіркою знань	Автоматичний контроль завдань в онлайн-системі, яка використовується для навчання, ефективний розподіл завдань між студентами, тести, вправи для групової перевірки, взаємоперевірка тощо.

Психологічна адаптація студентів до навчання є критичним аспектом їхнього особистісного та професійного розвитку. Успішність цієї адаптації визначає, наскільки швидко та ефективно студент здатний оволодіти професійними компетенціями. Адаптація студентів до навчання в умовах війни ускладнюється низкою проблем, таких як складність використання дистанційних освітніх технологій, зміна співвідношення видів навчальної діяльності, втрата мотивації до навчання, відсутність кваліфікованих фахівців у психологічних службах та дискримінація вимушено переселених студентів. Для розв'язання цих проблем рекомендується впровадження змішаного навчання та надання адресних субсидій на Інтернет, зменшення навантаження на студентів, проведення бесід з метою підвищення їхньої мотивації до навчання, підвищення кваліфікації спеціалістів психологічних служб та проведення роз'яснювальних заходів з метою недопущення дискримінації тимчасово переміщених осіб.

ВИСНОВКИ

Отже, психологічна адаптація студентів до навчання в умовах війни має свої особливості і важливі аспекти:

1. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив узагальнити наукові підходи до особливостей психологічної адаптації здобувачів ЗВО до освітнього процесу. В умовах війни студенти можуть мати надзвичайний рівень стресу і тривожності. Постійна загроза фізичного та психологічного здоров'я може призвести до посилення тривожних розладів та появи посттравматичного стресового розладу. Деякі студенти можуть бути свідками або потерпілими від війни, це може викликати психологічну травму, яка впливає на їхню здатність концентруватися на навчанні. В умовах війни студенти можуть переосмислювати свої цінності та пріоритети. Вплив війни на студентську молодь, яка перебуває на шляху особистісного і професійного розвитку, має особливу складність через військову агресію, невизначеність, страх та інші чинники. Серед них важливо враховувати небезпеку для власного життя, можливу втрату близьких осіб, травми та стрес, соціальну ізоляцію, економічні труднощі, територіальне розташування, медійний вплив, перспективи майбутнього, роль у військових подіях, а також наявні ресурси та рівень підтримки.

2. Емпіричне дослідження проводилося протягом 2022-2023 рр. На першому етапі був здійснений аналіз літературних джерел та підбір діагностичного інструментарію та створення он-лайн опитувальника на платформі «Google Форми». Протягом грудня-лютого було здійснено опитування студентів, що дозволило провести аналіз особливостей психологічної адаптації здобувачів вищої освіти в умовах війни. Після того, як були зібрані емпіричні дані, які були статистично опрацьовані, був здійснений психологічний аналіз статистичних даних. Завершальним етапом дослідження була розробка методичних рекомендацій.

3. Емпіричне дослідження дозволило встановити, що у студентів ЗВО у часи війни наслідками стресу в інтелектуальній сфері є труднощі зосередження, негативні думки, підвищене відволікання, «застрягання» та помилки з неточностями. Найбільше вираженим поведінковим симптомом стресу студенти вказали хронічну нестачу часу, низька продуктивність діяльності та порушення харчової поведінки. Емоційна сфера студентів під дією стресових чинників найчастіше проявляється у вигляді занепокоєності та тривожності, дратівливості і нападах гніву. Фізіологічними симптомами стресу студенти вказали підвищену стомлюваність, психосоматичні та головні болі. Відсутність симптомів депресії продемонстрували близько 12% вибірки. З огляду на результати дослідження 88% здобувачів вищої освіти потребують психологічної підтримки з боку кваліфікованих фахівців. Низький рівень опірності стресу та психологічного благополуччя мають третина опитуваних студентів та близько половини вибірки мають низький рівень соціально-психологічної адаптації.

4. У розроблених методичних рекомендаціях для розв'язання цих проблем пропонується впровадження змішаного навчання та надання адресних субсидій на Інтернет, зменшення навантаження на студентів, проведення бесід з метою підвищення їхньої мотивації до навчання, підвищення кваліфікації спеціалістів психологічних служб та проведення роз'яснювальних заходів з метою недопущення дискримінації тимчасово переміщених студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєва Т. В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01. КНУ ім. Тараса Шевченка. К., 2003. 204 с.
2. Амельченко М. М., Крутолевич А. Н. Стрес та розвиток стресостійкості у педагогів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2020. Том 31(70). № 3. С. 94–99.
3. Березяк К. М. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Журнал «Перспективи та інновації науки»* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») № 10(15) 2022. С.401–411.
4. Биков В. Ю, Кухаренко В. М. Дистанційний навчальний процес. Київ: Міленіум, 2015, 254 с.
5. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*, 2014. (1), 234–242.
6. Василенко М. М. Особливості соціально-психологічної адаптації майбутніх юристів до навчання у ВНЗ МВС України. *Науковий вісник Київського національного університету внутрішніх справ*. 2010. № 4. С. 195–202.
7. Голубенко, Т., Діордіца, І., Сіра, Л. Особливості психолого-педагогічної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології*, 2022. (6 (8)). С. 112–123.
8. Губар А. О. Стрес як фактор впливу на адаптацію людини. URL : https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/6.pdf
9. Делікатний К. Г. Становлення студента: *Питання адаптації випускника школи у вузі*. Київ: Т-во «Знання» УРСР, 1983, 48 с.
10. Дідух М. М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Юридична психологія*, 2019. 25(2), С. 61–69.

11. Елліс А. Як зберегти емоційне здоров'я за будь-яких обставин. Видавництво : Сварог. 2023 с. 284.
12. Карпенко О. Соціально-педагогічна підтримка студентів в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*, 2023. (12 (30)). С.267–276.
13. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
14. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2004. 140 с.
15. Кутішенко В. П., Власенко, І. А., Вінник, Н. Д. Трансформація цінностей студентів в умовах реконструкції ними травматичних подій початку війни в Україні. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»), 2022. (9 (14)), С. 616–633.
16. Лазуренко С. І., С. В., Семенов А. М. Адаптація та адаптаційні можливості людини. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2014. № 11. С. 194–207.
17. Лісовенко А. Ф., Крюкова М. А. Біолого-психофізіологічні та психологічні прояви стресу в умовах пандемії. *Габітус*, 2021. 23, С. 133–138. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.22>.
18. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : наук. монографія. Київ : КММ, 2006. 255 с.
19. Мельник Ю. В., Бороденко, Н.Д. Богданова, Н.В.. Деякі проблеми організації дистанційного навчання в ВНЗ. *П'ята міжнародна науково-практична конференція*. 26 травня 2017, Київ, Україна: КНУБіА.
20. Методика «Шкала депресії Бека» https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/%D0%A8%D0%9A%D0%90%D0%9B%D0%90-%D0%94%D0%95%D0%9F%D0%A0%D0%95%D0%A1%D0%86%D0%87-%D0%91%D0%95%D0%9A%D0%90_21.pdf

21. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Поняття адаптації в різних напрямках психології. *Світогляд-Філософія-Релігія*. Збірник наукових праць. 2012. Випуск 2. С. 68–76
22. Отрощенко Н. Л. Соціально-педагогічна та психологічна підтримка дітей та молоді у стресових ситуаціях на депресивній території. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 2016. 1(298), С. 257–263.
23. Очеретнюк А. О., Лисенко Д. А., Паламарчук О. В., Закалата Т. Р., Керничний В. В. Проблема адаптації студентів-медиків першого курсу до навчального процесу. *Вісник Вінницького національного медичного університету*. 2018. №3. Т. 22. С.543–547.
24. Прибилова В. М. Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України. *Проблеми сучасної освіти*, 2013. (4), 27 – 37.
25. Про введення воєнного стану в Україні: Указ президента від 24.02. 2022 р. 2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#Text>
26. Про вищу освіту: Закон України від 1.07.2014 р. № 1556-VII. 2014. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
27. Про організацію освітнього процесу: Лист МОН України від 25.02.2022 р. № 1/3277-22. 2022. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/86062/
28. Психологія стресостійкості студентської молоді. за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
29. Родінова Н., Червоний М., Діордіца І. Особливості дистанційного навчання студентів в умовах воєнного стану. *Перспективи та інновації науки*, 2022. (4 (9)), С. 285–296.
30. Савелюк Н. М. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*. Випуск 18, 2022. Збірник наукових праць РДГУ. С.141–152.
31. Савельєва Н. М., Томіліна Т. В., Герман С. І., Кленовська С. В., Шнайдер С. А. Психологічна адаптація учасників освітнього процесу до умов війни. *«Bulletin of Dentistry» «Вісник стоматології»*, 2022. № 4 (121), Т 46-2022. С.15–21.

32. Стресові ситуації в житті українців. Взято з <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1096&page=1&t=7>.
33. Тимків Л. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни. *Міжнародний проект як одна з активних форм підготовки майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності*. 2022. №9. С. 222–230.
34. Хараджи М., Труніна Г. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки*, 2023. (12 (30)). С.48–53.
35. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету*, 2022. С. 128–136.
36. Щербакова К. Й. Вступ до спеціальності. Київ: Вища школа, 1997, 165 с.
37. Щербатих Ю. «Тест на визначення рівня стресу» / [Електронний ресурс] URL: <https://santamaria.com.ua/about/blog/test-naviznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbatih>
38. Abu-Rmeileh N. M., Hammoudeh W., Mataria, A., & Kassab H. Mental health of Palestinian university students: a pilot cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 10(1),2010. P.18
39. Ahrens C. J. C., Ryff C. D. Multiple Roles and Well-being: Sociodemographic and Psychological Moderators. *Sex Roles: A Journal of Research*. 2006. Vol. 55. P. 801–815. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9134-8>
40. Amin R., & et al. Support for Students Exposed to Trauma (SSET) Program: An Approach for Building Resilience and Social Support Among Flood-Impacted Children. *School Mental Health*, 2020.12(3) , pp. 493–50.
41. Aubert H. *Physiologie der Netzhout*. Breslau, 1865. 113 s.
42. Barkley E. F., Cross K. P., & Major C. H. *Collaborative learning techniques: A handbook for college faculty*, 2014. 448 p.
43. Bernard C. *Lectures on the Phenomena of Life Common to Animals and Plants*. 1974. USA: Charles C Thomas.

44. Cannon, W. B. *The Wisdom of the Body* (2nd enlarged ed.). New York: W.W. Norton and Company. 1963.
45. Cohen S., Gianaros P., & Manuck S. A stage model of stress and disease. *Perspectives on Psychological Science*, 2016. 11(4), 456–463. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691616646305>.
46. Crosswell A. D. & Lockwood K. G. (2020). Best Practices for Stress Measurement: How to Measure Psychological Stress in Health Research. *Health Psychology Open*, 7, 2. DOI: <https://doi.org/10.1177/2055102920933072>.
47. Emotional Stress. APA Dictionary of Psychology. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/emotional-stress>.
48. Fink G. Stress Definition and History. In *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*. 2017. (pp. 1–9). Elsevier
49. Gale Catharine R. Dietary patterns in infancy and cognitive and neuropsychological function in childhood, 2009. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2698009>
50. Gelkopf M. The Impact of “Training the Trainers” Course for Helping Tsunami-Survivor Children on Sri Lankan Disaster Volunteer Workers, 2008. URL: https://web.archive.org/web/20170810063512id_/http://psychologybeyondborders.org/wp-content/uploads/2013/08/Gelkopf-et-al-2008.pdf
51. Greaves M. Tales of resilience and adaption: a case-study exploring the lived-experiences and perceptions of Syrian refugee teachers in Lebanon, 2020. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09518398.2020.1762949> ((дата звернення: 8.04.2023))
52. Hamari J. Does Gamification Work? A Literature Review of Empirical Studies on Gamification. URL: https://www.researchgate.net/publication/256743509_Does_Gamification_Work_-_A_Literature_Review_of_Empirical_Studies_on_Gamification(дата звернення: 8.04.2023)

53. Hasan Abd Alhadi, Tumah H. The correlation between occupational stress, coping strategies, and the levels of psychological distress among nurses working in mental health hospital in Jordan, 2018. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ppc.12292> (дата звернення: 8.04.2023)
54. Holmes T.H., Rahe R.H. “The Social Readjustment Rating Scale”. *J Psychosom Res.* 1967. 11(2): 213–8. doi:10.1016/0022-3999(67)90010-4
55. Katrushova L., Yalanska S., Rudenko L., Katrushov O. Peculiarities of the process of psychological adaptation of foreign students of Ukrainian higher education institutions of medical profile, role of emotional intelligence in the socialization process. *Wiadomosci lekarskie (Warsaw, Poland: 1960).* 2019. 72 (10), P. 1930–1934.
56. Khairan D. Rajab. The Effectiveness and Potential of E-Learning in War Zones: An Empirical Comparison of Face-to-Face and Online Education in Saudi Arabia. URL: https://www.researchgate.net/publication/322838257_The_Effectiveness_and_Potential_of_E-Learning_in_War_Zones_An_Empirical_Comparison_of_Face-to-Face_and_Online_Education_in_Saudi_Arabia (дата звернення: 8.04.2023)
57. Lazarus R. S. & Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping.* New York: Springer 1984.
58. Maslow A. H. *Motivation and personality.* Harper & Row, 1970 369 p.
59. Mental Health and Substance Use Among Ukrainian “Help Profession” Students During the COVID 19 Pandemic. Pavlenko, V., Kurapov, A., Drozdov, A., Korchakova, N., Reznik, A., & Isralowitz, R. 2022 Retrieved from <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11469-022-00831-z.pdf>
60. Plakas C. Burnout, Compassion Fatigue, and Secondary Traumatic Stress Among Humanitarian Aid Workers in Jordan. URL: https://www.researchgate.net/publication/328685237_Burnout_Compassion_Fatigue_and_Secondary_Traumatic_Stress_Among_Humanitarian_Aid_Workers_in_Jordan (дата звернення: 8.04.2023)

61. Rogers Carl R. and Rosalind F. Dymond, eds. *Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach*. 1954. Chicago : University of Chicago Press.
62. Selye H. *The Stress of Life*. 1956. New York: McGraw-Hill.
63. Sterling P., & Eyer, J. Allostasis: A new paradigm to explain arousal pathology. In S. Fisher & J. Reason (Eds.), *Handbook of life stress, cognition and health* 1988. (pp. 629–649). John Wiley & Sons.
64. *Stress of War, Conflict and Disaster* (2010). Ed. G. Fink. Elsevier URL: <https://shop.elsevier.com/books/stress-of-war-conflict-and-disaster/fink/978-0-12-381381-7>
65. Thompson M. D., Draper B. S., & Kreitler C. M. The Relationship between Stress, Coping Strategies, and Problem-Solving Skills among College Students. *Inquiries Journal* 2022. 14. Available: <http://www.inquiriesjournal.com/a?id=1945>
66. Uysal Burcu, & et al. Psychological Problems and Resilience Among Syrian Adolescents Exposed to War.” *European Journal of Trauma & Dissociation. Revue Européenne Du Trauma et de La Dissociation*, 2022. 6(3) , p. 10025
67. Vanaken Lauranne, & et al. Keep Calm and Carry on: The Relations Between Narrative Coherence, Trauma, Social Support, Psychological Well-Being, and Cortisol Responses. *Frontiers in Psychology*, 2021. 12, pp. 558044–558044
68. Zimbardo Philip G. The Influence of Personal, Social, and System Factors on Team Problem Solving. STANFORD UNIV CA SOCIAL PSYCHOLOGY LAB. <https://apps.dtic.mil/sti/tr/pdf/ADA124957.pdf>