

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітній ступінь «бакалавр»

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО
НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Виконала: студентка 3–го курсу, групи П/33

Спеціальності: 053 Психологія

Освітня програма: «Психологія»

Бервенюк Олена Петрівна

Керівник:

кандидат психол. наук

Радзівіл Катерина Павлівна

Рецензент:

кандидат психол. наук, професор

Якимчук Борис Андрійович

Умань –2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	7
1.1. Поняття про адаптацію особистості в просторі психологічної науки	8
1.2. Системні аспекти адаптації здобувачів до навчання у закладі вищої освіти.....	16
1.3. Особливості психологічної адаптації здобувачів закладів вищої освіти до навчання.....	22
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ.....	30
2.1. Організація і методика емпіричного дослідження психологічної адаптації здобувачів вищої освіти.....	30
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічної адаптації здобувачів до освітнього процесу в умовах воєнного стану.....	32
2.3. Методичні рекомендації щодо подолання труднощів психологічної адаптації здобувачів вищої освіти.....	42
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54

ВСТУП

Актуальність дослідження. Адаптація молодої людини до навчання у виші має велике значення. Цей період в житті кожного індивіда пов'язаний із професійним розвитком та освоєнням основ майбутньої кар'єри. Участь у навчальному процесі вимагає від студентів не лише зусиль та наполегливості, але й суттєвих змін у їхньому сприйнятті себе та світу навколо. На початковому етапі формується уявлення про майбутню професійну діяльність, моральні цінності та норми співіснування в групі. Молоді люди шукають своє місце в університетському середовищі та розуміння себе як майбутніх спеціалістів. Проте цей період також пов'язаний із численними викликами: від переходу до дорослого життя до потреби забезпечення собі матеріально, від нового соціального оточення до переїзду до іншого міста та проживання в гуртожитку. Багато проблем виникає через психологічну незрілість, невідповідність до нових умов та невідповідність старих звичок вимогам нового середовища. Особливо складним може бути процес адаптації для тих студентів, які обрали свою майбутню професію під впливом батьків. Такі зміни можуть призвести до спотворення уявлень про професію та викликати психологічний стрес. Вирішення цих проблем вимагає від студентів дисципліни, самоорганізації, самостійності та відповідальності. Лише успішна адаптація може забезпечити успішне особистісне та професійне зростання, а також психологічне благополуччя.

Проблема соціальної адаптації вивчалася протягом усього історичного розвитку психології як науки. На початкових етапах дослідження зосереджувалися на біологічних та фізіологічних формах адаптаційних процесів. Внесок у цю область зробили такі видатні вчені, як Дж. Прохазка, Ч. Дарвін, І. Павлов, Л. Морган, Б. Торндайк, Г. Сельє та інші.

Починаючи з 60-х років ХХ століття, дослідження активно переходять на психологічні та соціальні форми адаптації. Вагомий внесок у розвиток цих напрямів зробили К. Платонов та В. Ямницький. На сьогоднішній день

розроблено концептуальні моделі психологічної та соціальної адаптації, серед яких роботи Р. Іллюченка, В. Медведєва, Ф. Меєрсона. Також досліджено групи особистісних адаптаційних механізмів, такі як інтеграція поведінки (Ф. Березін), редукція поведінки (Ф. Березін, В. Медведєв), формування адаптивної структури особистості (В. Брудний, Т. Ронгінська, Т. Серєда), формування адаптивної структури діяльності та когнітивної (Д. Карлсміт, Г. Медведєв, Ю. Олександровський, В. Очеретяний, Л. Фестінгер) та емоційної регуляції поведінки (Р. Іллюченко, Я. Неверович, Ю. Олександровський та інші).

Адаптація як соціальна активність особистості розглядається у роботах В. Семиченка та О. Солодухової. Значна увага приділяється дослідженню ресурсів, що забезпечують адаптацію, зокрема особистісних адаптаційних ресурсів (А. Галян) та формуванню адаптивної культури особистості (Л. Тимків).

Важливим аспектом є розмежування понять «пристосування» (adjustment) та «адаптація» (adaptation), що стало основою для розвитку досліджень від пасивного пристосування до активної побудови системи оптимальної взаємодії особистості із середовищем. Цей процес спрямований на досягнення самоактуалізації та самореалізації особистості в реальному соціальному довіллі, про що писали Г. Балл, Б. Паригін, О. Налчаджян, В. Ямницький, А. Фурман та інші.

Об'єкт дослідження: психологічні фактори адаптації.

Предмет дослідження: психологічні фактори процесу адаптації здобувачів до навчання у закладі вищої освіти.

Метою дослідження є аналіз психологічних чинників, що впливають на процес адаптації студентів до навчального середовища в закладі вищої освіти; виявлення та розуміння ключових аспектів цього процесу з метою подальшого вдосконалення педагогічних підходів та створення сприятливого навчального середовища для оптимального соціального та академічного розвитку студентів.

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

1. Визначити основні психологічні аспекти, що впливають на процес адаптації студентів до умов навчання в закладі вищої освіти.
2. Здійснити аналіз існуючих методів та стратегій підтримки адаптації студентів та їх ефективності.
3. Дослідити індивідуальні та соціокультурні чинники, що впливають на процес адаптації студентів.
4. Запропонувати рекомендації щодо вдосконалення педагогічної практики та створення сприятливого середовища для успішної адаптації студентів до навчання в закладі вищої освіти.

Методи дослідження:

Теоретичні методи, такі як аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, інтерпретація та класифікація, використовуються для оцінки наукових джерел, присвячених проблемі психологічної адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану.

Емпіричні психодіагностичні методи включають встановлення рівня стресу за методикою «Тест на визначення рівня стресу» (В. Щербатих), а також визначення психоемоційного стану за допомогою методики «Шкала депресії Бека». Для вивчення стресостійкості використовується методика «Діагностика стресостійкості і соціальної адаптації» (Холмс, Раге), а для дослідження соціальної адаптації – методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд). Зміну цінностей та пріоритетів вивчається за допомогою методики «Опитувальник посттравматичного зростання» (Р. Тадеші і Л. Калхаун), а благополуччя студентів – за допомогою «Шкали психологічного благополуччя» (К. Ріфф).

Для обробки та інтерпретації емпіричних даних використовуються як кількісний, так і якісний аналіз. Статистичну обробку та графічну презентацію результатів проводять за допомогою програми Microsoft Excel.

Теоретичне та практичне значення роботи.

Теоретичне значення роботи полягає в систематизації та аналізі психологічних аспектів, що впливають на адаптацію студентів до умов вищої освіти. Це допомагає краще розуміти процес адаптації та визначати стратегії підтримки студентів у цьому процесі.

Практичне значення полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані для розробки програм та заходів підтримки студентів у процесі адаптації до умов вищої освіти. Це сприяє поліпшенню якості навчання та забезпечує студентам комфортніші умови для навчання та особистісного розвитку.

Емпірична база дослідження.

Емпіричний психодіагностичний аналіз серед студентів факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, які навчаються на перших курсах в режимі дистанційного або аудиторного навчання. Загалом в дослідженні брали участь 22 студенти.

Апробація результатів дослідження.

РАДЗИВІЛ К., БЕРВЕНЮК О. ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ. *СУЧАСНІ ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ: ЕКО-ТРЕНІНГ* [збірник тез доповідей VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (23-24 квітня 2024 року)]. 2024. С. 173–174.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, який налічує 45 найменування. Повний обсяг роботи становить 59 сторінок. Обсяг основного тексту складає 53 сторінок і містить 9 таблиць на 8-ми сторінках.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФАКТОРІВ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Поняття про адаптацію особистості в просторі психологічної науки

Науковий прогрес – це мандрівка в нескінченний світ відкриттів та змін, що безупинно набирає обертів у різних сферах. Щороку відбуваються нові відкриття, оскільки суспільство надихає досягненням наукових висот. Психологія, як своєрідна миттєва картинка людської душі, не стоїть на місці, активно рухаючись вперед і стаючи все більш актуальною у сучасному світі. Вона проникає в усі сфери людського буття, здобуваючи статус однієї з найзначущіших наук ХХІ століття. Серед безмежної мозаїки питань, які психологія розкриває, особливе місце відводиться проблемі адаптації – вона розкриває та розуміє успішність, стійкість та гнучкість людини у різних сферах її життя.

Проблема адаптації є однією з важливих наукових тем, яка має довгу історію досліджень. Вже у 1865 році Г. Ауберт зробив значний внесок у розвиток цієї області, вперше використавши термін «адаптація», який став популярним у науковій літературі. З самого початку адаптацію розглядали як зміну чутливості органів чуття під впливом зовнішніх факторів [34]. Це свідчить про те, що адаптаційні процеси досліджувалися ще до виникнення наукової психології, а такі дослідження проводили провідні фізіологи того періоду. За практично 150-річну історію досліджень ця проблема отримала значний і глибокий аналіз.

Термін «адаптація» широко застосовується в різних галузях наукового соціально-гуманітарного знання, спільно з такими концепціями, як «соціалізація», «управління», «регуляція», «індивідуалізація», «інтеграція» та інші. Водночас, основний акцент робиться на тому, що явища, що досліджуються за допомогою цих термінів, мають глибокий зв'язок з адаптацією. В контексті цих галузей термін «адаптація» використовується для

позначення основного процесу пристосування до змінливих умов. В природничих науках адаптація розглядається як процес, що включає пристосування живих організмів до змін у середовищі шляхом зміни їхньої структури і функцій. Однією з ключових характеристик адаптації є бажання зберегти гомеостаз, або стабільність біологічних параметрів внутрішнього середовища організму, навіть при зміні зовнішніх умов. Це означає, що адаптація спрямована на забезпечення потрібної сталості внутрішнього середовища для підтримки життєдіяльності живих організмів, включаючи людину, в умовах різних зовнішніх факторів [25].

У своєму аналізі підходів до дослідження адаптації, С. М. Кулик виділяє три основні підходи: біофізіологічний, психологічний і інформаційно-комунікативний. Більшість дослідників визнають складність адаптації і розглядають її з різних точок зору [6; 21].

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. Адаптацію можна розглядати 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» [21].

У психології існує різноманітні підходи до розуміння поняття «адаптація», і немає однозначної думки щодо його значення. Однак, безперечно, адаптація має прямий зв'язок з психікою і може розглядатися як психологічний феномен. Це поняття може бути корисним для пояснення виникнення і функціонування свідомості, а також для розуміння причин певних вчинків та дій особистості.

Огляд психологічних теорій і методів психотерапії відкриває різноманітні концепції адаптації та їх вплив на психічні процеси та засоби поліпшення якості життя. Це підтверджує можливість людини активно впливати на свій розвиток, зберігаючи позитивні аспекти та подолуючи негативні психічні характеристики. Наше дослідження має на меті проаналізувати проблему адаптації, користуючись ключовими концепціями, які визнані і широко застосовуються в сучасній психології. Серед них важливе місце належить концепції психічної будови, яку запропонував З. Фройд, що лягла в основу психоаналізу. Психоаналіз охоплює як теорію особистості, так і методи психотерапії для лікування розладів особистості, а також для дослідження неусвідомлюваних думок і почуттів людини.

Згідно з теорією З. Фрейда, людина має тривалий процес адаптації до умов життя, що відбувається на трьох рівнях психіки: несвідомому, підсвідомому і свідомому. Ці рівні сформовані через довготривалу еволюцію та пристосування до різних соціальних і психологічних впливів. Наявність цих рівнів допомагає людині краще адаптуватися до різних життєвих ситуацій. Наприклад, на несвідомому рівні можуть виникати інстинктивні реакції, які сприяють швидкій адаптації, особливо у кризових ситуаціях. Однак такі реакції можуть порушувати соціальні норми і призводити до соціальної дезадаптації.

У соціальному середовищі більшість неусвідомлюваних інстинктів, які мають біологічне коріння, можуть суперечити соціальним правилам і нормам співіснування. Тому основним адаптивним механізмом в умовах суспільства стає здатність діяти свідомо, враховуючи соціальні очікування і домовленості. Це не лише допомагає задовольнити власні потреби, але й зберегти стосунки з іншими важливими особами, використовуючи способи спілкування, які сприяють співпраці та 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, яку запропонував З. Фройд. Виникнення

цих стандартів обумовлене необхідністю адаптації до соціального життя та взаємодії з іншими людьми [25].

К. Юнг є визнаним засновником глибинної психології, яка досліджує складні рівні психіки, що перебувають поза межами свідомого сприйняття. Згідно з його поглядами, ці рівні формуються з потягів і мотиваційних тенденцій, серед яких ключову роль відіграють неусвідомлені мотиви і загалом несвідоме, яке знаходиться у протистоянні до свідомих психічних процесів, що функціонують на верхніх рівнях психіки людини. К. Юнг розглядає підхід щодо багаторівневості та багатополюсності психіки як енергетично-суперечливої системи. Він погоджується з З. Фройдом у питанні існування лібідо, але відмічає, що основними джерелами конфліктів виступають не лише статеві потяги та їхня енергія, як стверджує З. Фройд, але й будь-яка потреба, яка вимагає енергії для задоволення.

Енергія, що володіє людиною, дозволяє їй інстинктивно задовольняти потреби, сприяючи адаптації та відновленню рівноваги у її житті. Проте іноді ця активність може бути неефективною у задоволенні потреб, що ускладнює процес адаптації до соціального середовища. Зокрема, коли розглядаються соціальні потреби, виникає необхідність адаптуватися до соціальних умов та навколишнього середовища, щоб забезпечити подальше задоволення подібних потреб та підтримку від інших людей. Таким чином, адаптація до конкретного соціального середовища набуває важливості.

З погляду біхевіоризму, всі аспекти особистості, включаючи навички, свідомо регульовані інстинкти, соціалізовані емоції та здатність до пластичності для формування нових навичок і збереження існуючих, пояснюються через процес адаптації. В рамках цієї концепції, людина розглядається як реагуюча та діюча істота, яка навчена та програмована для відповідної реакції та поведінки. Змінюючи стимули та підкріплення відповідно до реакцій та їх наслідків, можна здійснити перепрограмування особистості за допомогою механізму адаптації [25].

Е. Торндайк, представник біхевіоризму, висловив думку, що позитивні заохочення, які включають у себе схвалення та підтримку, мають значний вплив на закріплення та збереження певної поведінки. Особливу вагу він приділяв так званому закону ефекту, який показує, наскільки важливе позитивне підкріплення для формування та утримання певної поведінки. Іншим представником біхевіоризму, Б. Ф. Скіннер, розглядав підкріплення як ключовий аспект у формуванні поведінки. Він впровадив концепцію оперантної поведінки, яка відображає взаємозв'язок між стимулами, реакціями та наслідками. Згідно з його теорією, підкріплення може бути наслідком успішної реакції, яка мотивує людину до подальших дій.

У контексті контролю за поведінкою та підвищення продуктивності праці, Б. Ф. Скіннер рекомендував змінювати систему підкріплення для стимулювання бажаної поведінки. Він наголошував на важливості зміни зовнішніх стимулів та підкріплень, а не на внутрішніх почуттях або гордості. За його думкою, система підкріплення може бути використана для стимулювання адаптації та досягнення певних цілей. Таким чином, Б. Ф. Скіннер не пропонував перетворювати людей на роботів, але наголошував на важливості зміни зовнішніх умов та підкріплень для досягнення конкретних результатів.

Біхевіоризм, який був розроблений на початку свого розвитку, справді мав свої обмеження у поясненні складних психічних процесів та внутрішніх механізмів людини. Е. Толман вніс істотний внесок у розвиток біхевіоризму, вводячи поняття «перемінної» і розширюючи його рамки від простої зовнішньої поведінки до аналізу складних психічних процесів. Він вважав, що поведінка людини включає не лише реакції на стимули, але й внутрішні когнітивні процеси та знання.

А. Бандура також зробив важливий внесок у розвиток біхевіоризму, презентуючи концепцію соціального навчання. Він підкреслював, що люди можуть навчатися, спостерігаючи за іншими і наслідуючи їхню поведінку. Ця соціальна адаптація ґрунтується на ідеях біхевіоризму і демонструє, наскільки важливою є здатність адаптуватися до нових умов і вчитися від інших.

Отже, в біхевіоризмі і необіхевіоризмі адаптація розглядається як ключове поняття, яке допомагає зрозуміти поведінку та взаємодію людини з оточуючим середовищем. Це концепція в обох теоріях відображає спроби психологів розкрити, як людина взаємодіє зі світом і пристосовується до нових умов [25].

Когнітивна теорія особистості акцентує увагу на активному сприйнятті, обробці та тлумаченні інформації з навколишнього середовища. Ця теорія враховує значення мислення, сприйняття, пам'яті та інших когнітивних процесів для розуміння поведінки та адаптації людини. Вона стверджує, що адаптація включає процеси сприйняття та розуміння навколишнього світу, аналіз інформації, оцінку ситуацій, прийняття рішень та вибір вчинків на основі знань і досвіду. Індивіди взаємодіють з оточенням, створюючи уявлення про світ та інтерпретуючи події згідно з цими уявленнями, що впливає на їхню поведінку. Когнітивна теорія особистості підкреслює значення того, як індивіди сприймають та обробляють інформацію, щоб адаптуватися до змін у навколишньому середовищі. Вона допомагає зрозуміти, як когнітивні процеси впливають на адаптацію та як люди розвивають стратегії вирішення проблем та організації інформації для досягнення своїх цілей. Отже, когнітивна теорія особистості розглядає адаптацію як результат складних когнітивних процесів та внутрішнього розуміння світу, навколо якого живе людина [25].

Після реакцій на події людина проводить аналіз своєї власної поведінки та її наслідків. Цей процес рефлексії стає основою для подальшої корекції, що сприяє поліпшенню адаптації та усвідомленню уроків для майбутніх рішень та дій у подібних обставинах. Ф. Зімбардо, вивчаючи антисоціальну поведінку, висловив думку, що більшість негативних вчинків можуть пояснюватися тим, як люди аналізують ситуаційні та міжособистісні фактори. Це свідчить про те, що навіть люди з привітною та доброю поведінкою можуть виявляти негативні дії у складних обставинах. Здатність створювати сприятливий контекст для ситуацій має значний вплив на поведінку людей та може призвести до суттєвих змін у ній [45].

Психолог А. Елліс вважає, що негативна поведінка людини виникає через ірраціональні думки, що виникають у реакції на стимули у навколишньому середовищі. Основне завдання психотерапевта полягає у тому, щоб допомогти пацієнту зрозуміти наявність таких ірраціональних елементів у його власних думках та рішеннях, які потребують корекції. Сприяючи формуванню більш об'єктивного уявлення про події, можна допомогти людині знайти нові, ефективніші та адаптивніші способи поведінки. Таким чином, на думку А. Елліса, зміна думок може призвести до зміни поведінки на користь більш адаптованих реакцій [13].

Агресивність та ворожнеча у поведінці можуть виникати, коли людина відчуває, що її особисті переконання можуть зазнати змін через події або коли її очікування відносно інших людей не підтверджуються, і вона має потребу переглянути свої переконання, щоб уникнути розчарувань. Замість того, щоб бути руйнівним або агресивним у висловлюванні своїх поглядів або підкорятися думці інших, цікаво та корисно спробувати переглянути і переосмислити власні переконання. Підтримка психолога або психотерапевта може значно допомогти у цьому процесі та сприяти адаптації. У гуманістичній психології основний фокус розташовується на дослідженні здорових та гармонійних особистостей, які досягли високого рівня особистісного розвитку, включаючи адаптацію. Основна мета цього напрямку полягає в наданні орієнтирів для тих, хто прагне самостійного зростання, а також для психотерапевтів, які допомагають у розвитку тих, хто звертається до них за допомогою.

За висновками відомого психолога в галузі мотивації, А. Маслоу, лише обмежений процент людей прагне до самоактуалізації та досягає успіху в різних сферах свого життя. Цей процент становить всього 1-4% від загальної кількості населення. Інші люди розташовані на різних рівнях ієрархії потреб, яку визначив А. Маслоу, і їхні позиції визначаються основними потребами. У сучасному суспільстві переважає пріоритет нижчих рівнів ієрархії потреб, зокрема, щодо основних життєвих потреб, таких як харчування та одяг. Ця

ситуація є наслідком викликів, що виникають у сучасному способі життя в суспільстві.

На наступному рівні ієрархії потреб розташовані люди, які виявляють зацікавленість у власних потребах у підтримці та захисті від інших. Однак сучасне суспільство у багатьох випадках не може забезпечити належну підтримку, тому особистості, адаптовуючись до важких умов, розвивають у собі конкретні навички для задоволення цієї потреби. Тільки за допомогою підтримки від інших вони можуть почати задовольняти вищі потреби. Таким чином, після задоволення нижчих потреб вони переходять на третій рівень ієрархії, відображаючи свою вже адаптовану природу. На більш високих рівнях цієї ієрархії розташовані люди, які мають особливий інтерес до розвитку своїх здібностей. Особистості, які знаходяться на найвищому рівні, відповідно до А. Маслоу, мають потребу у самореалізації та пошуку свого місця у світі. Це свідчить про готовність та здатність особистостей актуалізувати свій потенціал та адаптуватися до власних цілей [41].

У соціальній психології адаптація особистості розглядається як спосіб досягнення гармонії між самою особистістю та соціальним середовищем, в якому вона існує. Соціально-психологічна адаптація включає в себе процеси, пов'язані з оволодінням новими соціальними нормами та збереженням певного соціального статусу у невеликих групах.

У рамках соціально-психологічної адаптації вирізняють два концепти: «притосування» і «адаптація». Притосування вказує на перший етап взаємодії особистості з соціальним оточенням і відображає форму її першого врегулювання до нових умов. З іншого боку, адаптація охоплює глибший процес взаємодії, який передбачає створення системи продуктивної взаємодії між особистістю та її оточенням, а також між особистістю та активними формами діяльності [6].

Існує тенденція переходу від бездіяльного притосування до створення ефективної системи взаємодії між особистістю та соціальним оточенням, а також між особистістю та її власною активністю. Ці дві сторони адаптації

взаємодіють між собою, створюючи складний процес адаптації особистості у соціальному контексті.

Аналіз загальних концепцій, які пропонують дослідники у різних галузях психології, дозволяє зробити висновок, що розуміння та тлумачення адаптації можуть відрізнятися від автора до автора. Деякі вчені розглядають адаптацію як процес пристосування та адаптації, розглядаючи її як результат та прояв психічного функціонування. З їх точки зору, адаптація передбачає здобуття інформації про оточуючий світ для ефективної навігації та відповідної реакції на нього.

Інші дослідники розглядають адаптацію як процес взаємодії особистості з іншими людьми або групами під час спілкування. Вони підкреслюють важливість розуміння та взаєморозуміння в цьому контексті, а також необхідність адекватного пристосування до правил і норм спільноти. Крім того, адаптацію вбачають як процес відновлення гармонії в системі «людина – середовище», який передбачає відновлення балансу та порядку у всьому, що може впливати на неї з точки зору людини.

Суть адаптації полягає у поетапному формуванні взаємодії між фізичним та соціальним середовищем та особистістю за допомогою взаємодії та впливу. Ефективність процесу адаптації значною мірою залежить від взаємодії та взаємозв'язку таких факторів, як фізіологічні характеристики адаптанта, екологічні умови місця проживання, психічні особливості та стан індивіда, його психологічні реакції на стресові ситуації, а також особливості професійної діяльності, рівень кваліфікації та культурний фон особи. Також важливими є аспекти технологічного, наукового та інформаційного розвитку суспільства, які впливають на процес адаптації.

1.2. Динаміка процесу адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти

На сьогоднішньому етапі розвитку психології, адаптацію розглядають як процес і результат. Ці точки зору вказують на детерміністську, причинно-наслідкову природу адаптації: процес адаптації характеризується кількісними ознаками, тоді як адаптованість є результатом, що відображає якісні аспекти.

Адаптація, розглянута як процес, представляє собою складну структурно-динамічну формування, що відрізняється змістовними та активними характеристиками, і їхня інтеграція сприяє пристосуванню до нових умов і обставин. В її структурній організації можна виокремити різноманітні компоненти. Зокрема, у дослідженнях М. Корольчука зазначаються енергетичний, сенсорно-перцептивний та ефекторний компонентим [19].

Енергетичний аспект стану людини визначає її активність, життєвий заряд і готовність до змін, що базується на фізіологічних процесах та автономних реакціях організму. Сенсорно-перцептивний аспект полягає в аналізі ситуації, розумінні її складності, включає в себе вибір та обробку інформації, а також розробку стратегії дій. Ефекторний аспект втілюється у конкретні дії та операції відповідно до спланованої стратегії.

У дослідженнях Ю. Бохонкової відзначається, що процес адаптації завжди включає взаємодію між двома суб'єктами. Ця взаємодія розвивається в умовах конфлікту та неузгодженості між системами, спрямована на їх подальше вирішення [8].

Одна з ключових рис адаптаційного процесу полягає в узгодженні дисбалансованих елементів, яка може мати різний ступінь і характер, викликаючи різноманітні зміни у взаємодіючих системах. Адаптація стає необхідною, коли наявних ресурсів недостатньо, і людина мусить розробити нові стратегії поведінки для вирішення проблемної ситуації. В цьому контексті, як зазначають О. Бондарчук, С. Кулик та інші, дії, такі як планування, прийняття, конструктивізація, трансформація, моделювання, синхронізація, корегування і т. д., проявляються як ефективні стратегії [7; 21].

Н. Жигайло вказує на те, що у структурі адаптаційного процесу враховуються: першочергово, проблемна ситуація (нові зовнішні умови); відтак, дії пристосування, перетворення та інтеграції в нову ситуацію; когнітивно-афективні індивідуальні особливості самої людини, які є внутрішнім основою адаптаційної діяльності (когнітивна частина відображає систему знань, умінь та навичок, необхідних для ефективного перетворення ситуації та її адаптації); афективна сторона розкриває динаміку переживань та емоційного ставлення до змін і є індикатором ефективності перетворень, які відбуваються; мотиваційно-вольові процеси відображають спрямованість та значущість адаптації для суб'єкта, забезпечують управлінсько-координаційні функції всіх компонентів в процесах пристосування [14].

У процесі адаптації важливим елементом є операційний аспект. Оскільки адаптація зазвичай супроводжується різними конфліктами і викликами, що потребують вирішення, І. Герасимова вказує на деякі дії, які сприяють зменшенню дисонансу та полегшують адаптацію: 1) раціоналізація – зусилля у пошуку пояснень або виправдань наявних конфліктів; 2) фільтрація інформації, обмежене сприйняття її, уникаючи дискомфорту; 3) коригування або зміна власних установок відповідно до потреб ситуації [10].

Ключовими механізмами адаптації особистості є захисні стратегії (такі як уникання, витіснення, проєкція і т. д.), що використовуються для захисту «Я», а також копінг-ресурси, які включають систему розумових і конативних зусиль, активно використовуються в умовах зміни реальності. Ці механізми регулюють поведінку і забезпечують ефективне пристосування особистості до оточуючого середовища та подолання труднощів, з якими вона зіштовхується [23].

Змістовно процес пристосування відбувається через два вектори: «активний-пасивний», які включають різні типи конативних стратегій. Перший вектор включає проактивні технології (копінг-стратегії), що характеризуються переважанням трансформаційного впливу на ситуацію, самозмінами та самоуправлінням відповідно до вимог середовища. Другий вектор описує пасивні технології, які відрізняються конформним прийняттям обставин, норм,

установок і цінностей інших без активної участі в процесі самозмін та корекції власних переконань і звичних інструментів. Використання захисних механізмів практично завжди супроводжується відчуттям дискомфорту, незадоволенням і відчуттям власної неповноцінності [14; 20; 27].

За В. Кислим, при виборі різних стратегій пристосування особистість бере до уваги кілька ключових факторів. По-перше, вона оцінює значущість ситуації, яка потребує змін. Враховуються також вимоги соціального оточення, включаючи інтенсивність, тривалість та радикальність впливів, а також можливість обмеження індивідуальних потреб. Крім того, важливо враховувати потенціал особистості, її компетентність та ресурси, що дозволяють їй реалізувати здатність до змін. Нарешті, враховується ціна зусиль, які потрібно витратити (фізичні та психологічні), обираючи стратегію зміни середовища або стратегію зміни самого себе [17].

М. Корольчук вказує, що процес адаптації розпочинається зі стадії деструкції раніше сформованої програми підтримки життєдіяльності, що супроводжується інтенсифікацією напруження та можливим уникненням складних завдань. На цій стадії також активізуються тимчасові механізми випереджувальної адаптації, які допомагають пристосуватися до невизначеності. Далі йде стадія звикання та первинної стабілізації, коли напруга зменшується, а потенціал активності повертається до звичайного рівня. Наступною є фаза активізації регулятивних механізмів для формування нової програми адаптації. Кінцевою є фаза стабільної адаптації, яка характеризується оптимальною балансованістю системи [19].

Процес адаптації включає п'ять динамічних етапів:

1. Підготовчий етап, коли збирається інформація про умови діяльності або проблемну ситуацію. Цей етап може бути активним або пасивним, залежно від особистісних характеристик.

2. Етап початку психічного напруження, коли особа стикається з суперечливістю ситуації і починає «входити» в неї. Внутрішні

психофізіологічні ресурси активізуються для вирішення проблем або подолання перешкод.

3. Етап застосування адаптивних стратегій, які можуть бути реактивними або проактивними. Це включає конструктивні (переоцінка ситуації) або деструктивні (агресивність, уникнення) підходи.

4. Етап зменшення психічного напруження і поступового переходу до нових способів функціонування.

5. Етап завершення процесу адаптації, який залежить від системи емоційних, інтелектуальних та вольових процесів, пов'язаних із входженням в нове середовище за допомогою нових ресурсів адаптації [16;18].

Адаптація як результат визначається показниками пристосованості, або адаптаційного потенціалу. Ці показники включають інтегрованість у соціумі, реалізацію особистісного потенціалу, психологічне благополуччя і т. д. Існує чотири основних рівні адаптованості особистості: високий, оптимальний, низький, дезадаптивний. Адаптивний суб'єкт, зазвичай, виявляє прагнення до лідерства, наполегливість, активність, сміливість і т. д. Він має раціональний підхід до життєвих проблем, схильність до систематизації, послідовності та цілеспрямованості в плануванні діяльності. Згідно з емпіричними даними В. Казміренко, показники адаптованості включають: життєву компетентність, інтернальність, прийняття себе та інших, оптимізм в оцінці можливостей досягнення цілей, емоційний комфорт, високий рівень узгодженості індивіда і середовища. К. Демідов додає до цього переліку такі показники, як: нервово-психічна стійкість, моральна нормативність, соціальна компетентність і комунікативні здібності, які впливають на стратегії міжособистісних відносин [12; 15].

Адаптованість є комплексним показником, який визначається впливом біологічних, психологічних і соціальних умов. До фізіологічних факторів адаптованості належать такі аспекти, як інстинкти, тип вегетативної нервової системи (ВНД), темперамент, рівень емоційності, сенситивність, вроджені особливості інтелекту і т. д. Рівень адаптованості може змінюватися під

впливом виховання, освіти, умов і способу життя. Важливою є і радикальність, і трансформаційність оточуючого середовища, які, при слабкій нервовій системі, можуть негативно впливати на загальну адаптованість. Психологічні чинники адаптованості проявляються в залежності від цілісної особистісної організації, таких як ієрархія цінностей, мети і потреби, вміння і здібності, накопичений досвід і т. д. Ці фактори можуть полегшувати або ускладнювати процес адаптації людини в реальному житті.

Традиційно визначають три рівні адаптації (адаптованості): високий, середній і низький. Високий рівень характеризується стійкістю, послідовністю, впевненістю і результативністю діяльності. Середній рівень поєднує характеристики як високого, так і низького рівнів. На низькому рівні реальність заміщується ідеальністю, відчуття особистої відповідальності відсутнє, навколишній світ сприймається як незвичайний, що може призводити до відчуття роздратування, тривоги та песимізму [26; 27].

Адаптованість особистості може бути внутрішньою, зовнішньою або змішаною. Внутрішня адаптованість відображає перебудову функціональних структур і систем особистості під впливом змін у середовищі і життєдіяльності. Це означає повну, глибоку та загальну переструктуризацію особистості, яка дозволяє оновити внутрішній ресурс адаптації. Зовнішня адаптованість характеризується відсутністю внутрішньої перебудови, залишаючи особистість незмінною. Людина лише ззовні виявляє відповідні дії, залишаючись вірною своїм цінностям та інтересам. Це є інструментальною адаптацією. Змішана адаптованість часто поєднує в собі перебудовування та адаптацію до середовища, використання інструментального потенціалу і збереження власної ідентичності [2; 7; 9].

Дослідження у сфері виявлення психологічних особливостей адаптованості можна поділити на дві групи критеріїв: об'єктивні та суб'єктивні. Об'єктивні критерії оцінюються на основі конкретних досягнень та результатів діяльності. Вони включають досягнення мети, продуктивність діяльності, ефективність та енергоефективність виконання завдань, успішність життєдіяльності та

результативність реалізації життєвих цілей, а також авторитет особистості у системі соціальних відносин. Суб'єктивний критерій адаптованості виражається у власних оцінках та переживаннях особистості. Сюди входить задоволеність досягнутим, висока самооцінка, позитивне самовизначення, відчуття психологічного комфорту, домінуючий позитивний настрій та здатність витримувати стресові ситуації.

Адаптація, як психологічний феномен, виявляється у своїй різноманітності. Л. Карамушка розрізняє кілька типів адаптації:

1. Професійно-виробнича адаптація, яка об'єднує умови праці, організаційну структуру, режим роботи та відпочинку, а також задоволеність спільною діяльністю.

2. Суспільно-політична адаптація, що проявляється у соціальній активності, участі в діяльності громадських організацій, свідомій громадянській позиції, соціальній ініціативі тощо.

3. Міжособистісна адаптація, яка відображає структуру спілкування в групі та організації, традиції, норми поведінки та прийняті в них цінності, а також відчуття причетності до групи.

4. Особистісна адаптація, що передбачає особистісне зростання, саморозвиток, прагнення до подальшого інтелектуального, фізичного та морально-етичного самовдосконалення, а також пристосування до власної ідентичності [16].

Адаптацію можна класифікувати за різними аспектами [10; 14]:

1. За спрямованістю:

- Зовнішня адаптація, що орієнтована на пристосування до зовнішніх ситуацій.

- Внутрішня адаптація, спрямована на вирішення внутрішніх протиріч і реконструкцію адаптивного досвіду особистості.

2. За ступенем активності:

- Пасивна адаптація.

- Активна адаптація.

3. За функціональним впливом:

- Конструктивна адаптація, яка відображає успішне пристосування до нових умов.

- Деструктивна (регресивна) адаптація, характеризується негативним впливом на життєдіяльність та самопочуття.

4. За сферами життя:

- Адаптація до професійної діяльності.

- Адаптація до сімейних стосунків.

- Адаптація до навчання.

Так, адаптацію можна розглядати як складний феномен з різноманітними аспектами:

- Структурно-динамічна специфіка: Включає в себе комплекс взаємозв'язаних функціональних і структурних аспектів, які забезпечують пристосування особистості до нових умов.

- Функціональні властивості: Охоплюють способи, за допомогою яких особистість взаємодіє з навколишнім середовищем, щоб забезпечити своє фізичне та психологічне благополуччя.

- Видові властивості: Відображають різні аспекти адаптації, такі як зовнішня та внутрішня, конструктивна та деструктивна, пасивна та активна.

- Система критеріїв: Включає об'єктивні та суб'єктивні міри, які дозволяють оцінити ефективність адаптації в різних сферах життя.

1.3. Психологічні чинники процесу адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти

Юність є ключовим періодом у процесі включення особистості в соціальне життя, коли молоді люди стикаються з вибором професії та отриманням відповідної освіти. Навчально-професійна діяльність стає головною сферою активності на цьому етапі, успішність якої залежить від різних факторів, таких

як адаптація до нового навчального середовища. Цей період характеризується професійним самовизначенням, розширенням та різноманіттям пізнавальних дій та інтересів, зростанням учбової мотивації, формуванням системи ціннісних орієнтацій та планів на майбутнє. Правила розвитку на цьому етапі обумовлюють формування нової соціально-вікової групи – студентства.

Студентство об'єднує групи людей у віковому діапазоні від 16 до 23 років і далі, чия основна мета полягає в професійній підготовці до майбутньої праці. Ця соціальна когорта відрізняється особливостями активності та специфікою організації їхнього життя, має відносну незалежність у виборі методів навчання та форм контролю і самоконтролю. Основною метою студента є отримання вищої освіти та розвиток компетентностей, необхідних для успішної професійної самореалізації в майбутньому у сфері духовного і матеріального виробництва.

Вища освіта відіграє значну роль у впливі на психіку та формування особистості людини. Вона забезпечує студента необхідною сумою знань, вмінь і навичок, сприяючи розвитку особистісних якостей, які стимулюють бажання вивчати обрану спеціальність. Під час навчання у ЗВО, за умов наявності сприятливого оточення, студенти проймаються розвитком на всіх рівнях психіки; вони визначаються спрямованістю своїх здібностей та формується відповідна професійна свідомість. Ефективність навчання залежить від різних чинників, одним з яких є процес адаптації, що допомагає вирішувати конфлікти між особистістю, освітнім середовищем та майбутнім видом діяльності, сприяючи загальній професійній компетентності.

Адаптація студента, є складним і різноплановим процесом перетворення ціннісно-сміслової сфери та адаптації власного когнітивного досвіду відповідно до майбутніх професійних перспектив. Цей процес адаптації до навчання у вищому навчальному закладі виникає внаслідок зміни умов та змісту навчання. Він включає в себе механізми оволодіння новими методами та формами роботи, контролю і самоконтролю. Адаптація також розглядається як процес перетворення індивідуальних характеристик студентів відповідно до

умов навчального середовища, а також їх поступова інтеграція в нову діяльність та взаємини [28; 29].

Сучасна соціокультурна обстановка, особливо в умовах війни, підносить актуальність питання підготовки відповідальних, ініціативних та кваліфікованих фахівців, здатних до ефективної роботи на рівні світових стандартів та готових до постійного професійного зростання. Професійний розвиток майбутніх фахівців розпочинається у вищих навчальних закладах, де формуються їхні професійно значущі якості, інтереси, потреби, творчі здібності, а також підвищується загальний рівень культури.

У зв'язку з тим, що студенти опиняються у складних умовах знайомства з новими формами діяльності, спілкування та дозвілля, вони співвідносять власні очікування з реальністю і формують своє ставлення до навчальної діяльності. Таким чином, процес адаптації майбутніх фахівців до нових умов навчального середовища вищих навчальних закладів стає важливим етапом їхньої професійної підготовки.

Пошук шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов та нової діяльності є надзвичайно важливою проблемою для кожного студента. Здатність адаптуватися, подолання труднощів та віднайдення свого місця у життєвому просторі є визначальним фактором успішного розвитку молоді людини, а в подальшому – фахівця з вищою освітою.

У вищому навчальному закладі процес навчання першокурсників не завжди простий і характеризується значною динамікою психічних процесів і станів, спричинених зміною соціального оточення. За результатами наших досліджень, така ситуація часто пов'язана з перенапруженням, викликаним потребою швидко та успішно адаптуватися до нового соціального середовища, вперше в житті орієнтованого на певну професійну сферу, а також особливостями навчальної діяльності вищого навчального закладу. Усе це вимагає від першокурсника значної мобілізації своїх можливостей для успішного включення в нове середовище та зміни ритму життєдіяльності, пов'язаного, передусім, з розвитком високого рівня самостійності [43].

Проблема адаптації студентів до умов навчання та життєдіяльності в закладах вищої освіти належить до одних з найважливіших і актуальних у сучасній педагогічній науці. Ця проблема привертає увагу багатьох дослідників, які проводять наукові дослідження в цій сфері.

У різних наукових працях розглядаються різні аспекти адаптації студентів до навчального процесу та життя у вищому навчальному закладі. Вони досліджуються з педагогічної, психологічної, соціологічної та інших наукових позицій.

Наприклад, деякі дослідники звертають увагу на труднощі, які переживають студенти на початковому етапі навчання, та чинники, що впливають на їх процес адаптації. Серед таких дослідників можна назвати О. Прудську, А. Андрєєву, С. Гапонову.

Інші досліджують соціально-педагогічні аспекти адаптації студентів до освітнього середовища закладів вищої освіти. Такі науковці, як Т. Алмазова, Ю. Бохонкова, Н. Герасімова, Н. Жигайло, О. Кочерук, звертають увагу на ці аспекти.

Зазначена проблема залишається невирішеною через складність і системність самого явища адаптації. Хоча є значна кількість наукових досліджень в цій області, багато питань залишаються відкритими і потребують подальшого дослідження та аналізу.

Вступ молодого людини до групи студентів передбачає процес адаптації, який є важливим етапом на початку навчання і має великий вплив на подальший успіх у навчанні. Першокурсникам часто не вистачає навичок і вмінь, необхідних для успішного вивчення навчальної програми та адаптації до студентського життя в університеті. Це може зайняти чимало часу, перш ніж студенти звикнуть до різниці у методиках та підходах між школою і університетом, зокрема у вимогах до самостійності.

Ускладнює процес адаптації той факт, що часто вибір професії студентом визначається не самостійно, а за бажанням батьків, що може призвести до почуття невдоволення обраним шляхом. В цей період студенти можуть

виявляти елементи десоціалізації та прояви негативних змін світогляду й поведінки.

Неуспішна адаптація до університетського середовища може призвести до низької успішності в майбутньому, відчуття ізольованості та стати перешкодою для професійного зростання. Тому важливою метою будь-якого вищого навчального закладу є робота зі студентами першого курсу, спрямована на їхню швидку та успішну адаптацію до нового соціального середовища, системи навчання та соціальних відносин [15].

У період війни особливо важливо піклуватися про стабільний психічний стан, без якого навчання і життя в умовах кризи можуть стати складними. Довгострокові методи зняття стресу добре відомі більшості людей. Це правильне харчування, забезпечення здорового та тривалого сну, зайняття спортом, регулярний відпочинок і, загалом, зміна ставлення до навколишнього неповного іноді світу.

Психологічна адаптація до навчання у закладі вищої освіти ґрунтується на різноманітних психологічних факторах, які відображають індивідуальні особливості кожної особистості. Серед цих факторів можна виділити ціннісні орієнтації, рівень суб'єктивного контролю, мотиваційну спрямованість та рівень тривожності. Ці аспекти виявляються у психофізіологічному стані студента і впливають на його здатність адаптуватися до навчання в умовах вищого навчального закладу [1].

Психологічні аспекти адаптації до навчально-пізнавальної діяльності включають різноманітні варіанти, серед яких [3]:

- Організаційна адаптація, яка охоплює вивчення структури закладу вищої освіти, її внутрішніх вимог і стандартів.

- Діяльнісна адаптація, що передбачає розуміння прав, обов'язків та способів поведінки студентів, а також вимог до якості навчальної діяльності.

- Професійна адаптація, яка включає у себе розуміння сутності обраної професії, її місця в загальній системі та бажання оволодіти нею.

- Соціально-психологічна адаптація, що стосується звикання до колективу, формування ділових і особистих зв'язків, а також самоствердження в групі. Важливим аспектом є також встановлення стосунків з викладачами та адміністрацією.

- Побутова адаптація, яка полягає в пристосуванні до нового режиму, змінених психологічних та психічних навантажень та інших аспектів повсякденного життя.

Психолого-педагогічна адаптація студентів до навчального процесу в умовах воєнного стану проходить через кілька етапів [11]:

- Перший етап передбачає активізацію психічних процесів, що відбувається як адекватна реакція на нові умови життя під час війни. Цей період адаптації, відомий з досвіду дистанційного навчання під час пандемії, завершується приблизно до середини першого семестру.

- На другому етапі формуються нові динамічні стереотипи та розвиваються психічні процеси на різних якісних рівнях. Цей період характеризується нестабільними механізмами адаптації та сильними коливаннями психічних процесів, навіть у студентів, які успішно навчаються. Очікується, що цей етап завершиться приблизно до середини другого семестру.

- На третьому етапі настає стійка адаптація, яка характеризується відпрацюванням координаційних механізмів та формуванням нового динамічного стереотипу. При успішній адаптації стабілізується успішність студентів, зменшується стомленість, розвивається висока самостійність та ініціативність, активізується науково-дослідна та громадська діяльність.

Особливості психологічної адаптації першокурсників включають [24]:

- Забезпечення психологічно комфортних умов для навчання та особистісного розвитку;

- Надання студентам своєчасної та ненав'язливої психологічної підтримки у вирішенні проблем, що виникають під час навчання та спілкування з однолітками та викладачами;

- Створення психологічних умов для розвитку інтересу до майбутньої професійної діяльності, формування потреби у професійному зростанні та соціальній відповідальності.

- Розвиток сильних сторін особистості та вміння ефективно управляти «проблемними ситуаціями», що виникають у процесі навчання та спілкування;

- Забезпечення анонімності у вирішенні стресових ситуацій, що виникають під час навчання в університеті;

- Створення умов для самовизначення та самореалізації особистості в умовах вищої освіти, а також сприяння самовдосконаленню особистісно-професійного потенціалу.

- Під час навчання у вищому навчальному закладі, студенти можуть використовувати такі засоби для психологічного самопідтримки у період війни:

- Контроль за диханням: глибоке дихання може сприяти збалансуванню психофізіологічного стану організму. Правильні техніки дихання допомагають наситити клітини тіла киснем, розслабитися, зняти напругу та подолати стрес. Наприклад, глибоко вдихайте (протягом 4 секунд), затримайте дихання (протягом 4 секунди), а потім повільно видихайте (протягом 8 секунд), повторюючи цей процес кілька разів.

- Використання творчого потенціалу як ефективного інструменту психологічного захисту в умовах війни.

- Фізична активність у будь-якій формі, така як виконання вправ, перестановка меблів або систематизація предметів, може допомогти «переключити» мислення та покращити настрій [31].

Після аналізу процесу психологічної адаптації студентів до навчання у вищих навчальних закладах варто відзначити, що успішне пристосування залежить від різних аспектів, таких як: гнучкість і пластичність нервової системи, інтелектуальні та креативні здібності, а також мотиваційна структура особистості студента. Зв'язок між рівнем соціально-психологічної адаптації студентів та їх академічною успішністю має складну природу, причому

важливими факторами в цьому процесі є мотивація для навчання та воля до досягнення успіху [37].

Результат психологічної адаптації студента може мати як позитивний, так і негативний вплив. У випадку успішної адаптації, студент інтегрується в нові умови військового часу, дотримуючись всіх норм і вимог вищого навчального закладу і активно беручи участь у навчальній та позанавчальній діяльності спільноти. Однак, можливо і таке, що студент дотримується правил, але не приймає основних принципів та вимог вищого навчального закладу. Ефективна адаптація характеризується стійким успіхом у навчанні, збереженням доброго здоров'я, помірним рівнем психологічного напруження та відчуттям суб'єктивного благополуччя.

РОЗДІЛ I

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

2.1. Організація і методика емпіричного психологічної адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти

Аналізуючи теоретичні аспекти психологічної адаптації студентів до навчання у вищих навчальних закладах, ми встановили ряд критеріїв, які впливають на основні аспекти адаптації студентів. Умови військового конфлікту впливають на психологічну адаптацію студентів до освітнього процесу шляхом:

- Підвищений рівень стресу та тривожності. Учасники військових конфліктів можуть досвіджувати значний психологічний стрес та тривогу, що може впливати на їхню здатність до навчання.

- Травми та втрати. Студенти можуть стати свідками або постраждалими внаслідок військових подій, що може викликати психологічну травму та ускладнити їхнє академічне виконання.

- Перегляд цінностей та пріоритетів. В умовах війни студенти можуть переосмислювати свої життєві цінності та завдання, що може вплинути на їхню мотивацію та цілі.

- Соціальна підтримка. Забезпечення студентів можливістю висловлення своїх почуттів та знаходженням підтримки серед ровесників та фахівців може допомогти їм впоратися зі стресом.

- Розвиток стресостійкості. Психологи можуть сприяти розвитку навичок адаптації та збільшенню психологічної стійкості студентів у важких умовах.

- Організація навчального процесу. Важливою складовою психологічної адаптації є розробка ефективних стратегій для успішного навчання в умовах воєнного конфлікту.

Відповідно до визначених критеріїв, ми розробили методологічний апарат для дослідження особливостей психологічної адаптації здобувачів до навчання у ЗВО.

Для вирішення завдань нашого дослідження були використані наступні методики:

1. Визначення рівня стресу здобувачів вищої освіти за допомогою методики «Тест на визначення рівня стресу (за В. Щербатих)» [30].

2. Оцінка психоемоційного стану здобувачів за допомогою шкали депресії Бека [22].

3. Вивчення стресостійкості здобувачів за допомогою методики «Діагностика стресостійкості і соціальної адаптації за Холмсом і Раге (The Holmes and Rahe Stress Inventory, або Social Readjustment Rating)» [38].

4. Оцінка соціальної адаптації здобувачів за допомогою методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом і Р. Даймондом» [42].

5. Дослідження зміни цінностей та пріоритетів здобувачів за допомогою методики «Опитувальника посттравматичного зростання» за Р. Тадеші і Л. Калхаун.

6. Оцінка рівня благополуччя студентів за допомогою шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової, П. Фесенко) [33].

У період з 2023 по 2024 роки було проведено емпіричний психодіагностичний аналіз серед студентів факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, які навчаються на перших курсах в режимі дистанційного або аудиторного навчання. Загалом в дослідженні брали участь 22 студенти.

На початковому етапі був проведений аналіз наукових джерел та вибір діагностичних інструментів. Також був розроблений онлайн опитувальник на платформі «Google Форми». Протягом періоду з грудня по лютий студенти пройшли опитування, що дозволило зібрати дані про особливості їхньої

психологічної адаптації в умовах війни. Отримані емпіричні дані були піддані статистичному аналізу, після чого проведено психологічне вивчення статистичних даних. Завершальним етапом дослідження стала розробка методичних рекомендацій.

2.2. Психологічний аналіз адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти

Отримання вищої освіти у встановлений термін є видом активності, який вимагає значного інтелектуального і емоційного зусилля, особливо під час екзаменаційного періоду. Під час цього періоду студенти стикаються з обмеженим часом, потребою швидко засвоювати великий обсяг матеріалу, строгим контролем над навчанням і регламентом процесу, а також вирішенням різних проблемних ситуацій. Цей інтенсивний ритм життя і навчання ставить підвищені вимоги до психічних компенсаторних механізмів студентів, і їх неправильне функціонування може спричинити стрес [44].

Отримання знань та навичок під час війни через дистанційне навчання породжує нові завдання та труднощі для сучасних студентів. Тому дослідження впливу складного комбінованого стресу на студентів, які вивчають технічні спеціальності, а також психологічних чинників і механізмів, які допоможуть їм впоратися з цими викликами, стають надзвичайно актуальними [39].

Для аналізу особливостей психологічної адаптації студентів в умовах війни, ми використали методику «Тест на визначення рівня стресу» за В. Щербатих. Ця методика спрямована на визначення загального рівня стресу та поділена на чотири розділи або субшкали, які дозволяють детальніше вивчити як індивідуальні, так і групові рівні стресу. Ці субшкали розділені на чотири окремі категорії симптомів: інтелектуальні, поведінкові, емоційні і фізіологічні. Ми проаналізуємо та розглянемо отримані емпіричні результати на вказаній вибірці, розділяючи їх для чотирьох груп симптомів стресу (див. таблицю 2.1).

Аналіз показав, що серед студентів у вибірці найчастіше спостерігаються прояви інтелектуального стресу, зокрема «труднощі у зосередженні».

Таблиця 2.1.

Ранжування інтелектуальних симптомів стресу студентів ЗВО

№	Критерії інтелектуальних симптомів стресу	Показники рівня стресу	
		n=22 (%)	ранг
1.	Труднощі зосередження	82,08	1
2.	Негативні думки	68,65	2
3.	Підвищене відволікання	63,63	3
4.	Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми	59,09	4
5.	Погіршення пам'яті	40,09	5
6.	Труднощі прийняття рішення, складність вибору	27,27	6
7.	Погані сновидіння, жахіття	22,72	7
8.	Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого	22,72	8
9.	Порушення логіки, «сплутане» мислення	18,18	9
10.	Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення	18,18	9
11.	Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії	13,63	10
12.	Часті помилки, збої в обчисленнях	9,09	11

Таблиця 2.2.

Ранжування поведінкових симптомів стресу здобувачів

№	Критерії інтелектуальних симптомів стресу	Показники рівня стресу	
		n=67 (%)	ранг
1.	Хронічна нестача часу	63,63	1
2.	Низька продуктивність діяльності	59,09	2
3.	Втрата апетиту або переїдання	54,54	3
4.	Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї	45,45	4
5.	Порушення сну або безсоння	40,90	5
6.	Зниження уваги до свого зовнішнього вигляду	31,81	6
7.	Тремтіння голосу	27,27	7
8.	Зростання помилок при виконанні звичних дій	27,27	7
9.	Швидша або, навпаки, уповільнена мова	18,18	8
10.	Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями	13,63	9
11.	Антисоціальна, конфліктна поведінка	9,09	10
12.	Інтенсивніше куріння і вживання алкоголю	4,54	11

Більше двох третин респондентів також відзначили, що вони мають «негативні думки». Понад половини студентів зазнають «збільшеного відволікання» та «обмеженої концентрації на проблемі». Найменш поширеними ознаками є «часті помилки та неточності». Найбільш розповсюдженим

поведінковим симптомом стресу серед студентів у цьому дослідженні є «хронічний дефіцит часу».

Більшість респондентів також відмітили «низьку продуктивність у своїй діяльності» та «зміни в апетиті, які виявляються у зменшенні або переїданні». Найменш поширеним симптомом серед них було «часте куріння та/або вживання алкоголю». Щодо емоційних проявів стресу, найінтенсивнішим серед студентів у нашому дослідженні є «занепокоєність та збільшена тривожність».

Таблиця 2.3.

Ранжування емоційних симптомів стресу здобувачів

№	Критерії інтелектуальних симптомів стресу	Показники рівня стресу	
		n=67 (%)	ранг
1.	Занепокоєння, підвищена тривожність	81,81	1
2.	Дратівливість, напади гніву	63,63	2
3.	Підозрілість	45,45	3
4.	Поганий настрій	40,90	4
5.	Відчуття постійної туги, депресія	31,81	5
6.	Почуття відчуженості, самотності	27,27	6
7.	Зменшення задоволеності життям	22,72	7
8.	Цинічний, недоречний гумор	18,18	8
9.	Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою		9
10.	Почуття відчуженості, самотності	18,18	10
11.	Емоційна нечутливість, байдужість	13,63	11
12.	Втрата інтересу до життя	9,09	12

Серед емоційних проявів стресу, найбільш поширеною серед студентської вибірки у нашому дослідженні є «занепокоєність та підвищена тривожність». Також, приблизно дві третини учасників дослідження відчують «роздратування та напади гніву». Варто відзначити, що «втрата інтересу до життя» була найменш поширеною серед респондентів. Щодо фізіологічних проявів стресу, близько трьох чвертей учасників дослідження визнали у себе симптом «підвищеної стомлюваності» (табл. 2.4.).

Додатково, більшість учасників дослідження також повідомили про «болі у різних частинах тіла та головні болі». Серед загальної групи найменш зустрічаним симптомом були «порушення травлення». Оцінка психоемоційного стану студентів була проведена за допомогою методики «Шкала депресії Бека». Депресія є розладом емоційної сфери, який характеризується стійким відчуттям пригніченості, втратою радості і зацікавленості у будь-якій діяльності, а також нездатністю виконувати звичайні обов'язки протягом тривалого періоду.

За результатами дослідження, тільки у 13,63% здобувачів не виявлено ознак депресії (див. табл.2.5.). Легкий ступінь депресії зафіксовано у 45,45% учасників, помірний ступінь — у 31,81% студентів, а виражена депресія середньої тяжкості — у 9,09% здобувачів. З урахуванням результатів дослідження, 86% осіб, які отримують вищу освіту, потребують психологічної підтримки від кваліфікованих спеціалістів.

Для визначення стресостійкості здобувачів вищої освіти щодо їхньої психологічної адаптації використовувалася методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації, розроблена Холмсом і Раге (Інвентар стресостійкості Холмса і Раге, або Соціальна шкала переоцінки адаптації). Здійснений аналіз результатів дослідження свідчить про те, що низький рівень стресостійкості виявлено у 31,81% студентів, середній рівень — у 50% здобувачів вищої освіти, а 18,18% досліджених здобувачів виявили високий рівень стресостійкості (див. табл.2.6.).

Таблиця 2.4.

Ранжування фізіологічних симптомів стресу здобувачів

№	Критерії інтелектуальних симптомів стресу	Показники рівня стресу	
		n=67 (%)	ранг
1.	Підвищена стомлюваність	77,27	1
2.	Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі	72,72	2
3.	Прискорений або неритмічний пульс	36,36	3
4.	Відчуття напруженості в м'язів	31,18	4
5.	Порушення свободи дихання	27,27	5
6.	Підвищена пітливість	22,72	6
7.	Підвищення або зниження артеріального тиску	18,18	6
8.	Тремтіння в руках, судоми	13,63	7
9.	Швидке збільшення або втрата ваги тіла	13,63	8
10.	Поява алергії чи інших шкірних висипань	13,63	9
11.	Зниження імунітету, часті нездужання	9,09	10
12.	Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)	4,54	11

Таблиця 2.5.**Психологічний аналіз рівня депресії здобувачів вищої освіти (%)**

№	Рівні прояву депресивних симптомів	Показники n=22
1.	Відсутність депресивних симптомів	13,63
2.	Легка депресія (субдепресія)	45,45
3.	Помірна депресія	31,81
4.	Виражена депресія (середньої тяжкості)	9,09
5.	Важка депресія	—

Таблиця 2.6.**Психологічний аналіз стресостійкості студентів (%)**

№	Ступінь опірності стресу	Показники n=22
1.	Низький ступінь опірності стресу	31,81
2.	Пороговий (середній) ступінь опірності стресу	50
3.	Високий ступінь опірності стресу	18,18

За допомогою методики Роджерса і Даймонда встановлено рівень соціально-психологічної адаптації студентів (див. табл.2.7.). Згідно з отриманими даними, лише 22,72% студентів мають високий рівень соціально-психологічної адаптації. У 31,81% він є середнім, тоді як найбільша частка — 45,45% — демонструє низький рівень адаптації, що за авторами методики вважається дезадаптивним.

Таблиця 2.7.

Психологічний аналіз рівня соціально-психологічної адаптації студентів

№	Рівні адаптації	Показники n=22
1.	Високий рівень, (адаптація)	22,72
2.	Середній рівень	31,81
3.	Низький рівень (дезадаптивність)	45,45

Високий відсоток студентів з низьким рівнем соціально-психологічної адаптації (45,45%) у воєнний період може бути пояснений тим, що постійна невизначеність та загроза, характерні для воєнного конфлікту, можуть впливати на соціальну та психологічну стабільність. Функціонування студентів в умовах війни може викликати втрату психологічних ресурсів та соціальну ізоляцію через обмежений доступ до освітнього середовища та загальної невизначеності.

Результати дослідження зміни цінностей та пріоритетів за допомогою методики «Посттравматичного зростання» вказують на позитивні якісні зміни за шкалами «цінності життя» та «нові можливості». Однак більшість здобувачів має середній рівень посттравматичного зростання й зміни цінностей та пріоритетів (див. табл. 2.8.)

Значна частка студентів відмітила високі показники післятравматичного зростання, що складала 31,81% на шкалі «Підвищення цінності життя». Ця ситуація свідчить про зміни в їхніх життєвих пріоритетах в напрямку більшого значення кожного прожитого дня та великої цінності, яку вони приділяють сьогоденню. Важливо зауважити, що зазвичай молодь орієнтована на майбутнє, але початок війни спричинив усвідомлення ними важливості сьогодення.

Дослідження принесло цікаві результати на шкалі «Нові можливості». Було виявлено, що значна частина студентів (31,81%) втратила віру в майбутнє та свою можливість позитивно впливати на своє життя. Однак 31,81% студентів

проявили нові цінності і стали більш впевненими в своїх можливостях змінювати те, що можливо змінити, і приймати неможливе як даність.

Таблиця 2.8.

Психологічний аналіз зміни цінностей та пріоритетів студентів (%)

№	Критерії динаміки змін	Рівні змін цінностей та пріоритетів n=22		
		високий	середній	низький
1.	Ставлення до інших	22,72	59,09	18,18
2.	Нові можливості	31,81	31,81	31,81
3.	Сила особистості	13,63	68,18	18,18
4.	Духовні зміни	18,18	22,72	63,63
5.	Підвищення цінності життя	31,81	45,45	59,09
6.	Індекс посттравматичного зростання	27,27	63,63	9,09

Можливо, такі суперечливі результати на шкалі «Нові можливості» впливають із складнощів, пов'язаних із вирішенням студентами вікової кризи ідентичності у пізньому юнацькому віці. Ця криза може призвести до сумнівів щодо самооцінки власних здібностей та місця в суспільстві. У віковому періоді психосоціального мораторію, коли суспільство дозволяє молодій людині вільно розшукати своє місце в суспільстві та відкладає остаточний вибір, початок війни може прискорити цей процес і вимагати швидких рішень. З одного боку, невизначеність, розпад планів та відсутність бачення перспектив можуть ускладнити вибір молодих людей. А з іншого боку, ці обставини створюють умови для практичного випробування себе та власних здібностей в умовах невизначеності та стрімких змін, що виникають через початок війни.

Такі показники також відображуються у результатах за іншими шкалами. Наприклад, за шкалою «Сила особистості» та «Ставлення до інших» виявлено найменший відсоток студентів з низьким рівнем посттравматичного зростання (відповідно 13,63% та 22,72%). Щодо шкали «Сила особистості», серед студентів середній рівень прояву у більшості (відповідно 68,18%). 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 проявляють більшу залежність від підтримки інших людей та вкладають більше зусиль у встановлення міжособистісних відносин. Вони частіше визнають свою потребу в допомозі та підтримці і цінують міжособистісні відносини більше (середній рівень прояву – 59,09% студентів, високий – 22,72%). Це свідчить про прискорення процесу подолання егоцентризму, характерного для юнацького віку, і швидше усвідомлення важливості міжособистісних цінностей. Найменший рівень посттравматичного зростання спостерігається за шкалою «Духовні зміни» (низький рівень – 63,63%, середній – 22,72%). Лише 18,8% студентів проявили більше розуміння духовних аспектів та підвищили рівень віри.

Більшість учасників дослідження відзначили позитивні зміни у своєму становищі після роздумів над травматичними подіями, пов'язаними із початком війни. Зокрема, 27,27% учасників дослідження зазначили високий рівень посттравматичного зростання, 63,63% вказали на середній рівень, а 9,09% відзначили низький рівень посттравматичного зростання.

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

Таблиця 2.9.

**Аналіз інтегрального рівня благополуччя здобувачів вищої освіти
(%)**

№	Рівні адаптації	Показники n=22
1.	Високий рівень	22,72
2.	Середній рівень	36,36
3.	Низький рівень	38,80

Ці студенти проявляють глибоке та реалістичне розуміння життя, вони відкриті до нових вражень та мають природні емоційні реакції. Ці результати свідчать про те, що вони в цілому відчують задоволення від свого життя, мають стабільний психологічний стан та позитивне ставлення до нього, навіть у звичайних умовах військових конфліктів у країні. Однак третина студентів (38,80%) мають низький рівень психологічного благополуччя.

2.3. Методичні рекомендації оптимізації процесу адаптації до закладу вищої освіти

Проблема адаптації студентів до вищої освіти має значне науково-практичне значення в наш час з декількох причин, які можна сформулювати наступним чином: зростання соціальної важливості якості освіти; перехід від акценту на знання до акценту на особистість у всіх її аспектах: професійному, емоційному, моральному, інтелектуальному, громадянському, екологічному; розвиток концепції навчання протягом життя як нової парадигми розвитку освіти; збільшення мотивації до самостійної навчальної діяльності; зростання частки самостійної роботи в організації навчального процесу; впровадження компетентнісного підходу до визначення результатів вищої професійної освіти. Проблема компетентнісного підходу у модернізації освіти зазнала значного

поширення в науковому дискурсі в останні роки, і деякі рівні професійної компетенції мають розвиватися на основі психологічних законів розвитку людини, тоді як інші рівні формуватимуться на основі психологічних закономірностей освоєння діяльності та становлення самого студента як суб'єкта.

Таким чином, зосередження на особистості, зорієнтоване на особистісну та діяльнісну сферу, стає головною метою у влаштуванні педагогічного процесу для першокурсників у вищих навчальних закладах. Під час переходу від шкільної системи до вищої освіти, першокурсникам доводиться змінювати динамічні стереотипи, а також пристосовуватися до нових побутових умов, особливо для тих, хто прибуває з інших міст. У цьому контексті нове соціальне середовище вимагає від них розвитку психологічних механізмів, які дозволять їм адаптуватися до нових умов життя та навчання. Цей процес часто супроводжується стресовими ситуаціями, викликає зниження самооцінки або, навпаки, прагнення проявити себе в новому колективі за допомогою девіантної поведінки, такої як розв'язність, зухвалість або вживання алкоголю та наркотиків.

Реформування освітнього процесу і вивчення соціально-психологічних аспектів абітурієнтів та першокурсників потребують подальших наукових досліджень. Сучасні вчені аналізують прояви дезадаптації колишніх школярів і студентів з різних соціальних груп, а також надають певні практичні рекомендації для поліпшення процесу адаптації. Проте відсутній системний підхід до оптимізації адаптації першокурсників до умов вищого навчального закладу і навчальної системи в цілому, а також недостатньої уваги приділяється психологічному супроводу цього процесу.

Процес адаптації першокурсника до вищого навчального закладу як комплексну модель, що складається з трьох основних аспектів:

- організаційного;
- академічного (дидактичного);
- соціально-психологічного.

Організаційний аспект адаптації пов'язаний, насамперед, із ознайомленням студентів із розкладом занять, місцезнаходженням аудиторій, бібліотек, кабінетів і лабораторій, отриманням консультацій від викладачів, а також організацією навчального процесу та його контролю. Цей аспект адаптації першокурсника може бути оптимізований завдяки спільним зусиллям куратора, деканату і викладачів, які працюють із першокурсниками. Надання своєчасної інформації сприяє можливості організувати та спланувати діяльність студентів, які вже на етапі шкільного навчання розвинули особистісні якості, такі як уміння планувати свою роботу, організованість і відповідальність. Проте, важливо відзначити, що на 17-18 років здатність особистості до свідомого контролю своєї поведінки ще не повністю сформована, що характерно для більшості першокурсників. Вивчення елементів самоменеджменту та планування навчальної діяльності можуть бути впроваджені кураторами у співпраці з психологічною службою [5].

У більшості випадків базові навички та уміння самостійної роботи повинні бути сформовані в середній школі, однак це не завжди відбувається. Багато першокурсників вищих навчальних закладів не мають необхідних інтелектуальних операцій для успішного навчання. Серед цих операцій – здатність переробляти текст, шукати інформацію, систематизувати, класифікувати, аналізувати, порівнювати та узагальнювати. Високий рівень розвитку загального інтелекту, пам'яті, мислення, сприйняття, уваги та уваги є ідеальною моделлю студента, але це мало корелює з реальним рівнем розвитку пізнавальних психічних процесів у першокурсників. Без належних навичок переробки інформації першокурсник не може успішно опанувати навчальний матеріал, особливо ту його частину, яка призначена для самостійного вивчення.

Саме цей аспект адаптації першокурсника є ключовим у формуванні його цілісної соціально-професійної компетентності, а також на його інтелектуальному та особистісному рівнях, які стануть основою для майбутньої кар'єри фахівця.

Для вирішення цього завдання потрібна спеціальна програма навчання, яка включає в себе методики інтелектуальної діяльності, завдання для розвитку розумових процесів та організацію навчальної діяльності. Це може бути частиною навчального курсу під назвою «Вступ до вищої освіти», «Навички навчання» або іншою аналогічною назвою, яка є обов'язковою для першокурсників у першому семестрі.

Перенесення уваги від запам'ятовування інформації до її осмислення є значущим завданням для викладачів першокурсників. Особливо важливим є організація контролю, яка спрямована на перетворення акценту з репродукції матеріалу на його продуктивне застосування (ураховуючи, що будь-який самостійний когнітивний процес можна розглядати як продуктивну дію). Це означає зосередження на вмінні використовувати знання у майбутніх професійних ситуаціях, а також на розвитку аналітичних навичок та логіки у мотивації своїх доведень.

У розвитку особистості студента особливу вагу набуває формування рефлексивних навичок та усвідомлення себе як суб'єкта навчальної діяльності. Ключовими елементами цього процесу є активне використання діалогічних методів навчання та впровадження інтерактивних форм. Ці педагогічні підходи створюють можливість для взаємодії між студентами та викладачами, де обмін думками та зворотний зв'язок сприяють розвитку студентів як активних учасників навчального процесу та формуванню їхньої власної позиції.

Збройна агресія та геноцид, що відбуваються в Україні, становлять одні з найбільш руйнівних та психологічно травматичних подій для людей. Ці події можуть масивно вплинути на студентів, спричиняючи емоційне вигорання через навчальні та особисті стреси. Період воєнного конфлікту значно погіршує психологічний стан студентів, що призводить до зростання стресу, появи тривоги, втрати близьких та інших негативних емоцій, що можуть викликати серйозні психічні проблеми. Наукові дослідження показують, що студенти, які живуть у зоні конфлікту, стикаються з різними проблемами, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривога, зниження

самооцінки та інші психологічні виклики. Дослідження також підтверджують, що студенти, які навчаються в країнах, що перебувають у стані війни або політичного конфлікту, систематично демонструють підвищений психоемоційний стрес та високий рівень стресу [32].

Для боротьби з цими викликами важливо створювати умови для студентів, щоб вони мали підтримку та ресурси для ефективного управління стресом і тривогою. Необхідно забезпечити безпечну навчальну атмосферу та доступ до психологічної підтримки в разі потреби. Навіть ті студенти, які не особисто пережили бойові дії, можуть відчувати психологічні та навчальні труднощі через стрес, спричинений конфліктними ситуаціями в країні. Дослідження, проведене під час війни в Ізраїлі, показало, що рівень тривоги та депресії серед студентів зріс порівняно з періодом перед початком конфлікту [36].

Додатково, важливо враховувати, що підтримка з боку викладачів та адміністрації закладу вищої освіти є ключовим чинником для успішної адаптації студентів. Наукові дослідження підтверджують, що студенти, які відчувають підтримку з боку своїх викладачів та адміністрації, мають більше шансів залишатися мотивованими та досягати успіхів у навчанні, навіть у ситуаціях тривалого стресу [35].

У період війни, коли більшість закладів вищої освіти переходять на дистанційну або змішану форму навчання, студенти стикаються з різними викликами:

1. Когнітивні труднощі: вони виникають внаслідок новизни навчального процесу, таких як перехід на дистанційну або змішану форму навчання, зміна вишу через зміну місця проживання, або нові вимоги до освітнього процесу. Зміна форми навчання у воєнний період передбачає, що студент повинен мати навички самостійного пошуку, опрацювання та застосування матеріалу. Ці навички сприяють активізації когнітивних процесів студента та сприяють розвитку його мислення. Адаптація до нових форм навчання зазвичай потребує

певного часу, і кожен студент проходить цей процес індивідуально, з урахуванням його власних особливостей.

2. Соціально-психологічні труднощі виникають у зв'язку зі зміною життєвих умов, місця проживання та оточення. Переїзд з регіонів, що перебувають у зоні конфлікту, вимагає від студентів адаптації до нових умов. Вони повинні звикати до самостійного управління часом, самообслуговування, контролю за бюджетом та подолання фінансових труднощів. Це призводить до значного навантаження на нервову систему студента. В результаті, відбувається накопичення розумової та психічної втоми, що може призвести до послаблення уваги, мислення та пам'яті. Умови навчання в такому стані можуть бути серйозно ускладнені.

3. В умовах війни багато студентів стикаються з професійними викликами. Вони можуть переосмислювати свої цінності та сумніватися у виборі професії і, відповідно, у своєму навчанні. У них може виникнути втрата мотивації для навчання та участі в організаційній та громадській діяльності. Іншими словами, вони можуть втратити бажання навчатися. У таких обставинах може виникнути дезадаптація. Зміна умов навчання може спричинити розлад у системі адаптації, викликати перевтому та порушення здоров'я. Під час навчання студент перебуває у стані постійної напруги, а навіть може зазнати зривів у адаптаційних процесах. Це може призвести до зниження функціональних резервів організму. У молодих людей резерви адаптаційно-приспосувальних можливостей є значними, тому погіршення розумової та фізичної працездатності може бути зворотнім.

Оглянувши складнощі адаптації студентів до умов воєнного стану у педагогічному та психологічному контексті, можна визначити декілька стратегій для їх подолання:

1. Пізнавальні труднощі: Створення консультаційних центрів у навчальних закладах, де це можливо, з метою виявлення труднощів адаптації до освітнього процесу в умовах військових дій та розроблення шляхів для їх подолання [11].

- Аналіз реальних потреб студентів вищих навчальних закладів, які можуть включати не лише проблеми з навчання, але й нові умови життя.

- Впровадження суміші навчання в безпечних районах є обґрунтованим підходом. Де це неможливо, важливо забезпечити доступ до Інтернету студентам, які не можуть його оплатити, шляхом адресної підтримки на Інтернет. Рекомендується впровадження додаткових курсів для підвищення цифрової грамотності та розвитку навичок роботи з комп'ютерними технологіями.

- Для полегшення навчального процесу рекомендується зменшення навантаження на студентів, дозволяючи викладачам гнучкіше розподіляти дедлайни та проводити вебіари у зручний для студентів час. Студентам з обмеженим доступом до Інтернету можна пропонувати альтернативні методи навчання, такі як перегляд відео на YouTube або використання мобільних застосунків для читання книг та статей. Для покращення психологічного стану студентів і зміцнення взаємин з ними можна включити до навчального плану терапевтичні вебіари [4].

2. Соціально-психологічні:

- Регулярні розмови зі студентами у формі групових чи індивідуальних зустрічей, які проводяться у стаціонарному або змішаному форматі, з метою допомоги їм у пристосуванні до нових умов життя та навчання під час періоду війни. Під час таких зустрічей важливо ознайомлювати студентів з оновленими нормами та правилами поведінки в різних життєвих ситуаціях [11].

- Підвищення кваліфікації фахівців психологічних служб, що працюють у вищих навчальних закладах, має вирішальне значення для забезпечення ефективної психологічної підтримки студентів у часи війни. Надання консультацій студентам під час конфлікту є новітньою практикою для сучасних психологів, і для успішного виконання цієї ролі вони повинні постійно підвищувати свій рівень компетентності, 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, які

спеціалізуються на наданні психологічної допомоги в таких умовах. Це може сприяти швидшій адаптації студентів до навчання та допомогти подолати емоційний стрес, спричинений воєнними подіями.

- Проведення інформаційних кампаній для запобігання дискримінації вимушено переміщених осіб (ВПО) може бути організоване як у навчальних закладах, так і в онлайн-форматі. Ці заходи спрямовані на розкриття правди та викриття стереотипів щодо політичних переконань і поглядів людей, які проживають у південних або східних регіонах країни. Метою цих заходів є зменшення напруги у відносинах між ВПО та місцевим населенням та сприяння формуванню більш толерантного та єдиного суспільства [4].

3. Професійні:

- Формування у студентів вищої освіти професійної готовності до майбутньої діяльності.

- Проведення розмов про значущість навчання та вибір професії з метою підвищення мотивації.

- Вдосконалення навчального процесу за допомогою використання інформаційно-комунікаційних технологій та модульно-рейтингової системи навчання, яка передбачає систематичний контроль та оцінку результатів навчання. Ці педагогічні умови сприяють позитивній мотивації для навчання, що дозволяє досягти результатів навчання на предметі за короткий період.

- Організація навчальної діяльності з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей студентів, зокрема їх мотивації до навчання, для запобігання дезадаптивного синдрому та забезпечення психологічного комфорту під час процесу адаптації.

Воєнний стан може створювати значний стрес та ризик для студентів, і в цих умовах онлайн-навчання може виявитися безпечнішою та більш 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 більш

ефективно подолати емоційне виснаження, спричинене воєнними діями. Дослідження, проведені в Сирії, також підтверджують, що онлайн-навчання може забезпечувати доступ студентів до освіти та дозволяти їм продовжувати навчання, навіть коли їхні кампуси змушені залишатися закритими через воєнні події [40].

ВИСНОВКИ

1. Визначити основні психологічні аспекти, що впливають на процес адаптації студентів до умов навчання в закладі вищої освіти. Психологічні аспекти адаптації до навчально-пізнавальної діяльності включають різноманітні варіанти, серед яких [3]:

- Організаційна адаптація, яка охоплює вивчення структури закладу вищої освіти, її внутрішніх вимог і стандартів.

- Діяльнісна адаптація, що передбачає розуміння прав, обов'язків та способів поведінки студентів, а також вимог до якості навчальної діяльності.

- Професійна адаптація, яка включає у себе розуміння сутності обраної професії, її місця в загальній системі та бажання оволодіти нею.

- Соціально-психологічна адаптація, що стосується звикання до колективу, формування ділових і особистих зв'язків, а також самоствердження в групі. Важливим аспектом є також встановлення стосунків з викладачами та адміністрацією.

- Побутова адаптація, яка полягає в пристосуванні до нового режиму, змінених психологічних та психічних навантажень та інших аспектів повсякденного життя.

Психолого-педагогічна адаптація студентів до навчального процесу в умовах воєнного стану проходить через кілька етапів

2. Здійснити аналіз існуючих методів та стратегій підтримки адаптації студентів та їх ефективності.

Забезпечення психологічно комфортних умов для навчання та особистісного розвитку;

- Надання студентам своєчасної та ненав'язливої психологічної підтримки у вирішенні проблем, що виникають під час навчання та спілкування з однолітками та викладачами;

- Створення психологічних умов для розвитку інтересу до майбутньої професійної діяльності, формування потреби у професійному зростанні та соціальній відповідальності.

- Розвиток сильних сторін особистості та вміння ефективно управляти «проблемними ситуаціями», що виникають у процесі навчання та спілкування;

- Забезпечення анонімності у вирішенні стресових ситуацій, що виникають під час навчання в університеті;

- Створення умов для самовизначення та самореалізації особистості в умовах вищої освіти, а також сприяння самовдосконаленню особистісно-професійного потенціалу.

- Під час навчання у вищому навчальному закладі, студенти можуть використовувати такі засоби для психологічного самопідтримки у період війни:

- Контроль за диханням: глибоке дихання може сприяти збалансуванню психофізіологічного стану організму. Правильні техніки дихання допомагають наситити клітини тіла киснем, розслабитися, зняти напругу та подолати стрес. Наприклад, глибоко вдихайте (протягом 4 секунд), затримайте дихання (протягом 4 секунди), а потім повільно видихайте (протягом 8 секунд), повторюючи цей процес кілька разів.

- Використання творчого потенціалу як ефективного інструменту психологічного захисту в умовах війни.

- Фізична активність у будь-якій формі, така як виконання вправ, перестановка меблів або систематизація предметів, може допомогти «переключити» мислення та покращити настрій [31].

3. Дослідити індивідуальні та соціокультурні чинники, що впливають на процес адаптації студентів.

Результати емпіричного дослідження виявили, що студенти вищих навчальних закладів під час воєнного конфлікту стикаються з різними наслідками стресу. У сфері інтелектуальних процесів це проявляється у труднощах з концентрацією, негативними мисленнями, збільшеним розсіюванням уваги, втратою продуктивності та помилками. Студенти вказали

на хронічний дефіцит часу, знижену ефективність діяльності та порушення харчового раціону як найбільш виразні поведінкові прояви стресу. У емоційній сфері найчастіше спостерігається тривога, роздратованість та вибухи гніву під впливом стресових чинників. Фізіологічними симптомами стресу вказали на збільшену втомлюваність, психосоматичні симптоми та головні болі. Близько 13% вибірки не виявили симптомів депресії, проте 87% потребують психологічної підтримки від кваліфікованих фахівців. При цьому третина опитуваних студентів виявили низький рівень стійкості до стресу та психологічного благополуччя, а приблизно половина має низький рівень соціально-психологічної адаптації.

4. У розроблених методичних рекомендаціях для вирішення цих питань пропонується впровадження комбінованого навчання та надання цільових дотацій для доступу до Інтернету, зменшення навантаження на студентів, проведення індивідуальних консультацій для підвищення їхньої мотивації до навчання, підвищення кваліфікації фахівців психологічних служб та проведення освітніх заходів для запобігання дискримінації студентів, які тимчасово перемістилися.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва Т. В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 / Т. В. Алексєєва; КНУ ім. Тараса Шевченка. К., 2003. 204 с.
2. Байбекова Л.О. Педагогічні основи адаптації студентів молодших курсів до подальшого навчання у ВНЗ. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Додаток 1 до Вип. 31, Том VI (48) : Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». Київ : Гнозис, 2013. С. 148–154.
3. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. №10(15). С. 401–411.
4. Березняк 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.
5. Білополий В., Складановська М. (2021). Оптимізація процесу адаптації студента до закладу вищої освіти. *Український журнал будівництва та архітектури*, (2), 20–27.
6. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна, 2014. (1), 234–242.
7. Бондарчук О. І. Особливості психологічної готовності керівників освітніх організацій до планування професійної кар'єри. *Актуальні проблеми психології*. Том 1. Ч. 15. Економічна психологія. Організаційна психологія. Соціальна психологія: зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України; під ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. Київ : Міленіум, 2005. С. 13–16.

8. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів : монографія. Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. Луганськ, 2011. 199 с.
9. Галус О. М. Педагогічне управління адаптацією майбутніх учителів у системі ступеневої освіти: автор. дис... д-ра пед. наук.. Київ. 2009. 35 с.
10. Герасимова І. В. Механізми адаптаційних процесів. Вісник Черкаського університету. *Серія Педагогічні науки*. 2017. Вип. 7. С. 15–24.
11. Голубенко Т. О., Діордіца І. М., Сіра Л. І. Особливості психологічно-педагогічної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології*. 2022. №6(8). С. 112–123.
12. Демида К. Є. Особистісні риси, що впливають на процес адаптації (за оцінками студентів та викладачів). *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. №7. С. 43–49.
13. Елліс А. Як зберегти емоційне здоров'я за будь-яких обставин. Видавництво : Сварог. 2023 с. 284.
14. Жигайло Н. І. Психолого-педагогічні основи професійної адаптації майбутніх фахівців : монографія. [2-ге вид. допов і перероб.] Львів : Сполом, 2018. 464 с.
15. Казміренко В. П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молодшої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 6. С. 23–31.
16. Карамушка Л. М. Психологія підготовки майбутніх менеджерів до управління змінами в організації : монографія. Львів : Сполом, 2011. 216 с.
17. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах: дис. канд. психол. наук: 19.00.09. Харківський військовий ун-т. , 2003. 118 с.
18. Конончук В. С. Соціально-психологічні особливості адаптації студентів першокурсників до навчання у ЗВО. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2014. № 34. С.131–138.

- 19.Корольчук М. С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності : зб. наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки. Київ : Правові джерела, 2002. Вип. 2. С. 191–211.
- 20.Корольчук М. С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності : зб. наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки. Київ : Правові джерела, 2002. Вип. 2. С. 191–211.
- 21.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.
- 22.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 (дата звернення: 8.04.2024).
- 23.Мотков С. О. Адаптаційні механізми особистості. Психологія і особистість. 2019. №1 (15). С. 22–36.
- 24.Нікітіна І. В. Психологічна безпека особистості студента в процесі адаптації. *Вища освіта в контексті інтеграції до Європейського освітнього простору*. 2018. №79. С. 361–367.
- 25.Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Поняття адаптації в різних напрямках психології. *Світогляд-Філософія-Релігія. Збірник наукових праць*. 2012. Випуск 2. С. 68–76.
- 26.Сердюкова І. М. Теоретичний аналіз вивчення проблеми адаптації у вітчизняній психологічній літературі. *Актуальні проблеми психології*.2015. Т.1. Вип.43. С. 130–136.
- 27.Сікора Я. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психологопедагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Сер. : Педагогіка. Соціальна робота*. 2022. Вип. 2 (51). С. 135–139.

28. Спіріна Т. П., Зарюгіна Ю. Є. Особливості адаптації студентів першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Педагогіка, соціальна робота. 2004. Вип. 32. С. 182–184.
29. Стрельцова В. Ю. Соціальна адаптація студентів інституту культури і мистецтв до умов відкритого культурно-освітнього середовища : автореф. дис. канд. пед. наук. Луганськ, 2009. 22 с.
30. Щербатих Ю. «Тест на визначення рівня стресу» / [Електронний ресурс] URL: <https://santamaria.com.ua/about/blog/test-naviznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbathi> (дата звернення: 8.04.2024).
31. Яланська С., Атаманчук Н. Досвід організації освітнього процесу в умовах війни: психологічні, навчально-методичні аспекти. *Scientific Collection «InterConf+»*. 2022. №12 (105). С. 194–199.
32. 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.
33. 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> (дата звернення: 8.04.2024).
34. Aubert H. *Physiologie der Netzhout*. Breslau, 1865. 113 p. с. 45
35. 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> (дата звернення: 8.04.2024).
36. 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 (дата звернення: 8.04.2024).
37. Gerasimova N., Gerasymova I., Dmytryuk S. Students' adaptation to learning as a psychological problem. *Social capital: vectors of development of behavioral economics: collective monograph*. 2021. Pp. 161–170.
 38. 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
 39. 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*. 2019. 72 (10), P. 1930–1934.
 40. 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: 8.04.2024).
 41. Maslow A. H. Motivation and personality. Harper & Row, 1970 369 p.
 42. 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
 43. Shcherbiak, I., & Patriak, O. Adaptation of first-year students to new conditions of the educational environment in higher education institutions as a socio-pedagogical problem. *Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ*, 2023.85-98.
 44. 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](http://www.inquiriesjournal.com/a?id=1945) (дата звернення: 8.04.2024).

45. 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> (дата звернення: 8.04.2024).