

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему Соціально-психологічна адаптація студентів в умовах війни

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,

групи СНз-112сп

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

КЛИМЕНКО У.С.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БОРОДУЛЬКІНА Т.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Форма № 25

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
 (повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
 Кафедра «Психологія»
 Ступінь вищої освіти бакалавр
 Спеціальність 053 Психологія
 (код і найменування)
 Освітня програма (спеціалізація) Психологія
 (назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 25 » _____ лютого 2025 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

КЛИМЕНКО Ульяни Сергіївни

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Соціально-психологічна адаптація студентів в умовах війни.

керівник проєкту (роботи) кандидат психологічних наук, доцент БОРОДУЛЬКІНА Тетяна Олександрівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «25» березня 2025 року № 64

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 06 червня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 80 сторінок, 43 джерела, 9 рисунків, 3 таблиці, 3 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: здійснено теоретико-методологічний аналіз поняття «соціально-психологічна адаптація»; визначено чинники соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни; проведено емпіричне дослідження адаптаційних особливостей студентів, які залишилися в Україні, та тих, хто виїхав за кордон; здійснено аналіз результатів дослідження за методиками К. Роджерса і Р. Даймонда, Г. Айзенка та авторською анкетой; розроблено практичні рекомендації для покращення соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) таблиця 1.1 – Аспекти адаптаційного процесу студентів в умовах війни; рис. 2.1 – Рівні психічних станів у студентів, які залишилися на території України; рис. 2.2 – Рівні психічних станів у студентів які виїхали з території України; таблиця 2.1 –

Рівні первинних шкал соціально-психологічної адаптації студентів, які залишилися в Україні за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда; таблиця 2.2 – Рівні первинних шкал соціально-психологічної адаптації студентів, які виїхали з території України за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда; рис. 2.3 – Розподіл студентів за місцем перебування (в Україні та за кордоном); рис.2.4 – Основні труднощі, з якими стикаються студенти під час навчання в умовах війни; рис.2.5 – Оцінка студентами власного емоційного стану під час навчання; рис.2.6 – Ресурси, які допомогли або можуть допомогти студентам краще адаптуватися до навчання; рис. 2.7 – Зміни у психоемоційному стані студентів після початку війни; рис. 2.8 – Стратегії, що допомагають студентам адаптуватися до навчального процесу; рис. 2.9 – Очікування студентів щодо власної соціально-психологічної адаптації до навчання та життя в умовах війни

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	18.03.2025	15.04.2025
2	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	16.04.2025	29.04.2025
Нормок-ь	Стадник А.Г., доцент	30.05.2025	03.06.2025

7. Дата видачі завдання «25» лютого 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	25.02.2025	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел дипломний проєкт (роботу)	01.03.2025	
3	Затвердження теми	15.03.2025	
4	Складання змісту	18.03.2025	
5	Виконання першого розділу	15.04.2025	
6	Виконання другого розділу	29.04.2025	
8	Формування висновків	23.05.2025	
9	Перевірка роботи керівником	27.05.2025	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	30.05.2025	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	03.06.2025	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	05.06.2025	

13	Подання роботи на кафедру	06.06.2025	
14	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2025	
15	Захист дипломної роботи	17.06.2025	

Студент(ка)

(підпис)

Ульяна КЛИМЕНКО

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Тетяна БОРОДУЛЬКІНА

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 80 сторінок, 43 джерела, 9 рисунків, 3 таблиці, 3 додатки.

Об'єкт дослідження: соціально-психологічна адаптація особистості.

Предмет дослідження: особливості соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни.

Мета дослідження: на основі проведеного дослідження описати особливості соціально-психологічної адаптації українських студентів в умовах війни.

Методи дослідження:

- теоретичні (аналіз наукової літератури з проблеми)
- емпіричні методи: методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, методика «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка та анкета по адаптації до навчання
- математично-статистичні: кількісний аналіз результатів з використанням Excel.

База дослідження: заклади вищої освіти України, які навчаються в умовах війни. У дослідженні взяли участь 60 студентів (47 студентів, які залишились на території України та 13 студентів, які виїхали з території України). Дослідження проводилось у квітні-травні 2025 року.

Вибірка: 60 студентів (47 – в Україні, 13 – за кордоном).

АДАПТАЦІЯ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, СТУДЕНТИ, ВІЙНА, ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ, ТРИВОЖНІСТЬ, ФРУСТРАЦІЯ, РИГІДНІСТЬ, АГРЕСИВНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	10
1.1. Аналіз теоретико-методологічних підходів до поняття адаптації та соціально-психологічної адаптації особистості.....	10
1.2. Чинники соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	27
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	27
2.2. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів, які залишились в Україні та тих, які виїхали з території України.....	30
2.2.1. Діагностика самооцінки психічних станів за методикою Г.Айзенка.....	37
2.2.2. Результати проведення анкетування у групі студентів, які залишились в Україні та у групі студентів, які виїхали за кордон.....	43
2.3. Розробка рекомендацій для підвищення соціально-психологічної адаптації студентів.....	48
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Війна суттєво впливає на психологічний стан особистості та її здатність адаптуватися до нових реалій. Соціально-психологічна адаптація в умовах війни є критично важливим аспектом, оскільки вона визначає рівень стійкості людини, її здатність підтримувати соціальні зв'язки, ефективно функціонувати в суспільстві та зберігати психічне здоров'я.

Збройні конфлікти призводять до змін у життєвих обставинах, соціальному середовищі та емоційному стані особистості. Люди, які змушені покидати свої домівки, військові, волонтери та цивільне населення стикаються з численними психологічними викликами, такими як стрес, тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). У зв'язку з цим виникає потреба у вивченні механізмів адаптації, що сприятимуть відновленню психологічного балансу та соціальної інтеграції. Особливо актуальним є дослідження ефективних стратегій соціально-психологічної адаптації, зокрема використання психологічної підтримки, групової терапії, самодопомоги та соціальної взаємодії. Одержані результати можуть бути корисними для психологів, соціальних працівників, освітян і волонтерів, які працюють із постраждалими від війни.

Вивченням проблеми адаптації особистості у воєнний час займаються значна кількість українських та зарубіжних науковців. Зокрема О. Кривенко, Л. Деркач, І. Климовський, О. Марущак, Н. Мазур, проводять дослідження у галузі психології воєнних конфліктів та питань адаптації особистості. І. Литовченко зосереджує дослідження на психологічній адаптації воїнів до воєнної ситуації та після неї. Вона також вивчає проблеми посттравматичного стресового розладу та його вплив на психічне здоров'я ветеранів. О. Михайлов спеціалізується на проблемах психологічної адаптації і психологічної реабілітації ветеранів воєнних конфліктів. О. Максименко вивчає проблеми адаптації воїнів та бійців на передовій, а також вплив воєнних травм на фізичне та психічне здоров'я людей. Д. Ігнат'єв наукові дослідження спрямовує на вивчення проблем гуманітарної

адаптації воїнів, зокрема на умовах гібридної війни. Він також досліджує соціальні та психологічні наслідки воєнних подій. Це лише декілька прикладів українських науковців, які працюють в цій галузі. Україна має багато талановитих науковців, які глибоко вивчають проблему адаптації особистості у воєнний час.

Отже, дослідження соціально-психологічної адаптації в умовах війни є надзвичайно важливим для розробки заходів, що допоможуть людям долати труднощі, зберігати психічне здоров'я та успішно інтегруватися в суспільство в умовах кризових ситуацій.

Об'єкт дослідження: соціально-психологічна адаптація особистості.

Предмет дослідження: особливості соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни.

Мета: на основі проведеного дослідження описати особливості соціально-психологічної адаптації українських студентів в умовах війни.

Для реалізації поставленої мети та висунутих припущень нами були поставлені такі завдання:

1. На основі теоретичного аналізу описати теоретико-методологічні підходи до поняття адаптації та соціально-психологічної адаптації особистості.
2. Визначити соціально-психологічні чинники, що впливають на адаптацію студентів в умовах війни.
3. На основі проведеного емпіричного дослідження описати особливості і рівень соціально-психологічної адаптації студентів, які залишились на території України та тих, які виїхали з території України.
4. Розробити рекомендації для підвищення соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни.

У процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань і перевірки висунутих припущень використано теоретичні (аналіз наукової літератури з проблеми), емпіричні методи: методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, методика «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка та анкета по адаптації до навчання.

Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів математичної обробки даних у програмі Excel. Графічне подання отриманих результатів здійснювалося за допомогою програми Excel.

База дослідження: заклади вищої освіти України, які навчаються в умовах війни. У дослідженні взяли участь 60 студентів (47 студентів, які залишились на території України та 13 студентів, які виїхали з території України). Дослідження проводилось у квітні-травні 2025 року.

Наукова новизна полягає в комплексному аналізі соціально-психологічної адаптації в умовах війни, що охоплює як індивідуальні, так і групові аспекти пристосування до кризових ситуацій.

Практична значущість проведеного дослідження полягає в тому, що одержані результати можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками та фахівцями в галузі психічного здоров'я для розробки програм психологічної підтримки осіб, які пережили військові дії та дослідження може слугувати теоретичною основою для подальших наукових розвідок у сфері психологічної реабілітації та соціальної інтеграції людей у постконфліктний період.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Аналіз теоретико-методологічних підходів до поняття адаптації та соціально-психологічної адаптації особистості.

Ідея вивчення процесів пристосування людини до соціального середовища бере свій початок ще з XIX–XX століть. Первинно увага науковців була зосереджена на фізіологічних аспектах цього явища. Лише згодом інтерес до поняття адаптації почали виявляти й представники інших наук, розширюючи його значення і трактування. Адаптація – це процес пристосування особистості, її стан адаптованості, а також впливи, спрямовані на людину з метою забезпечення її відповідності до певних умов. Це поняття тісно пов'язане з соціалізацією та різними формами соціальної взаємодії [22].

Психологічна адаптація є взаємним процесом, який включає взаємодію особистості з оточенням. Вона триває протягом усього життя, сприяючи інтеграції людини в соціальне середовище, формуванню її соціального статусу та засвоєнню відповідних соціальних ролей. При цьому адаптація передбачає не лише пристосування індивіда до умов середовища, але й часткову зміну самого колективу, який враховує потреби, інтереси й індивідуальні риси особистості. Таким чином, як індивід, так і соціальна група виступають водночас суб'єктами та об'єктами процесу адаптації. До ключових механізмів, що сприяють ефективній адаптації, належать емпатія, здатність до рефлексії та соціальний зворотний зв'язок.

Адаптація може мати як позитивні, так і негативні прояви. Загальний рівень адаптованості особистості відображається через її емоційний стан – почуття внутрішньої гармонії, задоволення, психологічного комфорту, стабільні та доброзичливі взаємини з оточенням, а також емоційну рівноваженість. До

індивідуальних показників адаптованості належать здатність протистояти стресу, адекватна самооцінка, відповідальність, впевненість у собі, самостійність і вміння конструктивно долати життєві труднощі. Виділяють ефективну та неефективну адаптацію. Її успішність значною мірою залежить від того, наскільки людина адекватно сприймає себе та свої соціальні зв'язки. У випадках, коли адаптація є неефективною, говорять про дезадаптацію — стан, що виникає через викривлені або недостатньо сформовані уявлення особистості про себе [20].

Особлива увага наукової спільноти приділялася проблемі адаптації студентів до умов навчання у закладах вищої освіти. Це питання досліджували такі вчені, як Л. Абульханова-Славська, О. Венгер, К. Деркач, В. Зінченко, А. Крупнов, Є. Клімов, Б. Ломов, С. Максименко, В. Моляко, Є. Рибалко, В. Семиченко, Т. Яценко, В. Шадриков, А. Фурман та інші, у 2020–2025 роках активну участь у вивченні цієї проблематики беруть такі дослідники: Т. Алексєєва, О. Гречишкіна, Г. Левківська, А. Андрєєва, Ю. Бохонкова, Н. Дятленко, М. Вієвська, Є. Резнікова, О. Солодухова, Ф. Хайруллін [3].

У контексті воєнного часу адаптаційні виклики здобувачів вищої освіти стали об'єктом вивчення таких дослідників, як Т. Голубенко, І. Діордіца, Л. Сіра, М. Левченко, С. Феденько, А. Форостян. Особлива увага наукової спільноти приділялася проблемі адаптації студентів до умов навчання у закладах вищої освіти. Це питання активно досліджувалося зарубіжними вченими, зокрема Астіном А. (Astin A.), Тінто В. (Tinto V.), Пейсом К. (Pase C.), Паскареллой Е. Т. (Pascarella E. T.) та Терензіні П. Т. (Terenzini P. T.), які вивчали фактори, що впливають на академічну успішність, соціальну інтеграцію та емоційне благополуччя студентів у період адаптації до вищої освіти.

Формування індивідуальності людини значною мірою залежить від її соціально-психологічної адаптації. Одним із важливих індикаторів ефективності цього процесу вважають стабільність особистісних якостей. Проте іноді надто яскраво виражені риси індивіда можуть ускладнювати його входження в соціальні групи, що вказує на обмеженість цього критерію як універсального показника адаптації. Рівень пристосованості особистості до життєвих умов формується під

впливом різних чинників: психологічних особливостей, фізіологічної здатності до адаптації, властивостей темпераменту та характеру, наявності обдарувань, життєвого досвіду, а також рівня емоційної стійкості, інтелектуального потенціалу і сили мотивації [33].

У межах психоаналітичного підходу адаптація розглядається крізь дві призми – як динамічний процес і як підсумковий стан. У першому випадку вона трактується як активація внутрішніх захисних механізмів, які допомагають особистості впоратися з впливами зовнішнього середовища. У другому — адаптація виступає результатом цього процесу, втілюючись у новоутвореннях особистості, що дозволяють ефективно функціонувати в складних або нестандартних життєвих обставинах [23].

Дослідник А. Налчаджян розглядає адаптивність і дезадаптивність особистості крізь призму часових вимірів. У своїх наукових працях він аналізує загальну стійкість, тимчасову та стійку ситуативну адаптацію, а також відповідні їм прояви дезадаптації. Загальна стійка адаптивність характеризується здатністю людини успішно пристосовуватися до різноманітних життєвих обставин, що виникають у різних середовищах.

Стійка ситуативна адаптація — це стабільний та надійний механізм, який активується у знайомих, повторюваних обставинах, з якими людина стикається регулярно. Натомість тривала ситуативна дезадаптація виявляється у нездатності особистості ефективно функціонувати в конкретному соціальному контексті. Тимчасова адаптація, навпаки, є нестійкою і схильною до порушень: вона може легко перейти у дезадаптацію. Це може статися як унаслідок внутрішніх змін, таких як виникнення нових переконань чи потреб, так і під впливом зовнішніх факторів, наприклад, у разі зміни ситуації або умов взаємодії [33].

Дезадаптація – це порушення здатності організму та психіки людини пристосовуватися до змін, що відбуваються в соціальному середовищі. Вона проявляється у неадекватних фізіологічних або психічних реакціях. Це явище можна розглядати у двох аспектах: як тимчасовий стан, що виникає під впливом нових подразників та сигналізує про дисбаланс між психічною діяльністю

особистості та соціальними вимогами, водночас спонукаючи до переадаптації; і як хронічний, складний психічний стан, що супроводжується постійною неадекватною поведінкою, обумовленою особливостями функціонування психіки. У випадках, коли нові умови викликають фрустрацію, дезадаптація виявляється через знижену емоційну стійкість та підвищену психоневрологічну вразливість особистості [33].

Часто трапляються ситуації, коли дезадаптація спричиняє втрату раніше сформованих позитивних установок і соціальних зв'язків у першокурсників. Наслідками цього процесу стають фрустрація, внутрішня напруга, зниження навчальної мотивації, байдужість до громадської діяльності, погіршення поведінки, втрата віри у власні можливості та розчарування у життєвих перспективах. Сукупність цих чинників може призводити до психоемоційного виснаження та негативно впливати на психічне здоров'я особистості.

Саме тому у вищих навчальних закладах необхідно своєчасно виявляти студентів із проявами дезадаптації. Це можна здійснювати за допомогою психодіагностики, що дозволить вчасно надати необхідну підтримку та допомогу.

Дослідник Н. Агаджанян вважає, що адаптивність є результатом стійкої психічної адаптації, яка визначає певну норму, сукупність особливостей, які необхідні для існування особистості в тому чи іншому середовищі.

Науковець Н. Шабанов у своїх дослідженнях описує такі системи ознак в адаптаційному процесі: утворююча і прирівнююча. Науковець вважає, що система цих ознак прирівнюється до процесу адаптації, якщо вона є результатом та утворююча [33].

Г. Гартман досліджуючи психологічні особливості адаптованих та дезадаптованих осіб, вважає, що адаптивною є людина, в якій психічна рівновага та продуктивність не є порушеними. Адаптація дозволяє людині змінювати моделі вирішення проблемних ситуацій [16].

У своїх дослідженнях Г. Балл виділяє розуміння адаптації вбачає у двох основних підходах: широкий, який має на увазі пристосування організму в

соціумі; вузький - як підпорядкування індивіда безпосередньому оточенню, яке від нього не залежить [23].

Проблема соціальної адаптації, згідно з філософсько-методологічними поглядами М. Ромма, розглядається крізь призму розуміння онтології особистості. Вона представлена не як частина фізичного світу, а як складна структура ментальної реальності, що охоплює систему інтенцій, ціннісних орієнтацій, моделей осмислення, ставлень, оцінок та емоційних переживань.

Фундамент ментальності людини формують символічні структури, які визначають межі її мисленнєвого простору та впливають на спосіб її існування у світі. Саме ці ментальні рамки задають спрямованість індивідуального сприйняття й адаптації до соціальних умов.

С. Зражевський, досліджуючи соціальну адаптацію, наголошував на її ключовій ролі у сучасному суспільстві. Він підкреслював, що цей процес перш за все відображає закономірності взаємовідносин між особистістю та соціумом, визначаючи її позицію щодо навколишнього середовища.

Соціальна адаптація являє собою історично обумовлену практичну діяльність, головним змістом якої є не лише пристосування людини до існуючих умов, норм і форм суспільного життя, а й активна трансформація соціального середовища відповідно до потреб обох взаємодіючих сторін. Такий підхід виходить за межі виключно біологічної адаптації, оскільки людина не лише адаптується до соціального середовища, а й змінює його відповідно до своїх біосоціальних та суто соціальних потреб [19].

Соціальна адаптація, згідно з соціально-когнітивним підходом А. Бандури, є процесом інтеграції індивіда в суспільство, під час якого відбувається становлення самосвідомості, засвоєння цінностей, переконань та суспільних норм. Це динамічний механізм пристосування до соціального середовища, спрямований на гармонізацію внутрішнього стану особистості з навколишнім світом та орієнтований на перспективний розвиток.

Зміст соціальної адаптації та критерій її ефективності полягає в опануванні людиною норм, традицій, культурних цінностей, моральних принципів та

духовної спадщини своєї нації, а також у знаходженні власного місця в соціумі. Аналізуючи питання адаптації, за словами С. Розума, слід враховувати специфіку суспільства, до якого необхідно інтегруватися особистості. Таким чином, соціальну адаптацію можна розглядати як процес налагодження взаємодії між особистими потребами людини та вимогами соціального середовища, що сприяє їх гармонійному співіснуванню.

Таким чином, соціальна адаптація є комплексним проявом взаємодії численних факторів, що співіснують у межах системи, яка перебуває в стані нестійкої рівноваги. Для глибшого розуміння психологічних механізмів як внутрішніх детермінант соціальної адаптації, а також для розкриття їхньої природи, структурних компонентів і особливостей, необхідний детальний науковий аналіз поняття соціально-психологічної адаптації.

Згідно з науковим підходом А. Фурмана, соціально-психологічна адаптація являє собою як процес, так і результат активного пристосування особистості до зміненого середовища шляхом використання різноманітних інтеріоризованих соціальних інструментів, таких як дії, вчинки та діяльність. Вона є елементом ефективної взаємодії індивіда із зовнішнім світом, основною функцією якого виступає оволодіння стабільними умовами та обставинами власного існування. Крім того, соціально-психологічна адаптація сприяє осмисленню та вирішенню типових репродуктивних завдань і проблем через застосування загальноприйнятих чи ситуативно зумовлених моделей поведінки.

Дослідник здійснив глибокий аналіз сутності соціально-психологічної адаптації та запропонував типологію рівнів її функціонування. Він зазначає, що на рівні суб'єкта адаптація розглядається як процес, тоді як на рівні особистості вона набуває характеру результату. У контексті аналізу адаптаційних механізмів, їхньої структури та динаміки адаптивної активності доцільно використовувати поняття «адаптивність» або, навпаки, «неадаптивність» чи «дезадаптивність» людини як суб'єкта власної життєдіяльності. Водночас, коли йдеться про закріплення психічних процесів у вигляді певних станів чи синдромів (наприклад, страху, депресивних проявів, підвищеного рівня нейротизму тощо), коректніше

застосовувати терміни «адаптованість», «неадаптованість» або «дезадаптованість» особистості [38, с.16].

У межах аналітичного напрямку соціально-психологічна адаптація описана як результат, що виражається в гомеостатичній рівновазі особистості з вимогами зовнішнього оточення. Зміст процесу адаптації описується формулою: конфлікт – тривога – захисні механізми. Згідно із З. Фрейдом, виникнення внутрішнього конфлікту є наслідком суперечності між відповідними енергіями та різними рівнями свідомості, частина особистості відстоює прагнення, а інша чинить опір і відхиляє їх. Внутрішній конфлікт полягає у протиставленні інстинктивного наповнення підсвідомої сфери «Воно» вимогам соціального оточення. Ці зіткнення несвідомих імпульсів і свідомих намірів людини можливі завдяки неоднорідності психіки людини.

З погляду юнгівського підходу, проблема соціально-психологічної адаптації виникає через дисбаланс або однобічний розвиток окремих аспектів особистості, що провокує внутрішню нестабільність і може призводити до невротичних станів. Самість, як цілісна система, формується до періоду молодості, забезпечуючи особистості єдність і внутрішню рівновагу. Однак її гармонійний розвиток не завжди можливий. На думку К. Юнга, конфлікт у внутрішньому світі людини може виникнути внаслідок протиріччя між необхідністю пристосування до соціального середовища та індивідуальними особливостями, які не відповідають цим вимогам.

Гуманістична психологія пояснює порушення соціально-психологічної адаптації через дефіцитарну мотивацію. Це явище виникає тоді, коли реальність вступає в суперечність із базовими потребами особистості, що призводить до їхньої фрустрації. Відповідно до теорії А. Маслоу, до таких фундаментальних потреб належать фізіологічні потреби, потреба у безпеці, соціальна приналежність, потреба у визнанні, повазі, любові, а також прагнення до самоактуалізації.

У концепції Е. Фрома соціально-психологічна адаптація/дезадаптація розглядається відповідно до внутрішнього прагнення до незалежності та

переживання незначущості. Для вирішення внутрішньоособистісного конфлікту людина застосовує захисний механізм – «втечу від свободи». Переживання нікчемності долається за рахунок відмови від власної цілісності (мазохізм) або за рахунок руйнування інших (садизм).

Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації дозволяє розглядати адаптивність як особистісну характеристику, що формується в процесі взаємодії з соціальним середовищем. Адаптивна поведінка виступає своєрідним психологічним механізмом, завдяки якому відбувається розвиток здібностей, набуття знань, формування навичок та засвоєння цінностей. Водночас слід зазначити, що труднощі в адаптації можуть спричиняти дисбаланс у психологічному та психічному здоров'ї особистості, а також сприяти формуванню деструктивних механізмів психічного захисту.

Деадаптація, у свою чергу, є процесом, що порушує гармонійну взаємодію людини з навколишнім середовищем, загострює проблемні ситуації та супроводжується як міжособистісними, так і внутрішньоособистісними конфліктами. До ключових діагностичних критеріїв деадаптації належать труднощі у професійній діяльності, порушення в міжособистісних відносинах, а також неадекватні реакції на стресові фактори, які виходять за межі норми (зокрема, підвищена агресивність, депресивні стани, надмірна тривожність тощо) [38].

В умовах масштабних соціально-політичних трансформацій в Україні процес адаптації особистості набуває особливої актуальності. Особливості пристосування молоді значною мірою залежать від характеру модернізаційних змін у всіх сферах суспільного життя. Зважаючи на складну соціально-політичну ситуацію в країні, можна передбачити ускладнення процесів соціальної адаптації молоді, зокрема осіб із порушеннями функцій опорно-рухового апарату (ПФОРА). Для цієї категорії громадян адаптація включає не лише необхідність пристосування до соціально-економічних змін у державі, а й подолання особистісних, соціальних бар'єрів та власних фізіологічних обмежень.

Процес соціальної адаптації молоді з обмеженими можливостями тісно переплітається із соціальною реабілітацією, яка супроводжує людину протягом усього життя. На державному рівні активно впроваджуються нові програми підтримки осіб із порушеннями життєдіяльності. Це включає розвиток системи раннього втручання, вдосконалення освітніх програм для дітей з інвалідністю (зокрема, інклюзивного навчання), а також реалізацію ініціатив, спрямованих на працевлаштування та соціально-психологічний супровід молоді з особливими потребами.

Отже, аналіз різних наукових підходів до вивчення адаптації дав змогу встановити, що соціально-психологічна адаптація є невід'ємним чинником формування та розвитку індивідуальності людини. Її сутність полягає в гармонізації взаємодії особистості із соціальним середовищем, що забезпечує не лише успішне пристосування до суспільних умов, а й самореалізацію, становлення внутрішньої автономності та стабільності. Критерієм ефективної соціальної адаптації виступає відповідність між особистими цілями людини та досягнутими результатами, що визначає рівень задоволеності власною діяльністю та ступінь інтеграції в суспільство. При цьому адаптаційні механізми залежать від низки факторів, зокрема соціально-політичної ситуації, індивідуальних психологічних особливостей, рівня підтримки з боку суспільства та наявних ресурсів для розвитку.

Загалом, соціально-психологічна адаптація виступає фундаментальним процесом, що впливає на становлення особистості, її психоемоційне благополуччя та можливість реалізації в суспільстві. Вона є динамічним процесом, що вимагає постійного коригування та розвитку, особливо в умовах сучасних соціальних трансформацій.

1.2. Чинники соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни.

Сьогодні, в умовах повномасштабної війни в Україні, життєві пріоритети громадян зазнали кардинальних змін. Питання освіти відійшло на другий план,

оскільки головною метою для більшості людей є забезпечення власної безпеки та підтримка країни. Багато студентів починають сумніватися в доцільності навчання. Однак війна не триватиме вічно, і рано чи пізно перед молоддю знову постане необхідність визначитися з професійним майбутнім. Після перемоги країні будуть потрібні фахівці, які володіють актуальними знаннями та компетенціями, здатними адаптуватися до сучасного ринку праці та будувати успішну кар'єру. Опанування цих навичок неможливе без пристосування до освітнього процесу навіть у складних реаліях. Саме тому важливо, щоб студенти не втрачали мотивацію до навчання, розвивали свої здібності та набували практичних навичок, які стануть у нагоді в майбутньому.

Адаптація студентів до освітнього процесу є ключовим елементом їхнього подальшого розвитку та професійного становлення. Вона охоплює не лише звикання до нових академічних вимог та навчальних умов, а й інтеграцію в соціальне середовище, формування мотивації до здобуття знань, а також пристосування до змін у способі життя, особливо в умовах воєнного часу.

Перший рік навчання є особливо складним для студентів, оскільки він супроводжується значними когнітивними та емоційно-особистісними трансформаціями. У цей період адаптаційні процеси можуть бути навіть інтенсивнішими, ніж протягом усього наступного періоду навчання, що зумовлено необхідністю відповідати новим, нестандартним викликам, з якими стикаються першокурсники.

Як зазначає психолог-науковець Т. Резник, через 2-3 місяці після початку навчання у вищому навчальному закладі частина першокурсників може зіткнутися з відчуттям дискомфорту. Такий емоційний стан може зберігатися протягом першого року навчання, поступово зменшуючись у більшості студентів. Водночас є й такі, кому адаптація дається складніше, що може негативно впливати на їхнє психічне здоров'я. Саме ці студенти потребують додаткової психологічної підтримки [29].

Науковці С. Ворожбит і А. Андрєєва розглядають процес адаптації у вищій освіті як багатогранний та динамічний, оскільки він відбувається під впливом

різних факторів: соціально-психологічних, психофізіологічних та психічних [29]. Це свідчить про те, що адаптація студентів передбачає не лише освоєння нової системи вимог, а й інтеграцію в нове соціальне середовище. Дослідники виокремлюють такі основні форми адаптації до освітнього процесу у закладах вищої освіти:

- формальна адаптація, яка проявляється як пристосування студентів на пізнавально-інформаційному рівні до нового соціального середовища, до структури та вимог вищої школи, до специфіки навчання у ній, до обов'язків студента;

- суспільна адаптація, як процес внутрішньо-групової взаємодії студентів та взаємодія цих груп в студентському середовищі в цілому;

- дидактична адаптація, яка проявляється у підготовці студентів до нових форм і методів навчання у вищій школі [19].

З огляду на запроваджений в Україні воєнний стан, організація навчального процесу у закладах вищої освіти залежить від ситуації в конкретному регіоні. На даний момент керівництво університетів ухвалює рішення або про тимчасове призупинення освітнього процесу, або про його продовження у форматі дистанційного навчання.

Перехід на дистанційну освіту створює для студентів чимало викликів. Вони стикаються з різкими змінами в обсязі та змісті навчального матеріалу, новими форматами занять, відсутністю достатнього досвіду самостійного навчання, а також необхідністю освоєння професійної термінології. Окрім цього, студентам доводиться адаптуватися до нового соціального середовища, незвичних моделей взаємодії як між собою, так і у відносинах із викладачами. Вирішення цих труднощів значною мірою залежить від здатності студентів до ефективної адаптації.

В умовах війни адаптаційний період студентів у закладах вищої освіти супроводжується необхідністю швидкого прийняття рішень та подолання різноманітних викликів. Підготовка молоді до майбутньої професійної діяльності вимагає не лише засвоєння нових знань, умінь і навичок, а й розуміння зміненої

системи соціальних відносин, цінностей та норм, що визначають реалії сучасного життя. Саме тому тривалість адаптаційного періоду та його ефективність безпосередньо впливають на якість навчального процесу, психологічний комфорт студентів і загальне задоволення вибраною професією [20].

Важливим фактором у цьому процесі є самооцінка власної здатності до адаптації. Студентам необхідно навчитися об'єктивно оцінювати власні ресурси у виконанні навчальних завдань, дотриманні освітніх вимог і розпорядку. У науковій літературі серед основних критеріїв успішної адаптації виокремлюють об'єктивні та суб'єктивні показники.

В умовах нового соціального середовища, який сформувався в воєнний час, виділяють такі стадії адаптаційного процесу:

1. Початкова стадія. На початковій стадії студент-першокурсник оволодіває основними правилами поведінки у новому для нього середовищі і намагається дотримуватися їх.

2. Стадія терпимості. На цій стадії індивід та середовище рівноцінно доповнюють один одного.

3. Акомодація (пристосування). На цій стадії студент і середовище для досягнення найкращої взаємодії, йдуть на різні поступки по відношенню один до одного.

4. Асиміляція (повна адаптація). На цьому етапі студент повністю інтегрується в нове соціальне середовище, приймаючи його цінності та норми, водночас поступово відходячи від попереднього способу життя. Варто зазначити, що першокурсник може проходити всі етапи адаптації поступово або ж зупинитися на одному з них. Це залежить від конкретних обставин, його особистісного сприйняття ситуації, характеру та попереднього життєвого досвіду. Адаптація студентів до навчального процесу під час війни є цілісним явищем, що включає в себе наступні важливі аспекти [25] (див. таблицю 1.1).

Проаналізувавши важливі аспекти адаптації студентів до освітнього процесу під час війни, вважаємо, що основними є психологічний та педагогічний аспекти, які між собою тісно взаємопов'язані. Розглянемо детальніше особливості

адаптаційного процесу студентів в психолого-педагогічному аспекті в умовах воєнного стану.

Таблиця 1.1.

Аспекти адаптаційного процесу студентів в умовах війни

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

Серед етапів психолого-педагогічної адаптації здобувачів вищої освіти до навчального процесу під час війни можна виділити наступні:

- активізація психічних процесів, які є реакцією на нові нестандартні умови виживання під час війни. Досвід був здобутий під час дистанційного навчання в умовах епідеміологічної ситуації (пандемії), цей етап адаптації триває орієнтовно до середини першого семестру [25];

- розвиток психічних процесів на новому рівні та формування іншого динамічного і нового стереотипу. У цьому періоді у студентів проявляються нестійкі пристосувальні механізми і значні коливання психічних процесів. Такі зміни відбуваються навіть в тих студентів, які попередньо успішно навчалися. Тривалість цього етапу орієнтовно до середини другого семестру;

– стійка адаптація, на цьому етапі відбувається завершення формування як пристосувальних механізмів так і нових динамічних стереотипів. навчальна успішність здобувача вищої освіти стабілізується в тому випадку, якщо адаптація проходить конструктивно. Причому, при успішній адаптації у студентів також знижується втома, проявляється високий рівень самоорганізованості, самостійності і ініціативності, активізується робота в громадській та науковій діяльності.

Сформована внутрішня позитивна мотивація до навчання є ключовим чинником швидкої адаптації студентів до нових соціальних умов, а також ефективного засвоєння професійних знань, умінь і навичок в умовах війни.

Психолого-педагогічна адаптація студентів до освітнього процесу в період війни має кілька важливих характеристик: вона є поетапною, залежить від ставлення до майбутньої професійної діяльності, індивідуально-психологічних рис особистості, рівня навчальної мотивації та причин вибору фаху. Оскільки в умовах війни більшість закладів вищої освіти впроваджують дистанційне або змішане навчання, студенти можуть зіштовхуватися з численними труднощами.

До психологічних чинників адаптації до навчально-пізнавальної діяльності належать різні аспекти, серед яких [31].

1. Організаційна адаптація – передбачає ознайомлення зі структурою закладу вищої освіти, його вимогами, нормами та правилами.
2. Діяльнісна адаптація – включає усвідомлення студентами своїх прав, обов’язків, моделей поведінки, а також вимог до якості навчальної діяльності.
3. Професійна адаптація – пов’язана з глибшим розумінням обраної спеціальності, її місця у загальній системі професійної діяльності та формуванням прагнення оволодіти відповідними компетенціями.
4. Соціально-психологічна адаптація – охоплює процес звикання до нового колективу, формування ділових та особистих стосунків, самоствердження у групі. Важливим аспектом цього виду адаптації є також налагодження взаємин із викладачами та адміністрацією.

5. Побутова адаптація – включає пристосування до нового режиму, підвищених психологічних та емоційних навантажень, а також інших аспектів повсякденного життя.

Соціально-психологічна адаптація студентів в умовах війни є складним процесом, що залежить від низки внутрішніх і зовнішніх факторів. Військові дії, постійна загроза небезпеки, нестабільна економічна ситуація та порушення звичного способу життя створюють додаткові бар'єри для ефективного залучення студентів до освітнього процесу.

Ми можемо виділити наступні групи чинників:

1. Психологічні чинники. До цієї групи належать особистісні характеристики студента, які впливають на його здатність до адаптації:

Рівень стресостійкості – здатність зберігати емоційну рівновагу в умовах невизначеності та кризових ситуацій.

Самооцінка та впевненість у собі – формування позитивного ставлення до власних можливостей допомагає студенту адаптуватися до змін у навчанні та соціальному середовищі.

Гнучкість мислення – важливий фактор, що дозволяє швидко пристосовуватися до нових умов і приймати правильні рішення.

2. Соціальні чинники. Соціальне оточення відіграє ключову роль у процесі адаптації студента:

Підтримка з боку сім'ї – важливий ресурс для збереження психологічної рівноваги.

Дружні відносини у студентському колективі – наявність соціальної підтримки від одногрупників сприяє зниженню рівня тривожності та швидшій інтеграції в освітнє середовище.

Комунікація з викладачами та адміністрацією – взаєморозуміння та готовність отримати допомогу у складних ситуаціях полегшують адаптаційний період.

3. Емоційні чинники. Емоційний стан студентів безпосередньо впливає на їхню здатність до навчання та соціалізації:

Наявність страхів та тривоги – війна викликає підвищену тривожність, що може стати перешкодою для ефективного навчання.

Мотивація до навчання – сильна внутрішня мотивація допомагає подолати труднощі адаптації та підтримувати стабільний рівень навчальної активності.

Емоційна підтримка від однолітків та психологічних служб – сприяє покращенню загального стану та зменшенню стресу.

4. Освітні чинники. Важливим аспектом адаптації студентів є організація навчального процесу:

Гнучкість освітніх програм – можливість поєднання різних форматів навчання (дистанційного, змішаного, офлайн) дозволяє студентам пристосовуватися до змін.

Наявність психологічної підтримки в закладі освіти – консультації з фахівцями допомагають студентам долати кризові стани та адаптуватися до нових умов.

Використання сучасних технологій навчання – цифрові платформи сприяють покращенню взаємодії між студентами та викладачами.

5. Економічні чинники. Війна значно впливає на фінансове становище студентів, що також відображається на їхній адаптації:

Матеріальне забезпечення – нестача ресурсів для оплати навчання, житла, інтернету тощо може створювати додаткові труднощі.

Можливість поєднання навчання з роботою – багато студентів змушені працювати, що впливає на їхній навчальний процес.

Соціально-психологічна адаптація студентів в умовах війни залежить від комплексу взаємопов'язаних чинників: психологічних, соціальних, емоційних, освітніх та економічних. Для її успішного проходження необхідно забезпечити підтримку на рівні освітніх закладів, родинного середовища та суспільства в цілому.

Висновки до першого розділу. На основі здійсненого теоретичного аналізу встановлено, що процес психолого-педагогічної адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану є складним і багатогранним явищем. Він охоплює

залучення молоді до нового освітнього середовища, освоєння ними нових норм, вимог, форм та методів навчальної діяльності. У зв'язку з цим особливого значення набуває дослідження специфіки адаптації здобувачів вищої освіти, виявлення труднощів, з якими вони стикаються, а також визначення ефективних стратегій їх подолання.

У результаті проведеного дослідження було уточнено поняття «адаптація», яке розглядається як процес взаємодії особистості з новими, невідомими умовами, що супроводжується формуванням різних психічних реакцій та поведінкових стратегій. Визначено ключові критерії успішної адаптації, серед яких виокремлено об'єктивні та суб'єктивні чинники. Аналіз усіх аспектів адаптаційного процесу студентів у період воєнного стану дозволив зробити висновок, що центральним у цьому контексті є психолого-педагогічний аспект. Його основні характеристики включають етапність, вплив ставлення до обраної професії, індивідуально-психологічні особливості студентів та рівень їх мотивації.

Серед головних труднощів, що виникають у студентів у процесі адаптації, виділено когнітивні, соціально-психологічні та професійні аспекти. До ефективних методів подолання цих труднощів належать: створення консультаційних центрів для студентів, вивчення їхніх реальних соціально-психологічних потреб в умовах війни, проведення систематичних виховних заходів, спрямованих на підвищення мотивації, формування професійної готовності до майбутньої діяльності, оптимізація освітнього процесу та адаптація навчання з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей здобувачів вищої освіти.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.

Метою нашого дослідження є опис особливостей соціально-психологічної адаптації українських студентів в умовах війни.

У дослідженні особливостей соціально-психологічної адаптації українських студентів в умовах війни нами використано такі методики: методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (бланк і зміст методики див. у Додатку А), методику «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка (бланк і зміст методики див. у Додатку Б) та анкету з виявлення особливостей адаптації до навчання (текст анкети розміщено у Додатку В).

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд – це особистісний опитувальник, спрямований на виявлення особливостей особистості досліджуваного і ступеня соціально-психологічної адаптації до нового середовища, умов та правил поведінки [32].

Даний опитувальник був розроблений К. Роджерсом, одним із творців і лідерів гуманістичної психології і засновником особистісно-орієнтованої психотерапії. З тих пір методика отримала помітне поширення, ставши одним з найбільш часто використовуваних методів діагностики соціально-психологічної адаптації, зокрема, у таких груп респондентів, як студенти.

Опитувальник Роджерса-Даймонд є списком тверджень про спосіб життя, психологічний стан, стилі поведінки і життя людини, які тестований може співвіднести зі своїм способом життя. Опитувальник містить 101 твердження. 37 з них відповідають критеріям адаптованості особистості, 37 – дезадаптованості, 26

– нейтральні. До висловлювань останньої категорії входить також так звана «шкала брехні». Всі твердження носять знеособлений характер і всі займенники поставлені у третю особу однини. Мета цього полягає в тому, щоб досліджуваний не потрапив під вплив «прямого ототожнення» і щоб досліджуваний більш об'єктивно співвідносив твердження зі своїми здібностями, особливостями і психологічним станом. Крім того, респондент уникає впливу «соціально-бажаних відповідей».

Класична шкала відповідей включає в себе 7 балів, але деякими фахівцями такий розподіл піддається сумніву, оскільки градація значень часто не є значною для свідомості пересічного індивіда. Автори виділили 6 інтегральних показників, що дозволяють аналізувати результати опитування:

- адаптація;
- самоприйняття;
- прийняття інших;
- інтернальність (рівень суб'єктивного контролю);
- емоційний комфорт;
- прагнення до домінування. Кожен з наведених показників розраховується за емпірично виведеною формулою.

Методика «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка.

До методики входить 40 питань, на які можна відповісти «підходить» за яке рахують 2 бали, «не дуже підходить» яке оцінюється в 1 бал, а за відповідь «не підходить» не дають жодного балу.

Питання розділені на чотири групи:

До першої групи увійшли питання з 1 по 10 ця група визначає рівень «тривожності» така особистість відчуває постійну напругу, стані схвильованості, напруженості;

До другої групи питань входять питання з 11 по 20, що обраховує рівень «фрустрації» така особистість відчуває стан незадоволення, розчарування, стрес, через те, що не може задовольнити свої потреби;

Третя група визначає рівень агресивності, який проявляється в завданні шкоди фізичної чи моральної іншій особі, також в стані постійного напруження та тривожності, обраховується питанням з 21 по 30.

Четвертий пункт визначається з 31 по 40 питання і визначає рівень ригідності в особі яка проходить опитування, ригідність характеризується тим, що така особистість складно сприймає зміни та щось нове в житті, їй легше коли все відбувається в звичному режимі, період адаптації проходить важче.

Інтерпретація кожної групи питань встановлюється відповідно з набраною кількістю балів і визначається певний рівень.

Якщо відповідаючи на питання з групи «тривожності» особа набрала від 0 до 7 то в досліджуваній особі низький рівень тривожності, якщо від 8 до 14 то середній рівень, який також є допустимим, а якщо від 15 до 20 то високий рівень тривоги.

За «фрустрацією» якщо досліджуваний отримує 0-7 балів, то це свідчить про те, що у нього високий рівень самооцінки, хороший рівень стійкості до труднощів які виникають, низький рівень фрустрації.

8-14 балів, досліджуваний має схильність до фрустрації, та самооцінка зазвичай знаходиться на середньому рівні.

15-20 балів свідчить про низьку самооцінку, особистості в якій такий рівень, також така особистість намагається уникати скрутні ситуації, також боїться тих складнощів які трапляються, високий рівень фрустрації.

Група питань визначаючих «агресивність» з балами від 0 до 7, можна стверджувати про низький рівень тривоги, така особистість зазвичай є спокійною та стриманою. Якщо отримали від 8 до 14 балів то можна сказати що у досліджуваній агресивність на середньому рівні, тим хто набрав від 15 до 20 то можна сказати про те, що у досліджуваних виникають складнощі у встановленні взаємовідносин з оточуючими, проявляється агресивність та нестриманість у поведінці.

Група питань для обрахунку «ригідності», рівень який оцінюється від 0 до 7 говорить про те, що особистості не притаманна ригідність, якщо набрано від 8 до

14 то можна виявити середній рівень ригідності, якщо від 15 до 20 то це свідчить про те, що у досліджуваних проявляється схильність до ригідності, складно сприймаються зміни в житті.

Анкета з виявлення особливостей адаптації до навчання. Авторська анкета розроблена з метою вивчення рівня адаптації студентів до навчання в умовах повномасштабної війни, а також аналізу впливу зовнішніх обставин на їхній емоційний стан, навчальну мотивацію та загальну продуктивність. Особлива увага приділяється залежності адаптаційних труднощів від місця перебування студентів – в Україні чи за кордоном.

Метою опитування є визначення рівня адаптації студентів до навчального процесу.

Результати опитування дозволять виявити загальні тенденції у сфері адаптації студентів, сформулювати рекомендації для покращення навчального процесу, а також розробити підтримуючі програми чи ініціативи, спрямовані на зниження рівня стресу й підвищення ефективності освітньої діяльності.

У дослідженні взяли участь 60 студентів (47 студентів, які залишились на території України та 13 студентів, які виїхали з території України). Дослідження проводилось у квітні-травні 2025 року.

Варто зазначати, що вибірка студентів, які залишились на території України, переважно охоплює молодь із регіонів, що знаходяться у зоні підвищеного ризику або ближче до фронтової лінії. Студенти із Західної України, які навчаються у більш стабільних умовах, до вибірки не входили. Таким чином, отримані результати не є репрезентативними для всієї студентської спільноти України, а висновки стосується передусім молоді, що перебуває у складних соціально-психологічних умовах.

Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів математичної обробки даних у програмі Excel.

2.2. Діагностика рівня адаптації студентів, які залишились в Україні та тих, які виїхали з території України.

Для дослідження соціально-психологічної адаптації ми використовували методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.

Соціально-психологічна адаптація – це процес пристосування особистості до нових умов соціального середовища, який передбачає як зміну зовнішньої поведінки, так і внутрішній психологічний розвиток людини для ефективного функціонування у суспільстві.

У дослідженні взяли участь 60 студентів, з яких 78,3% (47 осіб) наразі перебувають в Україні, а 21,7% (13 осіб) – за кордоном. Метою анкетування було виявити вплив воєнних умов на соціально-психологічну адаптацію студентів, їхній емоційний стан, труднощі під час навчання та ефективність використовуваних стратегій подолання.

Таблиця 2.1.

Рівні первинних шкал соціально-психологічної адаптації студентів, які залишились в Україні за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда

Шкали	Рівні вираженості		
	Високий	Норма	Низький
Адаптивність	38%	43%	19%
Дезадаптивність	25%	65%	10%
Прийняття себе	34%	47%	19%
Неприйняття себе	-	100%	-
Прийняття інших	30%	52%	18%
Неприйняття інших	25%	50%	25%
Емоційний комфорт	26%	48%	26%
Емоційний дискомфорт	20%	75%	5%
Внутрішній контроль	31%	30%	35%
Зовнішній контроль	45%	30%	25%
Домінування	-	100%	-
Підлеглість	25%	75%	-

Ескапізм (уникнення проблем)	-	100%	-
------------------------------	---	------	---

За шкалою «Адаптивність» більшість студентів (38%) мають високий рівень, що свідчить про добру здатність до адаптації, стійкість до змін та ефективно пристосування до нових умов. 43% респондентів мають середній (нормальний) рівень, що також є допустимим і свідчить про достатню гнучкість у поведінці. Лише 19% демонструють низький рівень адаптивності, що може вказувати на труднощі в умовах навчання під час війни.

За шкалою «Деадаптивність» 65% мають нормальний рівень – це ознака відносної емоційної стабільності. Проте 25% виявляють високий рівень деадаптації, що може свідчити про психологічне напруження, труднощі у спілкуванні чи підвищену вразливість до стресу. Лише 10% мають низький рівень – це позитивний показник.

За шкалою «Прийняття себе» більшість (47%) мають нормальний рівень, що свідчить про здорову самооцінку. Високий рівень у 34% – позитивна тенденція. 19% із низьким рівнем – це сигнал до можливої самокритики, внутрішніх конфліктів або зниження впевненості у собі.

За шкалою «Неприйняття себе» усі респонденти (100%) показали нормальний рівень. Це дуже позитивний показник, який свідчить про емоційну врівноваженість і прийняття власної особистості.

Шкала «Прийняття інших» показує, що переважна більшість студентів (82%) мають нормальний або високий рівень прийняття інших людей, що свідчить про емпатію, готовність до взаємодії та соціальну відкритість. Лише 18% демонструють низький рівень, що може вказувати на ізоляцію чи емоційне відсторонення.

Шкала «Неприйняття інших» показала, що 25% студентів мають високий рівень, що може вказувати на певну напруженість у соціальних контактах, конфліктність або критичне ставлення до оточення. Половина респондентів (50%) знаходяться у межах норми.

За шкалою «Емоційний комфорт» більшість (48%) мають нормальний рівень, що вказує на здатність зберігати психоемоційну стабільність попри

зовнішній тиск. 26% показали високий рівень, що є позитивним сигналом, а 26% – низький, що може свідчити про емоційне виснаження.

Шкала «Емоційний дискомфорт» демонструє, що 75% мають середній рівень – це допустимий показник для умов війни. Проте 20% показали високий рівень дистресу, що потребує уваги й підтримки.

«Внутрішній контроль» розподілений між респондентами досить полярно: 31% покладаються на себе (високий рівень), тоді як 35% – на зовнішні обставини. Це може свідчити про емоційні коливання та неоднорідність у відповідальності.

«Зовнішній контроль» домінує у 45% студентів – це типова реакція в умовах нестабільності. Норма у 30% – свідчить про збалансоване бачення відповідальності.

Шкала «Домінування» має 100% в межах норми – це означає, що студенти не виявляють тенденції до авторитарності або жорсткого впливу.

«Підлеглість» у 75% перебуває в межах норми, а 25% мають високий рівень – це може вказувати на орієнтацію на зовнішні авторитети, потребу в підтримці або залежності у прийнятті рішень.

Нарешті, за шкалою «Ескапізм (уникнення проблем)» 100% студентів демонструють норму – позитивний сигнал, що свідчить про відсутність тенденції до втечі від труднощів.

Таблиця 2.2.

Рівні первинних шкал соціально-психологічної адаптації студентів, які виїхали з території України за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда

Шкали	Рівні вираженості		
	Високий	Норма	Низький
Адаптивність	42%	39%	19%
Деадаптивність	18%	66%	16%
Прийняття себе	41%	44%	15%
Неприйняття себе	-	100%	-
Прийняття інших	37%	48%	15%
Неприйняття інших	18%	54%	28%
Емоційний комфорт	33%	50%	17%

Емоційний дискомфорт	22%	72%	6%
Внутрішній контроль	35%	45%	20%
Зовнішній контроль	31%	49%	20%
Домінування	-	100%	-
Підлеглість	21%	79%	-
Ескапізм (уникнення проблем)	-	100%	-

За шкалою «Адаптивність» 42% студентів, які перебувають за кордоном, продемонстрували високий рівень адаптації – це свідчить про гнучкість у пристосуванні до нових умов життя та навчання. Ще 39% мають нормальний рівень, що вказує на прийнятну соціальну та психологічну стабільність. Низький рівень у 19% респондентів може бути пов'язаний з культурним шоком або труднощами інтеграції в нове середовище.

За шкалою «Дезадаптивність» переважає нормальний рівень (66%), що свідчить про відсутність вираженої внутрішньої напруги або дезорганізованості. Високий рівень (18%) наявний у меншій частини студентів – це може вказувати на труднощі у психоемоційному функціонуванні або відчуття ізоляції.

Шкала «Прийняття себе» показала позитивні результати: 44% – у нормі, 41% – з високим рівнем. Це вказує на те, що більшість студентів мають достатню самооцінку й внутрішню гармонію. Лише 15% мають низький рівень – це незначний показник.

За шкалою «Неприйняття себе» усі студенти показали нормальний рівень (100%), що є позитивним індикатором – відсутність внутрішнього конфлікту чи глибокої самокритики.

«Прийняття інших» на високому або нормальному рівні у 85% респондентів, що вказує на відкритість до нових соціальних контактів та здатність встановлювати взаємини в новому середовищі. Лише 15% демонструють низький рівень.

Шкала «Неприйняття інших» засвідчила, що більшість студентів (54%) демонструють помірне неприйняття інших, однак 18% – на високому рівні. Це

може свідчити про деяку соціальну тривожність або відчуття відторгнення у новому соціумі. 28% мають низький рівень – це позитивно.

За шкалою «Емоційний комфорт» 50% студентів знаходяться в нормі, 33% – на високому рівні, що свідчить про задовільний психоемоційний стан. Лише 17% – зниженого рівня.

Шкала «Емоційний дискомфорт» у більшості студентів на середньому рівні (72%). Високий рівень – у 22%, що може вказувати на труднощі адаптації до нової країни чи навчальної системи.

За шкалою «Внутрішній контроль» 35% студентів демонструють високий рівень, тобто вони вважають себе відповідальними за власне життя. 45% – на рівні норми. 20% мають низький рівень, що може свідчити про залежність від зовнішніх обставин.

Шкала «Зовнішній контроль» у 31% на високому рівні – це може свідчити про перекладання відповідальності на обставини. Утім, у 49% – норма, що є стабільним показником.

«Домінування» виявлено на нормальному рівні у всіх респондентів – це свідчить про збалансованість у міжособистісних стосунках і відсутність авторитарних тенденцій.

«Підлеглість» у 79% студентів – на рівні норми, а 21% мають високий рівень, що може свідчити про схильність до підпорядкування або потребу в підтримці.

Шкала «Ескапізм (уникнення проблем)» показала нормальний рівень у 100% опитаних, що є позитивним результатом – студенти не демонструють схильності уникати труднощів, а навпаки, прагнуть вирішувати проблеми.

Результати дослідження засвідчили, що в обох групах студентів – тих, хто залишився в Україні, і тих, хто виїхав за кордон – спостерігаються як ресурси адаптації, так і певні труднощі, зумовлені зовнішніми умовами, воєнною ситуацією та зміною середовища.

У першій групі виявлено відносно стабільний рівень соціально-психологічної адаптації. Понад 80% респондентів мають високий або нормальний рівень адаптивності (38% високий, 43% – норма), що свідчить про збереження гнучкості,

стійкості до стресу та соціальної зрілості. Також позитивними є показники за шкалами прийняття себе (81%), емоційного комфорту (74%), внутрішнього контролю (61%). Це вказує на здатність студентів приймати себе, контролювати власні емоції та відповідально ставитись до подій.

Водночас помітний нормальний або високий рівень дезадаптивності у 90% респондентів, зокрема 25% – на високому рівні. Це свідчить про наявність стресових реакцій, що є очікуваним у воєнних умовах. Також звертає на себе увагу те, що 25% студентів мають високий рівень неприйняття інших, що може вказувати на конфліктність або напруження у спілкуванні.

Позитивною ознакою є повна відсутність ескапістських тенденцій – 100% студентів показали норму за шкалою уникнення проблем, що вказує на готовність зіштовхуватись з труднощами, а не уникати їх.

У другій групі виявлено складніший профіль адаптації. Хоча 42% мають високий рівень адаптивності, помітно також 19% з низьким рівнем, що свідчить про виклики, з якими стикаються студенти в новому соціокультурному середовищі. Високий рівень дезадаптивності – у 18%, а 16% мають низький рівень, що може вказувати на деструктивні емоційні переживання, пов'язані з невизначеністю, втратою звичного оточення або соціальною ізоляцією.

У 28% студентів виявлено низький рівень прийняття інших, що є сигналом про соціальну напруженість або складнощі в інтеграції. Водночас варто відзначити високий рівень соціального ресурсу – у 85% учасників збережена здатність до прийняття інших (високий або нормальний рівень), що є позитивним чинником для подальшої адаптації.

Емоційний комфорт та внутрішній контроль у більшості респондентів перебувають на рівні норми, але близько 22% мають високий рівень емоційного дискомфорту, що потребує особливої уваги. Також у частини студентів спостерігається тенденція до зовнішнього контролю (31% високий рівень), що може свідчити про залежність від обставин і труднощі в саморегуляції.

Важливим є те, що в цій групі також відсутні виражені ознаки ескапізму – 100% опитаних перебувають у межах норми.

Порівнюючи дані ми можемо сказати, що студенти, які залишились в Україні, демонструють кращі показники адаптації: вищий рівень адаптивності, емоційного комфорту, внутрішнього контролю, а також нижчі значення дезадаптивності та неприйняття себе. У той час як студенти, які емігрували, загалом більше схильні до емоційного дискомфорту, проявів дезадаптації та уникнення проблем. Очевидно, що зміна середовища, культурний шок та невизначеність в новій країні є додатковими факторами психологічного навантаження. Водночас позитивним є збереження соціального потенціалу – більшість респондентів з обох груп зберігають здатність до прийняття інших, що є основою подальшої адаптації. У висновку можна зазначити, що внутрішня адаптація в умовах воєнного стану загалом протікає стабільніше, ніж за умов міграції, однак обидві групи демонструють як ресурси, так і ризики щодо соціально-психологічної адаптації.

2.2.1. Діагностика самооцінки психічних станів за методикою Г. Айзенка

Самооцінка є одним із ключових компонентів психіки людини, що відображає її уявлення про власні можливості, риси характеру, емоційні стани та місце в соціальному середовищі. Вона формується на основі життєвого досвіду, взаємодії з оточенням, а також успішності в досягненні поставлених цілей. Самооцінка відіграє важливу роль у процесі соціально-психологічної адаптації, оскільки впливає на рівень впевненості в собі, стиль міжособистісного спілкування, мотивацію та здатність до подолання труднощів. Знання про власні психоемоційні стани дозволяє людині краще розуміти себе, регулювати поведінку та уникати емоційного виснаження.

У цьому контексті важливим інструментом психодіагностики є методика «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком, яка дає змогу виявити рівень тривожності, депресивності, фрустрації та агресивності, що є надзвичайно цінним для оцінки загального психологічного стану та подальшої адаптації особистості.

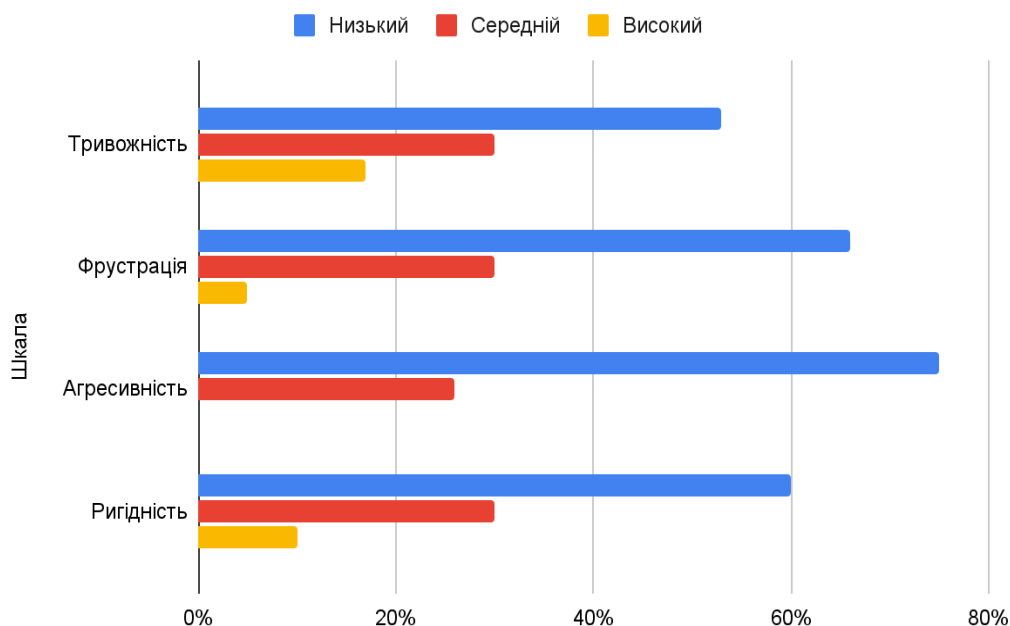


Рис. 2.1. Рівні психічних станів у студентів, які залишилися на території України

Більшість студентів (53%) мають низький рівень тривожності, що свідчить про їхню здатність зберігати спокій навіть в умовах постійної небезпеки та стресу. 30% мають середній рівень, що вказує на періодичну тривожність, яка є нормальною реакцією на ситуацію. Водночас 17% мають високий рівень тривожності – це тривожність, що може впливати на повсякденне функціонування, знижувати увагу, викликати емоційне напруження та безсоння. Це група ризику, яка потребує психологічної підтримки.

Високий відсоток студентів з низьким рівнем фрустрації (66%) свідчить про стійкість до розчарувань і труднощів, незважаючи на складну соціальну ситуацію. 30% мають середній рівень – це вказує на періодичне відчуття незадоволеності або безсилля. Лише 5% студентів (одна особа) мають високий рівень фрустрації, що свідчить про серйозні емоційні труднощі у зв'язку з неможливістю реалізовувати свої цілі, потреби чи плани. Така людина може відчувати роздратування, апатію або навіть депресивні настрої.

Абсолютна більшість студентів мають низький рівень агресивності. Це свідчить про адекватне самоконтролювання емоцій, відсутність ворожості чи

конфліктності. Навіть у стресових обставинах воєнного стану ці студенти демонструють конструктивні форми поведінки. 26% мають середній рівень агресії – це може свідчити про періодичні емоційні сплески чи невдоволення, але в межах норми. Високого рівня не виявлено – це позитивний індикатор загального емоційного клімату серед вибірки.

Ригідність відображає здатність людини адаптуватись до нових умов. 60% студентів мають низьку ригідність, тобто вони гнучкі, легко адаптуються до змін та нових умов життя. 30% мають середній рівень, що є прийнятною нормою. 10% студентів демонструють високу ригідність – це свідчить про труднощі у пристосуванні, схильність до збереження звичного укладу життя, навіть якщо він більше не відповідає новим реаліям. Така особливість може ускладнювати емоційне переживання стресових ситуацій та адаптацію.

Загальний аналіз результатів дослідження психічних станів студентів, які залишилися на території України в період воєнного стану, свідчить про відносно стабільний психоемоційний стан більшості з них. Найвищі показники спостерігаються за низьким рівнем агресивності (75%), фрустрації (66%), ригідності (60%) та тривожності (53%), що вказує на достатню психологічну стійкість, самоконтроль та адаптивність студентів у стресових умовах. Середні рівні прояву цих станів також мають значну частку, що є типовим для ситуацій з підвищеним тиском, і не свідчить про критичні порушення.

Водночас, хоч і нечисленна, але наявність студентів з високими показниками тривожності (17%), ригідності (10%) та фрустрації (5%) вказує на потребу в додатковій психологічній увазі та підтримці цієї частини вибірки. Високий рівень агресивності не зафіксовано, що є позитивним індикатором емоційного стану. Таким чином, більшість студентів демонструють достатній рівень внутрішньої стабільності та адаптивних механізмів, однак частина з них потребує психологічного супроводу для подолання емоційних труднощів, викликаних воєнними обставинами.

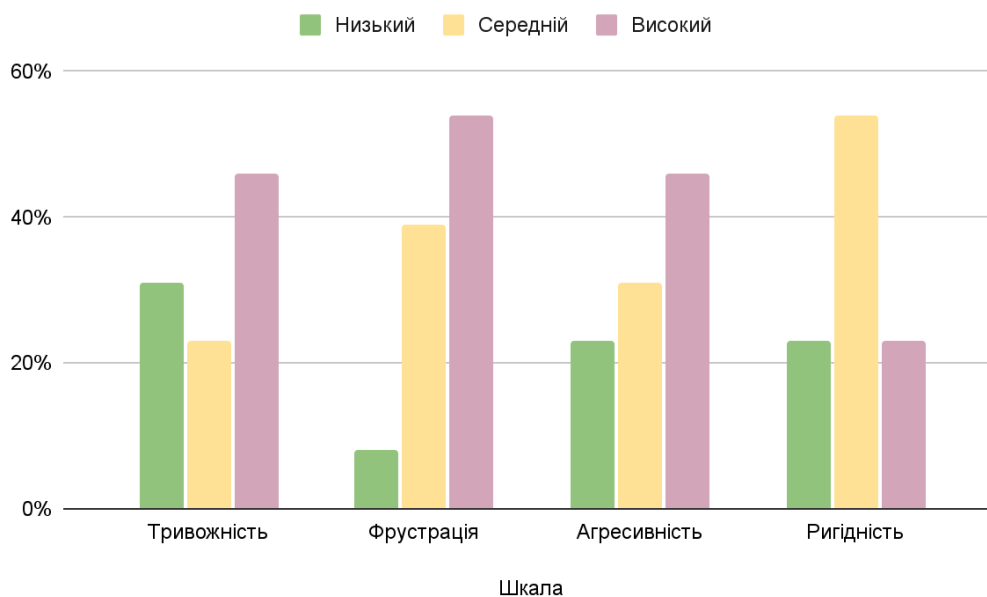


Рис. 2.2. Рівні психічних станів у студентів які виїхали з території України

Найбільш виразним є показник високого рівня тривожності – 46%, що свідчить про глибоке переживання, емоційне напруження, відчуття небезпеки та внутрішньої нестабільності серед майже половини студентів. Це може бути пов'язано як із фактом вимушеної міграції, так і з невизначеністю майбутнього, новим середовищем, культурною адаптацією. Середній рівень (23%) також підтверджує наявність тривожних станів, що потребують уваги. Лише 31% мають низький рівень тривожності.

54% студентів мають високий рівень фрустрації, що є показником сильного емоційного дискомфорту, викликаного незадоволенням потреб, втратами та бар'єрами в досягненні цілей. Це один із найкритичніших результатів, що свідчить про серйозні труднощі в адаптації, відчуття безпорадності, розчарування, можливо – соціальну ізоляцію. Середній рівень мають 39% студентів, і лише 8% – низький, що є дуже незначним показником стабільного емоційного стану.

Половина респондентів (46%) демонструє високий рівень агресивності, що може свідчити про внутрішнє напруження, схильність до конфліктної поведінки, реактивність або захисну реакцію на стрес. Ще 31% мають середній рівень, і лише

23% – низький. Така картина вказує на ймовірність підвищеного рівня психоемоційної збудженості в умовах адаптаційного стресу.

54% студентів мають середній рівень ригідності, тобто помірну гнучкість мислення та поведінки. Проте 23% демонструють високий рівень, що ускладнює адаптацію до нових умов. Лише 23% – з низькою ригідністю, тобто мають достатню гнучкість.

Отже, результати самооцінки психічних станів серед студентів, які виїхали з території України в умовах воєнного стану, свідчать про наявність підвищеного психоемоційного напруження та труднощів адаптації. Найбільш тривожними є показники високої фрустрації (54%), тривожності (46%) та агресивності (46%), що відображають значний рівень стресу, емоційної нестабільності, внутрішньої напруги та незадоволеності життєвими обставинами. Такі результати можуть бути пов'язані з необхідністю швидкої адаптації до нових соціальних і культурних умов, втратою звичного середовища, відсутністю підтримки та невизначеністю майбутнього. Показники середнього рівня ригідності (54%) та інших шкал вказують на наявність частини студентів, які частково справляються з навантаженням, але також потребують підтримки. Загалом ці результати демонструють необхідність психологічного супроводу, емоційної підтримки та створення умов для успішної соціальної адаптації студентів, які опинились за межами України в умовах вимушеної міграції.

Порівняльний аналіз результатів самооцінки психічних станів за методикою Г. Айзенка серед двох груп студентів – тих, хто залишився на території України, та тих, хто виїхав за її межі – виявив суттєві відмінності в емоційному стані обох груп, зумовлені різними умовами життя та адаптаційними викликами в період воєнного стану. Студенти, які залишились в Україні, у більшості випадків демонструють низький рівень тривожності (53%), агресивності (75%) та ригідності (60%), що може свідчити про певну емоційну стабільність, звикання до умов воєнного часу або ж про психологічну стійкість. Водночас високий рівень тривожності мають лише 17%, а агресивності – не зафіксовано зовсім, що також свідчить про загалом адаптовану поведінку. Показник фрустрації (66% на

низькому рівні) також є свідченням відносного емоційного балансу, хоча ситуація залишається напруженою.

Натомість студенти, які виїхали за межі України, демонструють набагато більш виражені емоційні порушення. Так, високий рівень тривожності (46%), фрустрації (54%), агресивності (46%) та ригідності (54%) вказують на наявність глибокого емоційного дискомфорту, пов'язаного з вимушеною міграцією, втратою стабільності, необхідністю адаптації до нових соціокультурних умов і невизначеністю майбутнього. У цій групі суттєво менше осіб з низьким рівнем тривожності та фрустрації (31% і 8% відповідно), що свідчить про меншу кількість осіб у стані психологічної рівноваги.

Таким чином, можна зробити висновок, що студенти, які залишилися в Україні, виявляють кращу емоційну стабільність, порівняно з тими, хто виїхав за кордон, незважаючи на безпосередню небезпеку перебування в умовах воєнного конфлікту. Це може пояснюватися збереженням звичного соціального оточення, підтримкою родини та друзів, менш вираженим культурним шоком. Студенти за кордоном потребують посиленого психологічного супроводу, адаптаційної підтримки та створення умов для зниження емоційного напруження та тривожності.

Адаптація студентів до навчального процесу є одним із ключових чинників, що впливають на якість освіти, особливо в умовах нестабільності, викликаній війною. Зміна звичного середовища, переміщення як у межах країни, так і за її межі, втрата почуття безпеки, емоційне виснаження, труднощі з технічними ресурсами та комунікацією – усе це суттєво ускладнює навчальний процес. У таких умовах здатність студентів адаптуватися визначає не лише їхню академічну успішність, а й загальний психоемоційний стан, мотивацію до навчання, соціальну взаємодію та відчуття підтримки.

Саме тому вивчення рівня адаптації до навчання набуває особливої актуальності: воно дозволяє краще зрозуміти потреби молоді, виявити основні бар'єри, з якими вони стикаються, та окреслити шляхи надання ефективної допомоги і підтримки в освітньому середовищі.

2.2.2. Результати проведення анкетування у групі студентів , які залишилися в Україні та у групі студентів, які виїхали за кордон

Аналізуючи отримані дані за анкетною, ми можемо зробити такі висновки:

На запитання «З якими труднощами ви стикаєтесь під час навчання?» студенти, які залишилися в Україні, найчастіше вказували на нестабільний інтернет, емоційне виснаження та психологічний стрес. Це свідчить про те, що навіть перебуваючи вдома, вони стикаються з зовнішніми бар'єрами, які впливають на якість навчального процесу – перебої електроенергії, сигнали повітряної тривоги, нестабільність умов.

1. Де ви зараз перебуваєте?
60 ответов

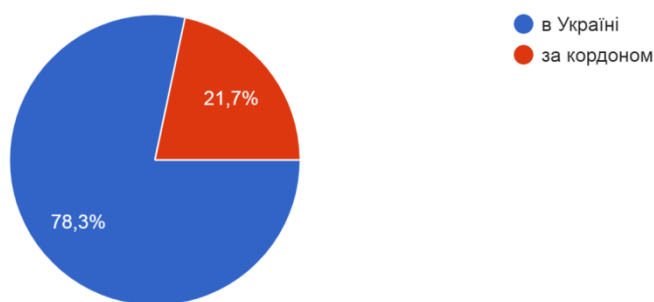


Рис. 2.3. Розподіл студентів за місцем перебування (в Україні та за кордоном)

2. З якими труднощами ви стикаєтеся під час навчання? (можна обрати кілька варіантів відповіді)

60 ответов

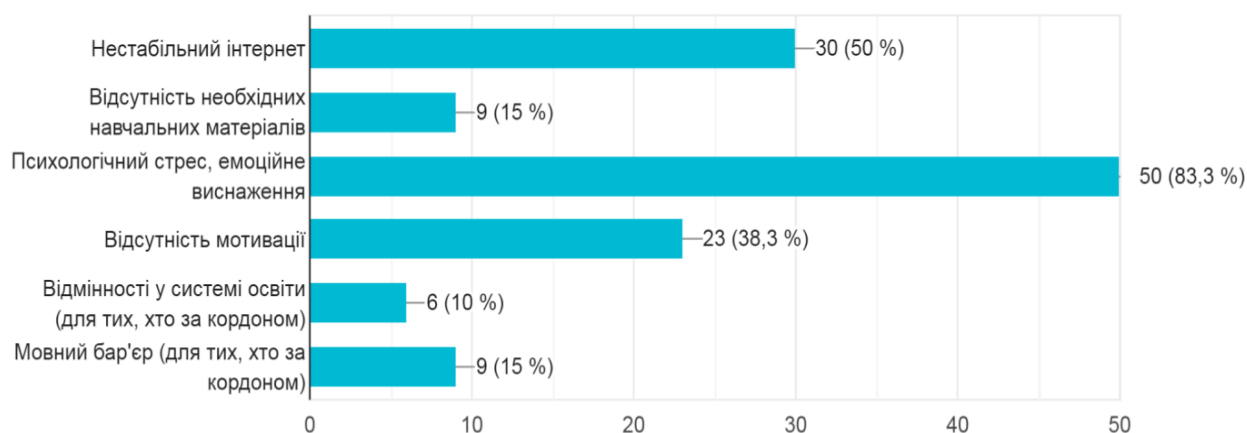


Рис. 2.4. Основні труднощі, з якими стикаються студенти під час навчання в умовах війни

Натомість студенти, які виїхали за межі України, також зазначали психоемоційні труднощі, однак на перше місце вийшли мовний бар'єр, адаптація до іншої системи освіти та відсутність мотивації. Це вказує на те, що основним викликом для цієї групи є соціокультурна та лінгвістична інтеграція.

3. Як ви оцінюєте свій емоційний стан під час навчання?

60 ответов

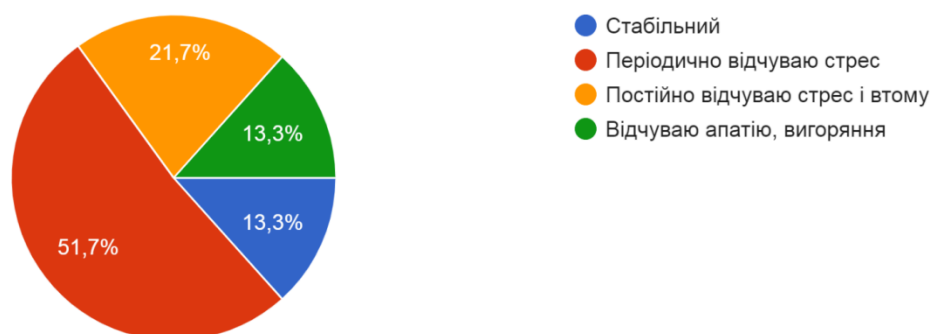


Рис. 2.5. Оцінка студентами власного емоційного стану під час навчання

На запитання «Як ви оцінюєте свій емоційний стан під час навчання?» в обох групах домінувала відповідь: «Стабільний, періодично відчуваю стрес». Це говорить про загальну психологічну витривалість студентів в умовах війни. Водночас епізодичні сплески стресу засвідчують потребу у психоемоційній підтримці незалежно від місця перебування.

На запитання «Які ресурси допомогли або могли б допомогти вам краще адаптуватися?» студенти, які навчаються в Україні, переважно зазначали зниження навчального навантаження та більше інтерактивності, що свідчить про перевантаження та втому, а також про потребу в більш гнучкому форматі подачі матеріалу.

4. Які ресурси допомогли або могли б допомогти вам краще адаптуватися? (можна обрати кілька варіантів відповіді)

60 ответов

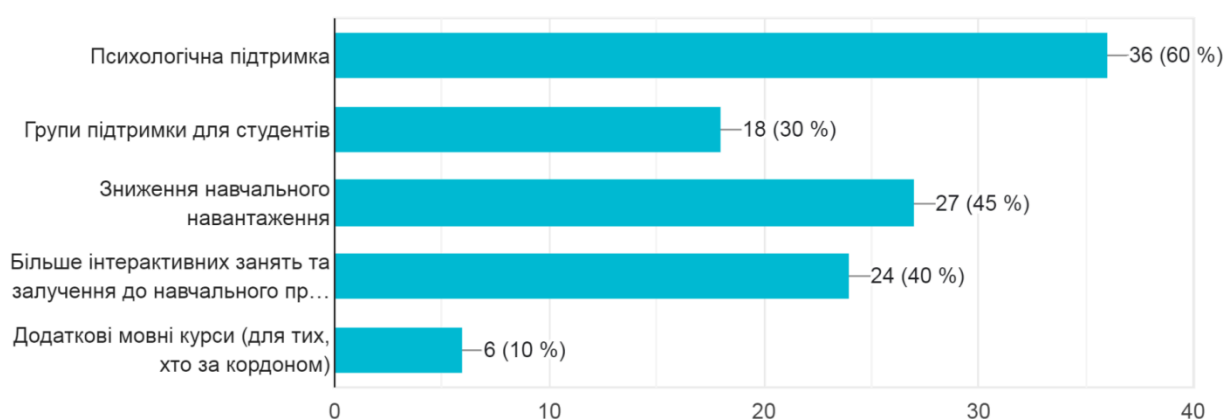


Рис. 2.6. Ресурси, які допомогли або можуть допомогти студентам краще адаптуватися до навчання

Для студентів за кордоном важливими ресурсами виявились додаткові мовні курси та підтримка з боку викладачів, що ще раз підтверджує складність адаптації до нового середовища.

5. Чи помітили ви зміни у своєму психоемоційному стані після початку війни?

60 ответов



Рис. 2.7. Зміни у психоемоційному стані студентів після початку війни

На запитання «Чи помітили ви зміни у своєму психоемоційному стані після початку війни?» переважна більшість студентів обох груп відповіли «Так, відчуваю часті зміни настрою», що свідчить про постійний вплив війни на емоційний фон молоді. У деяких випадках зазначались ознаки тривожності, втоми, пригніченості, що може свідчити про необхідність психологічного супроводу.

6. Які стратегії допомагають вам адаптуватися до навчального процесу? (можна обрати кілька варіантів відповіді)

60 ответов

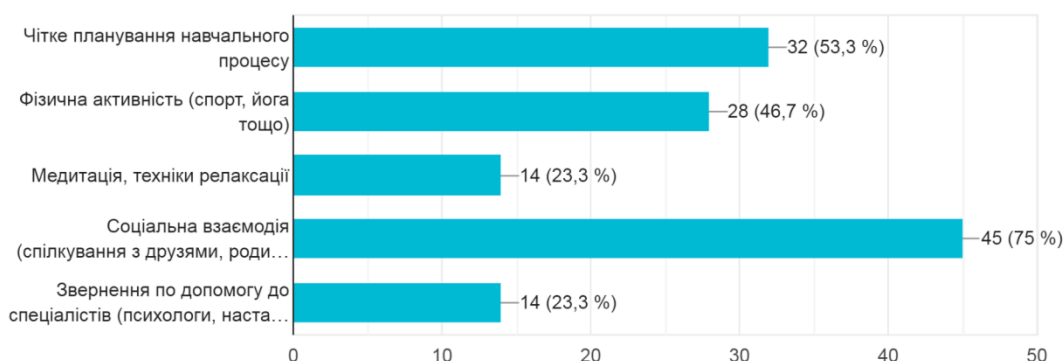


Рис. 2.8. Стратегії, що допомагають студентам адаптуватися до навчального процесу

На запитання «Які стратегії допомагають вам адаптуватися до навчального процесу?» студенти з України частіше називали чітке планування навчального процесу та фізичну активність (спорт, йога), що демонструє самодисципліну та пошук стабільності через структурування дня. Студенти за кордоном додатково згадували медитації, техніки релаксації та соціальну підтримку (спілкування з родиною, друзями), що свідчить про потребу у внутрішній стабілізації та зовнішній підтримці в новому середовищі.

7. Чи маєте ви позитивний прогноз щодо своєї соціально-психологічної адаптації до навчання та життя в умовах війни у найближчий час?
60 ответов

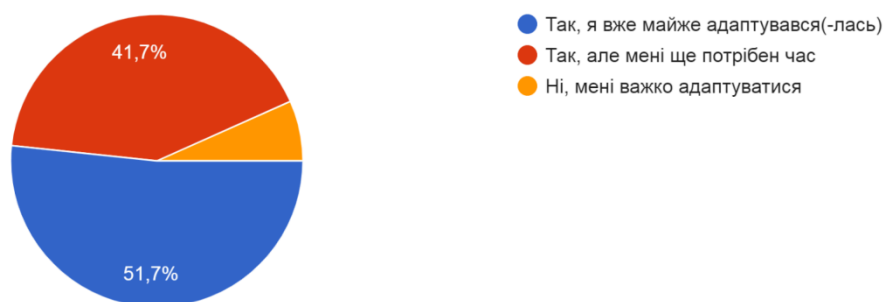


Рис. 2.9. Очікування студентів щодо власної соціально-психологічної адаптації до навчання та життя в умовах війни

На запитання «Чи маєте ви позитивний прогноз щодо своєї соціально-психологічної адаптації до навчання та життя в умовах війни у найближчий час?» майже всі респонденти відповіли: «Так, я вже майже адаптувався/лась». Це свідчить про високу психологічну резильєнтність української молоді, навіть в умовах війни чи міграції.

Попри різні умови перебування – в межах України чи за її межами – психоемоційний стан студентів залишається вразливим. Найсуттєвіші відмінності полягають у характері викликів: студенти, які залишилися в Україні, частіше зіштовхуються з технічними труднощами, емоційним виснаженням і перевантаженням, тоді як ті, хто виїхав за кордон, стикаються з мовними

бар'єрами, соціальною ізоляцією та потребою в адаптації до нової культури. Студенти за межами країни виявляють вищий запит на емоційно-соціальну підтримку та інтеграційні ресурси, тоді як молодь в Україні потребує реорганізації навчального процесу, зменшення навантаження та підтримки стресостійкості.

2.3. Розробка рекомендацій для підвищення соціально-психологічної адаптації студентів.

Соціально-психологічна адаптація набуває особливого значення в житті особистості, особливо під час воєнних дій, коли людина зіштовхується з викликами, що можуть серйозно вплинути на її внутрішні ресурси. Війна провокує стресові ситуації, загрозу життю та незвичні умови існування, що потребують від індивіда високого рівня адаптивності для збереження психічної рівноваги та здатності діяти. У таких обставинах рекомендації щодо покращення соціально-психологічної адаптації стають ключовим ресурсом, який сприяє збереженню особистісних можливостей, а також допомагає краще долати переживання та труднощі, пов'язані з війною.

На думку Ю. Приходька, війна створює потребу в особливих підходах до підтримки психічного здоров'я, зокрема у сфері ефективного подолання щоденних стресів, формування доброзичливих міжособистісних відносин, а також в успішному виконанні соціальних функцій на користь організації, громади та держави. Ці чинники є критично важливими під час війни й потребують ретельної уваги для їх збереження та зміцнення [26].

У серії вебінарів, проведених С. Арефнією [4], подано характеристики ментального здоров'я, що є ключовими для розуміння особливостей соціально-психологічної адаптації індивіда. Зокрема, виділяються наступні ознаки:

- здатність до емоційної прив’язаності, що проявляється у вмінні будувати та підтримувати стосунки, бути відкритим до близькості й прийняття любові;
- продуктивність, яка включає не лише трудову активність, а й реалізацію творчого потенціалу;
- ігровий потенціал, що виражається у використанні символіки, гумору, метафор для емоційного вираження та отримання позитивного досвіду;
- збалансовані взаємини з оточенням;
- автономність, як здатність діяти самостійно;
- особистісна інтегрованість – усвідомлення та прийняття всіх аспектів свого «Я», включаючи як позитивні, так і менш приємні риси.

Окрім того, українські дослідниці Л. Бондаренко та Ю. Твердохвалова наголошують на важливості майндфулнес як додаткового чинника успішної соціально-психологічної адаптації. Уміння зосереджуватись на теперішньому моменті позитивно впливає на реакцію особистості на стресові ситуації, сприяє розвитку соціально-емоційної компетентності, а також підвищує рівень готовності до подолання труднощів. Це досягається шляхом використання адаптивних стратегій оцінювання подій, ефективних копінг-механізмів і рефлексивного підходу. Таким чином, навички майндфулнес можуть слугувати важливим інструментом для посилення адаптаційних ресурсів дорослих у нових соціальних умовах [9].

Умови війни можуть створювати складні виклики для соціально-психологічної адаптації особистості. Однак, існують практичні рекомендації, які можуть допомогти розширити персональні ресурси та полегшити адаптацію в таких умовах. Ось кілька з них:

1. Шукайте підтримки у соціальному середовищі. Однією з ключових умов ефективної адаптації виступає комунікація та збереження стійких соціальних зв'язків. Важливо мати доступ до різнорівневої підтримки — від найближчого кола родини й друзів до соціальних структур і організацій, здатних надати допомогу в кризових ситуаціях. Відсутність соціальної взаємодії може призводити до поглиблення почуття самотності й безпорадності, особливо коли людині бракує інформації щодо можливих шляхів вирішення проблем. Саме тому пріоритетним чинником залишається активне підтримання контактів, готовність до комунікації та здатність звертатися по допомогу у складні моменти.

2. Приділяйте увагу самозахисту та піклуванню про власне здоров'я. У воєнних умовах надзвичайно важливо зосередитись на питаннях особистої безпеки та здоров'я. Варто опановувати базові навички самозахисту, дотримуватися встановлених протоколів безпеки, а також ретельно слідкувати за станом як фізичного, так і психічного здоров'я. Регулярний догляд за собою є запорукою збереження ресурсного стану особистості у складних обставинах.

3. Формуйте стійкість до стресу. У період війни стресові фактори можуть бути постійним супутником, тому особливо актуальним є розвиток навичок стресостійкості. До ефективних засобів можна віднести практики усвідомленості, медитацію, техніки релаксації, фізичні вправи та пошук позитивних і ресурсних способів подолання психологічного навантаження.

4. Залишайтесь активними. Уникнення бездіяльності, астенічних проявів і негативних емоцій є критично важливим для психоемоційної стабільності. Фізична активність не лише сприяє покращенню загального самопочуття, а й допомагає уникнути станів апатії чи нудьги. Крім того, навіть незначні результати активної діяльності можуть підтримати відчуття ефективності, підвищити самооцінку та сприяти позитивному самовизначенню.

5. Пошукайте джерела підтримки та професійної допомоги. Важливо розуміти, що деякі ситуації можуть вимагати професійної допомоги. Зверніться до психологічної підтримки, консультантів або організацій, які надають допомогу в умовах конфлікту [11].

6. Розвивайте ресурси особистості. Сконцентруйтеся на розвитку своїх персональних ресурсів, таких як самосвідомість, емоційний інтелект, творчість та вміння адаптуватися до нових ситуацій. Розгляньте можливості для саморозвитку, навчання та залучення до активності, яка Вас надихає.

7. Прийміть, що досконалість – недосяжна. У період надзвичайного навантаження та високого рівня небезпеки важливо визнати, що умови є екстремальними, а отже, прагнення до ідеального результату може лише виснажити. Сконцентруйтеся на тому, що вам дійсно під силу, виходячи з власних ресурсів і поточного стану. Ефективне планування часу допоможе зменшити навантаження: розподіляйте завдання рівномірно на кожен день, не забуваючи включати у розклад час для відпочинку та фізичної активності.

8. Зберігайте повсякденні ритуали як джерело стабільності. У мінливому світі звичайні дії, які набули ритуального значення, можуть надавати відчуття впорядкованості та психологічної опори. Це можуть бути прості речі — чашка ранкової кави, улюблена книга перед сном, прогулянка знайомим маршрутом. Подібні дії допомагають підтримувати внутрішню рівновагу та заспокоюють у складні часи.

9. Не відмовляйтесь від радості. Попри складну ситуацію, варто дозволяти собі відчувати позитивні емоції та знаходити моменти задоволення у щоденному житті. Навіть якщо святкування або дозвілля можуть здаватися недоречними на тлі подій, вони залишаються важливою частиною збереження людяності та психоемоційного ресурсу. Це не обов'язково має бути публічним, але внутрішнє право на радість повинно залишатися недоторканим.

10. Дозвольте собі проживати сильні емоції. Сильні негативні емоції, включно з гнівом чи розпачем, є цілком природною реакцією на ненормальні, екстремальні обставини. Їхнє пригнічення може мати негативні наслідки для психічного здоров'я, тому важливо знайти безпечні й конструктивні способи їх вираження. Це може бути, зокрема, фізична активність, арт-терапія, письмо або звернення до психолога.

11. Плекайте оптимізм і надію. Попри всі труднощі, надзвичайно важливо зберігати віру в краще майбутнє. Спробуйте формулювати конкретні цілі, фокусуватись на тому, що дійсно піддається вашому впливу, та активно шукати нові можливості для особистого розвитку. Навіть у складних умовах зростання залишається можливим.

12. Розвивайте креативність. Творча діяльність сприяє активізації внутрішніх ресурсів, допомагає впоратися зі стресом і перетворює негативні переживання на продуктивний досвід. Заняття мистецтвом, писання, музика або будь-яка інша форма самовираження може стати ефективним інструментом психологічної підтримки в умовах війни.

У контексті сьогодення, коли студенти змушені навчатися в умовах невизначеності, інформаційного перенавантаження, а іноді — й фізичної небезпеки, актуальність формування стійких адаптаційних механізмів зростає в рази. Соціально-психологічна адаптація студентів повинна розглядатися не лише як реакція на складні обставини, а як цілеспрямований процес формування внутрішніх ресурсів, що дозволяє підтримувати стабільний функціональний і психологічний стан.

Одним із ключових напрямів є інтеграція компонентів психічного здоров'я в освітній процес. На рівні університету доцільно запроваджувати курси та факультативи, що висвітлюють теми емоційної грамотності, конфліктології, стрес-менеджменту, міжособистісної взаємодії. Таке навчання не лише інформує студентів, а й дозволяє застосовувати отримані знання на практиці, розвиваючи адаптаційні навички. Ще один важливий компонент — створення підтримувального освітнього середовища. Це включає емпатійну комунікацію між викладачами та студентами, гнучкість в навчальному процесі (зокрема можливість вибору форм навчання, врахування індивідуальних потреб), а також прозорість щодо оцінювання і вимог. Психологічно безпечне середовище стимулює активну участь студентів, знижує рівень тривожності та підвищує мотивацію [11].

Особливої уваги заслуговує підтримка студентів, які опинилися в нових соціальних умовах — переселенців, іноземних студентів або тих, хто зазнав

травматичних переживань. Для них доцільно організовувати адаптаційні програми, менторську підтримку, групи взаємодопомоги.

До того ж, у сучасному освітньому просторі ефективним є впровадження цифрових рішень для психоемоційної підтримки. Онлайн-платформи з психологічними порадами, чати з консультантами, мобільні додатки для практик майндфулнес чи саморефлексії – усе це може стати невід’ємною частиною адаптаційної підтримки сучасного студента. Таким чином, системний підхід до підвищення соціально-психологічної адаптації студентів має включати організаційні, освітні, психологічні та соціальні інструменти, адаптовані до сучасних реалій. Лише так можна забезпечити всебічну підтримку молоді та сприяти формуванню в них здатності протистояти викликам часу, зберігаючи психічне здоров’я та життєстійкість.

Підсумовуючи, зазначені рекомендації можуть слугувати основою для розширення особистісних ресурсів та зміцнення психоемоційного стану у періоди високого стресу, пов’язаного з війною. Створення підтримуючого середовища та дбайливе ставлення до себе є критично важливими умовами збереження внутрішньої стійкості. Варто пам’ятати, що ці поради є загальними — у конкретних випадках, особливо якщо ви перебуваєте у зоні активних бойових дій, необхідно звертатися до спеціалізованих організацій та фахівців, які можуть надати індивідуальну допомогу.

Висновки до другого розділу. У результаті проведеного аналізу за методиками К. Роджерса і Р. Даймонда, а також самооцінки психічних станів, було виявлено помітні відмінності в соціально-психологічній адаптації студентів залежно від умов їх перебування під час війни.

Студенти, які залишилися в Україні, загалом демонструють відносно стабільний рівень адаптації: переважає високий та середній рівень адаптивності, емоційного комфорту, прийняття себе й інших, внутрішнього контролю. Це свідчить про збереження особистісної рівноваги навіть у складних умовах. Такі результати можна пояснити збереженням звичного соціального оточення,

підтримкою рідних, звичним навчальним середовищем, попри реальні загрози безпеці.

Натомість студенти, які виїхали за межі України, мають більш складний адаптаційний профіль. У них частіше фіксується низький рівень адаптивності, високий рівень дезадаптації, тривожності, фрустрації та агресивності. Водночас спостерігається зниження внутрішнього контролю, що свідчить про втрату відчуття впливу на ситуацію. Така динаміка є типовою реакцією на культурну дезорієнтацію, втрату звичних умов життя, ізоляцію від соціального середовища та невизначеність майбутнього. Попри це, позитивним фактором є збереження соціального ресурсу: більшість студентів обох груп демонструють здатність до прийняття інших, емпатійність та відкритість до взаємодії. Це свідчить про потенціал до подальшої адаптації за умови надання відповідної підтримки.

Самооцінка психоемоційних станів показала, що студенти в Україні переважно мають низькі рівні тривожності, фрустрації та агресивності, що свідчить про часткову адаптацію до умов тривалого стресу. У той же час, студенти за кордоном демонструють вищий рівень тривожності, фрустрації та емоційної напруги, що свідчить про труднощі інтеграції в нове середовище.

Позитивною тенденцією є висока адаптивність молоді: студенти активно шукають способи підтримки себе через фізичну активність, планування, медитації, техніки релаксації та соціальні контакти. Також важливо зазначити, що більшість респондентів висловлюють оптимізм щодо подальшої адаптації, що свідчить про внутрішню життєстійкість, психологічну гнучкість і мотивацію до подолання труднощів.

Результати опитування свідчать про те, що незалежно від місця перебування — в Україні чи за кордоном — студенти стикаються з рядом труднощів, які суттєво впливають на їхній навчальний процес та психоемоційний стан. Водночас тип і характер цих труднощів дещо відрізняються залежно від контексту: ті, хто залишився в Україні, частіше зіштовхуються з технічними проблемами, такими як перебої з інтернетом чи освітленням, а також перебувають у постійному психологічному напруженні через небезпеку та нестабільність. Натомість

студенти, які виїхали за межі країни, стикаються з проблемами адаптації до нової культурної та мовної реальності, а також із труднощами інтеграції у нове освітнє середовище. Усі респонденти зазначили зміни у своєму психоемоційному стані після початку війни, що проявляється у підвищеній тривожності, частих коливаннях настрою, зниженій мотивації до навчання. Проте позитивним аспектом є те, що більшість студентів демонструють високий рівень адаптивності: вони активно шукають ефективні стратегії подолання стресу, зокрема через планування, фізичну активність, медитацію та підтримку соціальних контактів. Варто також відзначити оптимістичні настрої щодо подальшої адаптації, що свідчить про сильну внутрішню мотивацію та життєстійкість молоді. Загалом результати анкети показують, що, попри складні обставини, студенти зберігають прагнення до навчання та саморозвитку. Вони потребують гнучкої підтримки як з боку навчальних закладів, так і з боку психологічних служб – як в Україні, так і за кордоном. Це дозволить знизити навантаження, полегшити адаптацію та забезпечити стабільний освітній процес навіть у кризових умовах.

Варто зазначити, що вибірка дослідження охоплювала переважно студентів з центральних та східних регіонів України, а також тих, хто виїхав за кордон. До дослідження не були включені студенти із західних областей України, де навчальний процес у багатьох закладах зберігається у майже звичному режимі. Відповідно, результати можуть не відображати цілісну картину адаптаційних характеристик студентської молоді з регіонів, які зазнали менших прямих впливів війни. Це є методологічним обмеженням і формує перспективу подальших досліджень, зокрема порівняльного аналізу між регіонами України з різними рівнями бойового та соціального навантаження.

В контексті війни адаптація студентів з соціально-психологічних підходів стає не тільки важливою умовою для збереження їх психічного здоров'я, але і детермінує прогресивність освітнього процесу. Учасники освітнього процесу переживають безліч викликів на різних рівнях: від постійного ризику, технічних обмежень і емоційної депресії в Україні до культурного шоку, самотності і мовних

бар'єрів у закордонних вузах. Однак у цих умовах особливо актуальними стають навички адаптації, емоційна стійкість та солідарність. Проведено практичні рекомендації, які охоплюють чотири рівні адаптації: емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний. Специфіка полягає у включенні в університетське середовище психоосвітніх компонентів, зокрема розвинення емоційного інтелекту, навичок стрес-менеджменту, саморегуляції і майндфулнес, а також створення гнучкої та підтримувальної системи спілкування зі студентами для викладачів. Де більш важливою є створення психологічно безпечного освітнього середовища, що включає емпатійну комунікацію, гнучкість за підходами до навчання в урахуванні індивідуальних особистісних особливостей кожного студента. Таке середовище дає можливість знизити тривожність, підвищити мотивацію, зміцнити життєстійкість та академічну залученість. Таким чином, впровадження комплексної системи підтримки студентів дозволить не лише мінімізувати негативний вплив кризових обставин, а й стимулюватиме розвиток внутрішніх потенціалів, особистісного росту, соціальної зрілості та готовності до професійного саморозвитку умовах невизначеності.

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу описали теоретико-методологічні підходи до поняття адаптації та соціально-психологічної адаптації особистості

Адаптація, як показано, є складним багаторівневим процесом пристосування людини до нового середовища. У психології це визначається як результат взаємодії внутрішніх ресурсів людини та зовнішніх потреб. Соціально-психологічна адаптація охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти, і вона є основою для того, щоб особистість могла добре працювати в нових умовах.

2. Визначили соціально-психологічні чинники, що впливають на адаптацію студентів в умовах війни

Основні фактори включають емоційну стабільність, підтримку близького оточення, позитивний досвід адаптації та внутрішній рівень контролю. готовність прийняти зміни. Встановлено, що адаптація залежить від індивідуальних характеристик, соціальних контактів і умов навчання.

У контексті війни соціально-психологічна адаптація студентів ускладнюється низкою чинників. Серед основних чинників слід виділити: високий рівень стресу та тривожності, викликаний небезпекою для життя та майбутнього; зміна звичного способу життя, вимушена міграція, розлука з родиною; труднощі у навчанні через нестабільність освітнього процесу; порушення соціальних зв'язків і відчуття ізоляції; обмежені ресурси для самореалізації та відновлення емоційного балансу. Окрім того, важливу роль відіграють індивідуальні особливості особистості, рівень психологічної підготовленості до стресових ситуацій, підтримка з боку родини, друзів, викладачів та наявність доступу до психологічної допомоги. Успішна соціально-психологічна адаптація студентів в умовах війни є критично важливою для збереження їх психічного здоров'я, продовження навчання та подальшого розвитку як особистостей і фахівців.

3. На основі проведеного емпіричного дослідження описати особливості і рівень соціально-психологічної адаптації студентів, які залишились на території України та тих, які виїхали з території України.

У дослідженні взяли участь 60 студентів, з яких 13 виїхали за кордон, а 47 залишились в Україні. Встановлено, що студенти в Україні мають вищі показники прийняття себе, адаптивності, внутрішнього контролю та емоційного комфорту. Натомість студенти, які навчаються за кордоном, частіше демонструють проблеми з соціальною інтеграцією, дезадаптованість і тривожність.

Результати опитування свідчать про те, що незалежно від місця перебування в Україні чи за кордоном – студенти стикаються з рядом труднощів, які суттєво впливають на їхній навчальний процес та психоемоційний стан. Усі респонденти зазначили зміни у своєму психоемоційному стані після початку війни, що проявляється у підвищеній тривожності, частих коливаннях настрою, зниженій мотивації до навчання. Проте позитивним аспектом є те, що більшість студентів демонструють високий рівень адаптивності: вони активно шукають ефективні стратегії подолання стресу, зокрема через планування, фізичну активність, медитацію та підтримку соціальних контактів. Варто також відзначити оптимістичні настрої щодо подальшої адаптації, що свідчить про сильну внутрішню мотивацію та життестійкість молоді. Загалом результати анкети показують, що, попри складні обставини, студенти зберігають прагнення до навчання та саморозвитку. Вони потребують гнучкої підтримки як з боку навчальних закладів, так і з боку психологічних служб – як в Україні, так і за кордоном. Це дозволить знизити навантаження, полегшити адаптацію та забезпечити стабільний освітній процес навіть у кризових умовах.

Узагальнюючи результати за методикою Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів», можна зробити висновок, що воєнна ситуація суттєво впливає на психоемоційний стан студентської молоді, проте характер цього впливу відрізняється залежно від місця перебування. Студенти, які залишились в Україні, у більшості випадків демонструють нижчі рівні тривожності, фрустрації та

агресивності, що може бути пов'язано з емоційною стійкістю, підтримкою близького соціального оточення та збереженням частини звичного способу життя. Водночас студенти, які виїхали за межі країни, характеризуються високими показниками емоційної напруги — особливо за шкалами тривожності, фрустрації та агресивності. Це може свідчити про труднощі адаптації, переживання втрати звичного середовища, соціальної підтримки та культурної ідентичності.

Загальний висновок за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда щодо соціально-психологічної адаптації студентів в умовах воєнного стану дозволяє зробити кілька важливих спостережень. Загалом результати вказують на те, що адаптаційні можливості молоді значною мірою залежать від умов, у яких вони перебувають. Студенти, які залишились у рідному соціальному та культурному середовищі, демонструють вищий рівень емоційної стабільності, прийняття себе та інших, а також кращу здатність до внутрішнього самоконтролю. Це свідчить про те, що незважаючи на зовнішні труднощі, звична соціальна база, підтримка близьких та наявність певної життєвої структури сприяють збереженню психологічної рівноваги. У той же час, студенти, які опинились за межами країни, частіше відчують внутрішню напругу, емоційний дискомфорт і складнощі в адаптації до нових умов. Це проявляється у зниженні рівня прийняття себе, підвищеній тривожності, а також у спробах уникати проблем через психологічний захист. Водночас багато з них демонструють готовність до соціальної взаємодії, відкритість до інших людей, що може стати основою для поступової адаптації. Методика дозволяє побачити як сильні сторони особистості студентів, так і потенційні ризики, що потребують уваги.

4. Розробили рекомендації для підвищення соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни

Розробка та впровадження практичних рекомендацій, що охоплюють як емоційний, так і когнітивний, соціальний та поведінковий рівні адаптації, є дієвим інструментом для покращення якості життя студентської молоді. Створення підтримувального середовища, розвиток навичок майндфулнес, емоційного інтелекту, стрес-менеджменту, а також формування позитивного ставлення до себе

та світу – усе це сприяє збереженню психічного здоров'я, підвищенню життєстійкості та академічної ефективності студентів.

Для студентів в Україні рекомендовано запровадження психоосвітніх програм, підтримку з боку викладачів, залучення до активної діяльності. Для студентів за кордоном – створення українських студентських спільнот, забезпечення доступу до дистанційного навчання, підтримка національної ідентичності, а також психологічна допомога в онлайн-форматі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко Т. Ф. *Соціалізація особистості: можливості і ризики (соціально-педагогічний аспект)* : наук.-метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2007. 152 с.
2. Алексєєва Т. В. *Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі*: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01. КНУ ім. Тараса Шевченка. К., 2003. 204 с.
3. Алексєєва Т. В., Гречишкіна О. Д., Левківська Г. П., Резнікова Є. О., Солодухова О. Г., Хайруллін Ф. Г. Адаптація студентів до навчання у вищих навчальних закладах // *Соціальні науки*. 2023. №1(1). С. 15–22.
4. Арефнія С. Підтримка психологічного здоров'я під час війни в психологічних групах [Електронний ресурс] // Серія вебінарів «Психологічна підтримка особистості в умовах війни». 13.04.2022. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=cTeahzn1J04>
5. Бажмін В. Б. Впровадження системи професійної підготовки у реабілітаційний процес підлітків з ПФОРА в центрах соціальної реабілітації // *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2014. Вип. 28. С. 9–14.
6. 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.
7. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі // *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. №1. С. 233-242.

8. Бондаренко О. Ф. *Психологічна допомога особистості* : навч. посіб. для студ. ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів. Харків : Фоліо, 1996. 237 с.
9. Бондаренко Л. О., Твердохвалова Ю. Л. Навички майндфулнес в освітньому просторі // *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 28 жовт. 2022 р.). Львів, 2022. С. 32–36.
10. Бондарчук О. І. *Експериментальна психологія*: курс лекцій. Київ: МАУП, 2003. 120 с.
11. Бохонкова Ю. О. Можливості корекції особистісних чинників соціально-психологічної адаптації // *Соціальна психологія*. 2005. № 2 (10). С. 43-58.
12. Варій М. Й. *Психологія особистості*: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
13. Герасімова Н. Є. *Внутрішньоособистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів* : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 К., 2004. 227 с.
14. Демченко В. А. *Самосвідомість як фактор психологічної адаптації першокурсників до навчальної діяльності* : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Харків, 2006. 19 с.
15. Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру // *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. №45 (48). С. 79-87.
16. Донченко Е. А. *Життєві кризи особистості*. Київ: Наукова думка, 1989. 175 с.
17. Дябел Л. І. *Методичні рекомендації для занять по соціалізації студентів-першокурсників*. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. 33 с.

18. Злобіна О. Г. *Особистість як суб'єкт соціальних змін*. К.: Ін-т соціології НАН України, 2004. 400 с.
19. Зражевський С. З. Соціальна адаптація: змістовно-ціннісна характеристика та функціональне призначення // *Мультиверсум. Філософський альманах*. Київ : Центр духовної культури, 2004. № 39. С. 14.
20. Кузікова С. Б. *Теорія і практика вікової психокорекції* : навч. посіб. Суми : ВТД «Університетська книга», 2006. 384 с.
21. Литвинова Л. В. *Психологічні механізми подолання дезадаптаційних переживань студентів-першокурсників* : автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2004. 17 с.
22. Лукашевич М. П. *Теорія і методи соціальної роботи* : навч. посібник. К.: МАУП, 2003. 168 с.
23. Лукашевич М. П. *Соціальна робота (теорія і практика)* : підручник. К.: Каравела, 2009. 368 с.
24. Массанов А. В. *Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості* : монографія. Одеса, 2010. 371 с.
25. Нікітіна І. В. Психологічна безпека особистості студента в процесі адаптації // *Вища освіта в контексті інтеграції до Європейського освітнього простору*. 2018. № 79. С. 361-367.
26. Приходько Ю. Підтримка ментального здоров'я під час воєнного вторгнення країни агресора // *Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення*: зб. матеріалів VII Міжнар. наук.-практ. конф. (25 трав. 2023 р., м. Ніжин). 2023. С. 103–105.
27. Пріб Г. А., Расвська Я.М., Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій // *Вчені записки Таврійського*

національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 104-109.

28. *Психологія* : підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін. ; за ред. Ю. Л. Трофімова. Київ : Либідь, 1999. 558 с.

29. *Психологія особистості* : хрестоматія : навч. посіб. / О. Б. Мельничук, Р. Ф. Пасічняк, Л. М. Вольнова та ін. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 532 с.

30. Резник Т. І. Психологічний зміст труднощів у навчанні студентів-першокурсників // *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. № 1. С. 135-139.

31. Семигіна Т. В. *Теорії і методи соціальної роботи* : підручник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Академвидав, 2005. 328 с.

32. Семиченко В.А. *Психологія педагогічної діяльності* : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 335 с.

33. *Теорії і методи соціальної роботи* : підручник для студентів вищих навчальних закладів / І. М. Грига [та ін.]. Київ : Академвидав, 2005. 328 с.

34. *Теорії та методи соціальної роботи* / А. М. Бойко [та ін.]. Київ : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2004. 224 с.

35. Тимків Л. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни // *Міжнародний проект як одна з активних форм підготовки майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності*. 2022. №9. С. 222-230.

36. Титаренко Т. Соціально-психологічний супровід постраждалих унаслідок травматизації: євроінтеграційні перспективи // *Проблеми політичної психології*. 2022. № 1 (25). С. 7-23.

37. Тімченко О. В. *Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування*: монографія. Харків : Вид-во Університету внутрішніх справ, 2000. 268 с.
38. Фурман А. В. *Психодіагностика особистісної адаптованості*: наукове видання. Тернопіль : Економічна думка, 2000. 197 с
39. Яблонська Т. М., Дембицька Н.М. Адаптація до цивільного життя військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій // *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: матеріали II Міжнар. Наук-практ. Конф. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка 2017. С. 193-200.
40. Яланська С., Атаманчук Н. Досвід організації освітнього процесу в умовах війни: психологічні, навчально-методичні аспекти // *Scientific Collection «InterConf+»*. 2022. №12 (105). С. 194-199.
41. Crone D. M., Sarkar M., Curran T., Baker C.M., Hill D., Loughren E.A., Parker A. Mental health first aid for the UK Armed Forces // *Health promotion international*. 2020. № 35 (1). P. 132-139.
42. Selye H. The stress of life [Електронний ресурс]. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1957-08247-000>.
43. Tedeschi R. G., Calhoun L.G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma // *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455-471.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

Інструкція до опитувальника:

У цьому опитувальнику містяться твердження про людину, її спосіб життя, переживання, думки, звички та стиль поведінки. Кожне з цих тверджень можна приміряти до власного способу життя.

Прочитавши чергове твердження, прикладіть його до своїх звичок та способу життя й оцініть, наскільки воно може бути віднесене до вас. Щоб позначити свою відповідь у бланку, оберіть один із семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від 0 до 6, який, на вашу думку, є найбільш підходящим:

- 0 — це до мене зовсім не відноситься;
- 1 — мені це не властиво у більшості випадків;
- 2 — сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- 3 — не наважуюся віднести це до себе;
- 4 — це схоже на мене, але немає впевненості;
- 5 — це на мене схоже;
- 6 — це точно про мене.

Обрану вами відповідь позначте у бланку для відповідей у клітинці, що відповідає порядковому номеру твердження.

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.

4. Має до себе високі вимоги.
5. Часто сварить себе за те, що зробив.
6. Часто відчуває себе пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато речей дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - вдень; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Усе, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.
25. Нині бажає все покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.

29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.
32. Часто відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставиться, люблять його.
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Приймаючи рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати себе.
43. Відчуває млявість; усе, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває себе ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думки, а не почуття: перед тим як щось зробити, добре поміркує.
52. Те, що відбувається, тлумачить по-своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.

- 55. Вважає себе цікавою людиною - привабливою як особистість, помітною.
- 56. Людина сором'язлива.
- 57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
- 58. У душі відчуває перевагу над іншими.
- 59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
- 60. Боїться думок інших про себе.
- 61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
- 62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
- 63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
- 64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
- 65. Просто недостатньо оцінює себе.
- 66. Ватажок, вміє впливати на інших.
- 67. Ставиться до себе в цілому добре.
- 68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити все по-своєму.
- 69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються сварки.
- 70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
- 71. Розгублений, невпевнений у собі.
- 72. Задоволений собою.
- 73. Йому часто не щастить.
- 74. Людина приємна, приваблює інших.
- 75. Можливо, не дуже вродливий, але може подібатись як людина, особистість.
- 76. З презирством ставиться до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
- 77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
- 78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.

79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорить про те, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добре себе розуміє, усе в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усе може виконати.
99. Себе не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

Обробка та інтерпретація результатів

Ключ для обробки:

За кожним показником (фактором) сумуйте бали відповідно до наведеного нижче ключа. Отримані результати порівняйте з нормативними показниками, які визначають зону невизначеності для кожного фактора.

Шкали та відповідні пункти:

1. Адаптивність: 4, 5, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98

Норми: 68-170 (для дорослих)

2. Деадаптивність: 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 69, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100

Норми: 68-170 (для дорослих)

3. Лживість:

- "-": 34, 45, 48, 81, 89

- "+": 8, 82, 92, 101

Норми: 18-45 (для дорослих)

4. Самоприйняття: 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96

Норми: 22-52 (для дорослих)

5. Неприйняття себе: 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99

Норми: 14-35 (для дорослих)

6. Прийняття інших: 9, 14, 22, 26, 53, 97

Норми: 12-30 (для дорослих)

7. Неприйняття інших: 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76

Норми: 14-35 (для дорослих)

8. Емоційний комфорт: 23, 29, 41, 44, 47, 78

Норми: 12-30 (для дорослих)

9. Емоційний дискомфорт: 6, 42, 43, 49, 50, 56, 83, 85

Норми: 14-35 (для дорослих)

10. Внутрішній контроль: 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98

Норми: 26-65 (для дорослих)

11. Зовнішній контроль: 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77

Норми: 18-45 (для дорослих)

12. Домінування: 58, 61, 66

Норми: 6-15 (для дорослих)

13. Веденість: 16, 32, 38, 69, 84, 87

Норми: 12-30 (для дорослих)

14. Ескапізм (відхід від проблем): 17, 18, 54, 64, 86

Норми: 10-25 (для дорослих)

Примітка:

-Зона невизначеності в інтерпретації результатів для підлітків вказана для дорослих

- Результати нижче зони невизначеності інтерпретуються як дуже низькі, вище найвищого показника в зоні невизначеності – як високі.

Інтерпретація основних шкал:

- Адаптивність вказує на здатність людини до гармонійного функціонування в суспільстві.
- Деадаптивність свідчить про наявність труднощів у соціальній інтеграції.
- Лживість оцінює рівень відвертості під час тестування.
- Самоприйняття/неприйняття відображає ставлення до себе.
- Прийняття/неприйняття інших показує комунікативні навички.
- Локус контролю (внутрішній/зовнішній) визначає схильність до інтернальності чи екстернальності.

Для глибшого аналізу звертайте увагу на інтегральні показники: загальну адаптацію, самоприйняття та прийняття інших.

Методика «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка

Інструкція до опитувальника: Методика призначена для швидкої самооцінки вашого поточного емоційного стану за трьома основними параметрами:

- Тривожність (невротизм)
- Інтроверсія-екстраверсія
- Ригідність (емоційна стійкість/нестійкість)

Уважно прочитайте кожне з 40 тверджень у тесті.

1. Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає вашому звичайному стану.
2. Оберіть одну з трьох відповідей:
 - "Підходить" (якщо твердження вам відповідає)
 - "Не дуже підходить" (якщо твердження вам не зовсім відповідає)
 - "Не підходить" (якщо твердження вам не відповідає)

Час виконання:

Тест займає приблизно 5-10 хвилин. Важливо давати першу природну відповідь, не замислюючись надто довго.

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - тривожність;

II - 11-20-те питання - фрустрація (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - агресивність;

IV - 31-40-ве питання - ригідність (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

№	Психічні стани	Підходить (0)	Не дуже підходить (1)	Не підходить (2)
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко перенешу час очікування			

11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			

37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Анкета з виявлення особливостей адаптації до навчання

Дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни

Доброго дня, шановні учасники дослідження! Просимо вас пройти опитування та виконати декілька завдань. Ця анкета допоможе оцінити ваші соціально-психологічні якості, такі як адаптація до оточення, самоприйняття, ставлення до інших, емоційний стан та інші аспекти особистості. Очікуємо від вас відверті відповіді, адже отримані результати дослідження будуть використовуватися виключно в наукових цілях при написанні бакалаврської роботи з психології. Усі результати опитування будуть використані виключно у дослідницькій діяльності зі збереженням анонімності. Дякую за участь!

Мета опитування: визначити рівень адаптації студентів до навчального процесу залежно від їхнього місця перебування (в Україні чи за кордоном), а також виявити основні труднощі та шляхи їх подолання.

Перелік запитань

1. **Де ви зараз перебуваєте?**
 - 1) в Україні
 - 2) за кордоном
2. **З якими труднощами ви стикаєтесь під час навчання? (можна обрати кілька варіантів)**
 - 1) Нестабільний інтернет
 - 2) Відсутність необхідних навчальних матеріалів
 - 3) Психологічний стрес, емоційне виснаження
 - 4) Відсутність мотивації
 - 5) Відмінності у системі освіти (для тих, хто за кордоном)
 - 6) Мовний бар'єр (для тих, хто за кордоном)
3. **Як ви оцінюєте свій емоційний стан під час навчання?**
 - 1) Стабільний
 - 2) Періодично відчуваю стрес
 - 3) Постійно відчуваю стрес і втому
 - 4) Відчуваю апатію, вигорання
4. **Які ресурси допомогли або могли б допомогти вам краще адаптуватися?**
 - 1) Психологічна підтримка
 - 2) Групи підтримки для студентів
 - 3) Зниження навчального навантаження
 - 4) Більше інтерактивних занять та залучення до навчального процесу
 - 5) Додаткові мовні курси (для тих, хто за кордоном)

5. Чи помітили ви зміни у своєму психоемоційному стані після початку війни?

- 1) Так, почав(-ла) відчувати тривожність, депресивність
- 2) Так, відчуваю часті зміни настрою
- 3) Так, але ці зміни несуттєві
- 4) Ні, не помітив(-ла) змін

6. Які стратегії допомагають вам адаптуватися до навчального процесу? (можна обрати кілька варіантів)

- 1) Чітке планування навчального процесу
- 2) Фізична активність (спорт, йога тощо)
- 3) Медитація, техніки релаксації
- 4) Соціальна взаємодія (спілкування з друзями, родиною)
- 5) Звернення по допомогу до спеціалістів (психологи, наставники)

7. Чи маєте ви позитивний прогноз щодо своєї соціально-психологічної адаптації до навчання та життя в умовах війни у найближчий час?

- 1) Так, я вже майже адаптувався(-лась)
- 2) Так, але мені ще потрібен час
- 3) Ні, мені важко адаптуватися

ДЕКЛАРАЦІЯ
про дотримання академічної доброчесності

Я, Клименко Ульяна Сергіївна, студентка

/Прізвище, ім'я, по-батькові/

групи - СНЗ-112 сп Національного університету «Запорізька політехніка» (далі – Університет),
/шифр групи/

усвідомлюю, що академічна доброчесність – це дієвий інструмент забезпечення якості вищої освіти України та фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що буду здійснювати власну освітню, наукову, творчу діяльність, дотримуючись місії, візії, цінностей, корпоративної культури Національного університету «Запорізька політехніка», основних принципів та фундаментальних цінностей академічної доброчесності та етики академічних взаємовідносин, наведених у «Кодексі академічної доброчесності Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти», найвищих моральних і правових норм академічної доброчесної поведінки, керуючись загальнолюдськими нормами людяності й моралі, нормами законодавства України, етичними вимогами до професійної, освітньої та наукової діяльності.

ЗОБОВ'ЯЗУЮСЬ:

– дотримуватись норм чинного законодавства у сфері освіти і науки, інтелектуальної власності, етичних принципів та визначених законодавчою базою норм академічної доброчесності;

– з повагою та толерантністю ставитися до всіх членів академічної спільноти Університету;

– перешкоджати проявам академічної недоброчесності та негайно повідомляти про випадки порушення академічної доброчесності відповідним посадовим особам та/або уповноваженим органам;

– не допускати поведінку, що ставить під сумнів чесність та сумлінність мого навчання;

– не допускати академічного плагіату (у т.ч. самоплагіату), фальсифікації, фабрикації, списування, обману у своїй навчальній, професійній та науковій роботі;

– не пропонувати та не надавати членам академічної спільноти Університету неправомірну вигоду.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства повинен буду нести академічну (повторне проходження оцінювання або повторне проходження відповідного освітнього компонента, позбавлення академічної стипендії, відрахування з Університету та ін.) та/або інші види відповідальності і до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення академічної доброчесності та етики академічних взаємовідносин.

«16» червня 2025 р.

/Дата/

//Підпис/

Ульяна Клименко

/ Ім'я ПРІЗВИЩЕ