

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра психології і туризму

**Кваліфікаційна робота бакалавра з психології на тему: «Адаптаційні
труднощі студентів-першокурсників в умовах воєнного стану»**

Допущено до захисту
«___» _____ року

Здобувача вищої освіти групи Пс 01_20
Факультету туризму, бізнесу і психології
освітньої програми Практична психологія
(назва)
за спеціальністю 053 Психологія
(код, назва)

Малуші Валерії Андріївни

(ПІБ студента повністю)

Завідувач кафедри психології і туризму
(найменування кафедри)

_____ Проф. БОНДАРЕНКО
(підпис)

Науковий керівник:

Доктор психологічних наук, професор
завідувач кафедри туризму і психології
Бондаренко Олександр Федорович

(науковий ступінь, вчене звання, ПІБ)

Національна шкала _____

Кількість балів _____

Оцінка ЄКТС _____

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1.....	6
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ- ПЕРШОКУРСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	6
1.1. Поняття про навчальну адаптацію.....	6
1.2. Особливості адаптації в умовах воєнного стану	11
1.3. Психологічна характеристика студентів-першокурсників.....	18
РОЗДІЛ 2.....	25
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ ТРУДНОЩІВ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	25
2.1. Формування вибірки та методики обстеження.....	25
2.2. Результати дослідження	31
2.3. Методичні рекомендації для студентів-першокурсників щодо подолання адаптаційних труднощів.....	37
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. З початком загальної війни питання освіти стало менш важливим, оскільки пріоритети українців різко змінилися. Їх головна мета – безпека та допомога військовим та країні. Такий спосіб виживання потребує багато фізичних сил та енергії, тому, здається, немає сенсу вчитися, а тим паче адаптуватися до нових умов, у яких існує українська освіта. Однак війни не тривають вічно і рано чи пізно доводиться думати про своє майбутнє. Після війни знадобляться знання, без яких неможливо розвиватися і будувати кар'єру. Цих досягнень неможливо було б досягти, якби суспільство не було адаптоване до освітнього процесу в умовах воєнного часу.

У зв'язку з цим важливо дозволити молодим людям брати участь у навчальному процесі, успішно справлятися з навчальними вимогами та набувати навичок, які можна успішно застосувати в майбутньому. Проте соціальна адаптація студентів під час війни ускладнилася. Учні повинні адаптуватися до нових умов, бути мобільними, ініціативними та самостійними, вміти правильно організувати роботу та розподіляти час. Час адаптації дуже важливий. В умовах війни цей процес має відбуватися максимально швидко, не завдаючи особливих соціально-психологічних втрат. Соціальна адаптація учня до навчального процесу є основою його подальшого розвитку. Це не лише адаптація до нових умов навчання та отримання знань, а й адаптація до нового соціального середовища, нових умов життя, життя під час війни. Тому питання соціальної адаптації та особливості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану сьогодні є дуже актуальними та потребують поглибленого вивчення.

Метою даної роботи є теоретично проаналізувати і емпірично дослідити адаптаційні труднощі студентів-першокурсників в умовах воєнного стану.

Об'єкт дослідження - адаптаційні труднощі студентів-першокурсників в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – специфіка адаптаційних труднощів студентів-першокурсників в умовах воєнного стану.

Дипломна робота досліджує адаптаційні виклики, з якими можуть зіткнутися студенти-першокурсники в умовах воєнного стану. Ця проблема стає особливо актуальною в умовах сучасних геополітичних конфліктів та кризових ситуацій.

Робота розглядає фізичні, психологічні та соціальні аспекти адаптації, а також вплив цих аспектів на загальне благополуччя та успішність навчання. Особлива увага приділяється індивідуальному підходу до розробки стратегій адаптації, зокрема самоаналізу, визначенню цілей та вибору методів. Дослідження включає аналіз доступних ресурсів психологічної підтримки та рекомендації щодо їх використання для підтримки студентів у цей важкий період. Результати роботи допоможуть у формуванні більш ефективних підходів до підтримки адаптації студентів у ситуаціях воєнного конфлікту.

Методи дослідження: аналіз науково-теоретичних джерел досліджуваного питання, моделювання, цілеспрямоване спостереження, самоспостереження, діалог, анкетування, інтерв'ю, тестування, самозвіти та самоописи, детерміновані та формувальні експерименти, проєктивні та статистичні методи для обробка даних.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає: в уточненні понять адаптивності та адаптації; у з'ясуванні взаємозв'язку адаптації з індивідуально-типологічними й особистісними характеристиками підлітків; у виділенні критеріїв (продуктивного, який характеризує адаптацію з точки зору ефективності певного виду діяльності, та гомеостатичного, який є показником “витрат” на адаптацію і який характеризує її з точки зору витрат психофізіологічних ресурсів і збереження фізичного і психічного здоров'я) та рівнів (високий, середній, низький) соціально-психологічної адаптації підлітків; у виявленні особливостей функціонування когнітивного,

емоційно-оцінного та поведінкового компонентів у процесі адаптації; в обґрунтуванні системи психокорекційних заходів, спрямованих на активізацію та прискорення процесу адаптації студента-підлітка.

Дослідження дозволило поглибити розуміння механізму соціально-психологічної адаптації як властивості особистості, з'ясувати особливості процесу саморегуляції та його зв'язку з емоційною сферою, обґрунтувати погляд на соціально-психологічну адаптацію як полісистемну властивість людини, що загалом розширює уявлення про її сутність і дозволяє включити дане явище в більш широкий контекст загальнопсихологічної теорії адаптації в складних (екстремальних) умовах.

Практичне значення дослідження визначається розробкою методичних рекомендацій з питань організації та впровадження у шкільну практику адаптивно-розвивальної програми для підлітків; створенням методичного забезпечення формування механізму адаптації підлітка на початкових етапах навчання в закладах нового типу. Результати дослідження можуть безпосередньо використовуватися викладачами, практичними шкільними психологами для організації індивідуального підходу і прогнозування успішності поведінки у ситуаціях різної якості, різного змісту та значення для підлітка; з'ясування глибинних особистих проблем у досягненні життєвих цілей та пошуку внутрішніх перешкод у здійсненні поведінки; організації та проведення тренінгів за адаптивно-розвивальною програмою для дезадаптованих підлітків.

Публікації.

Структура роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатку. Загальний обсяг роботи 57 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ- ПЕРШОКУРСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Поняття про навчальну адаптацію

Людина протягом життя повинна пристосовуватися до різних ситуацій. Проблема адаптації до умов навколишнього середовища, особливо педагогічна, є однією з найактуальніших проблем сучасної педагогіки та психології.

Адаптація (від лат. адаптація) — пристосування органів чуття і всього організму до нових і змінених умов існування.

Соціальна адаптація — це засвоєння індивідом соціального досвіду суспільства загалом і досвіду конкретного середовища, до якого індивід належить.

Психологічна адаптація — це процес взаємодії індивіда з середовищем. Індивід повинен враховувати особливості середовища й активно впливати на середовище, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію важливих ланцюжків.

Поняття «адаптація» є одним із ключових понять у вивченні живих організмів, оскільки це адаптаційний механізм, сформований довготривалою еволюцією для забезпечення виживання організмів у мінливих умовах навколишнього середовища.

Шкільна адаптація - цей термін почали використовувати для опису різноманітних проблем і труднощів, які виникають у школі. З цим поняттям пов'язані відхилення в навчальній діяльності - труднощі в навчанні, конфлікти з однокласниками, неадекватна поведінка. Природно, що метою подолання тієї чи іншої форми дезадаптації має бути усунення причин такої дезадаптації.

Психологічна адаптація — це процес взаємодії індивіда з навколишнім середовищем, який повинен враховувати особливості середовища та активно впливати на середовище, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб. Процес взаємодії індивіда і середовища полягає в пошуку та використанні відповідних засобів і методів для задоволення основних потреб. До них належать: потреби в безпеці; фізіологічні потреби (їжа, сон, відпочинок тощо); потреби в прийнятті та любові; визнанні та повазі; у самоствердженні, самовираженні та розвитку.

Деадаптація — це не процес, а стан, який є результатом використання невідповідної поведінки, що призводить до незадоволення основних потреб.

Ефективність процесу шкільної адаптації багато в чому визначає успішність навчальної діяльності та збереження фізичного та психічного здоров'я дітей.

Деадаптація в учнів може призвести до неадекватної поведінки, поганого контролю, конфліктів у стосунках, спотвореного розвитку особистості та проблем у навчальній діяльності.

Щоб процес адаптації студентів був більш ефективним, необхідно:

- Здійснювати індивідуальний підхід до учнів та їхніх здібностей, щоб не послабити нервову систему та не занизити самооцінку та мотивацію до навчання.

- Допомогати учням розвивати та реалізовувати свої здібності.

- Сприяє формуванню їхньої пізнавальної мотивації.

- Сприяє розвитку стійких цінностей та ідеалів.

Щоб забезпечити ефективність адаптаційного періоду у дітей п'ятого класу та уникнути деадаптації, необхідно враховувати особливості підліткового віку.

Статеве дозрівання деякі вчені описують як біологічне дозрівання та соціальну затримку. Молодший шкільний вік завершує дитинство (10-11 років). Починається з перебудови всього організму - дією статевих гормонів. Ця реорганізація не синхронізована з соціальною зрілістю. Криза зміщується

в пізню юність, період переходу до молоді дорослості. Підлітки розвивають нові фізичні відчуття. Може виникнути мистецтво – звернення до внутрішньої картини світу, зосередження на собі, підвищення соціальної активності (пошук спілкування, близької дружби, романтичного кохання). Серед підлітків зростає тенденція до конформізму — бажання бути таким, як усі, з одного боку, і бажання відрізнятись — з іншого. Потрібно бути самоствердженням і проявляти незалежність.

Рання юність характеризується емоційною насиченістю, а світ міжособистісних стосунків не викликає таких емоцій, як світова об'єктивність. Відсутність уваги дорослих робить особистісний світ підлітка соціально вузьким. З точки зору сформованості рефлексії діти особливо чутливі до інтактності дорослого. Найчастіше в підлітковому віці ми спостерігаємо авторитарний стиль спілкування в системі дорослий-підліток.

Великий вплив на психологічний розвиток підлітків мають біологічні фактори. Зміна збудливості нервових процесів призводить до неадекватних реакцій. Значно зростає кількість невмотивованих, грубих емоційних проявів, може змінюватися настрій дівчат – вони стають більш плаксивими. Розвивається статевий потяг.

У соціальному плані підлітки починають активно входити у світ дорослих. Коли з'являється авторитетний дорослий, змінюється оцінка особистості. Дорослі часто пізно помічають нові зміни, і кількість негативних коментарів зростає. Спілкування в першу чергу мотивується потребою отримати підтримку дорослих. Основні потреби пов'язані з академічною успішністю. Але при цьому результати навчання, як правило, погіршуються. У зв'язку з цим змінюються відносини з батьками. Американський психолог Адлер стверджував, що 30% підлітків відчувають труднощі у спілкуванні з батьками, 70% стикалися з такими стосунками, 20% впадають у конфліктні стосунки, а 10% дітей протестують і часто тікають з дому. Зростає потреба спілкуватися з однолітками. Часто дівчата-підлітки відчувають самотність і тому часто не можуть бути на самоті. Вчені вважають, що підлітковий вік

характеризується відсутністю мотивації, але водночас бажанням самоствердження.

Підлітковий вік часто називають «критичним періодом». У психології цей період розвитку називають критичним періодом, коли підвищується чутливість організму до певних зовнішніх і внутрішніх впливів, і його поведінка в цей (а не в інші) періоди розвитку має особливо важливі і незворотні наслідки. Ці періоди часто супроводжуються психологічною напругою і перебудовою. У психології їх називають «віковими кризами». Це складні стани, що характеризуються більш-менш вираженими конфліктами. Вони значні, статистично нормальні і не тривають довго (до року).

Їх називають нормативними життєвими кризами, на відміну від «ненормативних» криз, таких як невротичні кризи, в основі яких лежать випадкові виняткові обставини (наприклад, смерть одного з батьків).

Нормативна криза в підлітковому віці відрізняється від інших криз (у віці 1,3 і 7 років) тим, що він більш тривалий і інтенсивніший. Їх проявом є сильна негативна реакція на будь-яку поведінку дорослих.

Якщо цей стан зберігається занадто довго та інтенсивно, це може вказувати шкільному психологу на те, що підліток перебуває в «ненормальній» кризі. Якщо дорослі чуйно ставляться до підлітків, знають, розуміють і враховують їх вікові особливості, можливий так званий безкризовий розвиток дітей, тобто криза пройде плавно, неагресивно. Прояви підліткового віку різноманітні і мають певні етапи.

Тому деякі психологи (наприклад, Шарлотта Блер) вважають, що підлітковий вік має дві стадії – негативну та позитивну. Вік негативної фази становить приблизно 11-13 років для дівчат і 14-16 років для хлопчиків. Негативна фаза характеризується тривогою, занепокоєнням, дратівливістю, дисбалансом у фізичному та розумовому розвитку, агресивністю тощо. Це період внутрішніх потрясінь, емоційних конфліктів, абстрактного бунту, меланхолії, зниження працездатності. Поступово настає позитивна фаза. Це може виявлятися в почутті єдності з природою і в здатності по-новому

сприймати мистецтво. Виникає новий світ цінностей, потреби в тісному та особистому спілкуванні, любові та мріях.

У психології підлітковий вік поділяється на молодий і старший. Вони мають деякі відмінності. Так, для молодших підлітків пухлини – це визнання, а для старших – це відчуття незалежності та перше кохання.

У підлітковому віці відбувається запекла взаємодія і взаємопроникнення зовнішнього середовища і внутрішнього світу дитини. У процесі цієї взаємодії розвивається самосвідомість підлітків. У зв'язку з цим він може отримати глибше і ширше розуміння інших. Розвиток суспільства веде до формування особистості та набуття самосвідомості опори для подальшого розвитку особистості.

Неодмінною умовою правильного виконання вправ під час засвоєння є знання і розуміння виконуваних рухів. Під усвідомленістю дії слід розуміти розрізнення почуттів, правильність сприйняття, ясність уявлень, здатність до аналізу. У зв'язку з цим необхідно враховувати такі особливості пізнавальних процесів підлітків. Коли підлітки сприймають предмет, перше враження відіграє велику роль. У той же час підліток здатний здійснювати тонкий аналіз об'єктів, які він сприймає. Його сприйняття є більш осмисленим, послідовним і планомірним, що дає змогу формувати спостереження цілеспрямованого та організованого сприйняття.

Мислення підлітків (особливо 11-12 років) має переважно конкретно-наочний характер. Здобуваючи знання, підлітки, як правило, спираються на наочні матеріали. Тому при аналізі рухів важливо використовувати чітко намальовані плакати та значки та найважливіші елементи вправ.

При цьому мислення підлітка стає більш логічним, системним, доказовим і обґрунтованим, розвивається здатність до самостійного аналізу, порівняння та узагальнення. У цьому віці виявляється прагнення глибше зрозуміти природу явищ, зрозуміти їх причини, встановити зв'язок між окремими предметами і явищами. Основним засобом формування у підлітків чітких уявлень є вимога правильного словесного опису виконуваної вправи.

Зв'язок між моторним центром і вторинною сигнальною системою є основою для цілеспрямованого і свідомого виконання дії. Організація уваги є важливою психологічною умовою правильного засвоєння і практики. Об'єм уваги підлітків стає все більш випадковим. Займаючись чимось цікавим і важливим, підлітки можуть тривалий час зберігати стабільну і високу інтенсивність уваги. Він розвинув здатність швидко зосереджуватися і чітко розподіляти свою увагу. Водночас спостереження показують, що концентрація уваги у підлітків значно знижена порівняно з молодшими школярами.

На це є багато причин. По-перше, змінюються умови життя та навчання підлітків. Їхній світ вражень і переживань значно розширюється. Вимоги до них стають дедалі жорсткішими, а відповідальність зростає. У результаті увага іноді не в змозі впоратися з великою кількістю вражень і переживань і зосередитися на чомусь одному. По-друге, причиною неуважності часто може бути дисбаланс збуджувальних і гальмівних процесів, особливо при тривалій монотонній роботі, пов'язаної з підлітковим процесом. Нарешті, неуважність у підлітків може бути викликана неправильним тренуванням уваги в юному віці. Тому вирішальне значення для виховання і розвитку уваги підлітка має правильна організація його роботи: у нього не повинно бути часу, бажання і можливості для відволікань.

1.2. Особливості адаптації в умовах воєнного стану

Від успішності соціальної адаптації студента до навчального процесу в умовах воєнного стану значною мірою залежить його подальше становлення як особистості та як майбутнього професіонала. Наскільки швидко та ефективно він зможе подолати перешкоди в процесі набуття професійної компетентності, залежить від того, як він реалізує свою компетентність як у сфері професійної діяльності, так і поза нею. Отримані навички та вміння стануть основою особистісного та професійного зростання, формування життєвих принципів та ідеалів. Соціальна адаптація — це постійний процес

активного пристосування людини до умов соціального середовища та результатів цього процесу. Іншими словами, це її здатність адаптуватися до нового соціального середовища, не відчуваючи внутрішнього дискомфорту і конфлікту з ним (Петровський, 1990, 133). Соціальне середовище означає економічні, політичні, соціальні, духовні та регіональні умови, які впливають на формування особистості (Socialenvironment, 2022). У цьому дослідженні під соціальним середовищем, до якого повинні адаптуватися студенти вищої освіти, мається на увазі нове освітнє середовище, сформоване в період воєнного стану.

Здобувачі вищої освіти, у свою чергу, — це група молодих людей приблизно однакового віку (переважно 16-23 роки, з однаковим базовим (середнім) рівнем освіти), які за характеристиками відрізняються від інших груп молоді. Це організація життєдіяльності, зосередженість у великих університетських центрах, «власний» спосіб життя у вищих навчальних закладах, студентських групах чи гуртожитках, відносна самостійність у виборі моделей діяльності в навчальний та позанавчальний періоди. годину. Основна характеристика і сутність студента вищої освіти полягає в тому, що його основним завданням є не безпосередня участь у матеріальному і духовному виробництві, а підготовка до роботи в цих сферах, тобто навчання.

З цього випливає, що основною метою студентських стипендій є поповнення лав майбутніх фахівців та інтелектуалів. Без соціальної адаптації студенти не можуть ефективно виконувати основні завдання. У нових умовах соціального середовища, що склалися під час війни, цей процес можна поділити на чотири етапи: перший — початковий етап. На цьому етапі учні знайомляться з основними правилами поведінки в новому середовищі і намагаються їх дотримуватися. 2. Стадія толерантності. На цьому етапі середовище та особистість стали рівноправними та взаємодоповнюючими стосунками. 3. Акомодація (пристосування). Під час цієї фази процесу, щоб досягти оптимальної взаємодії, студент вищої освіти та середовище, яке його

приймає, роблять різні поступки один одному. 4. Асиміляція (повне пристосування).

У цей період студенти відмовляються від попереднього способу життя і повністю сприймають норми і цінності нового соціального середовища. Слід зазначити, що учні можуть адаптуватися до нового освітнього середовища, проходячи послідовно різні етапи, або зупинитися на одному етапі. Все залежить від ситуації, настрою учня, його характеру та життєвого досвіду. При цьому процес адаптації може мати одну з форм, поширених у педагогічній літературі.

Ступінь успішності соціальної адаптації студентів можна оцінити за тим, наскільки їх діяльність активна в житті ВНЗ. Цей вид діяльності в основному має дві форми: навчальна діяльність і позакласна діяльність (культурна освіта, дослідження тощо). Особливої уваги заслуговує позакласна робота, яка не менш важлива, ніж освітня діяльність, для адаптації суспільства до нового освітнього середовища.

Іншими показниками успішної соціальної адаптації як процесу пристосування до соціального середовища можна вважати: • встановлення позитивних стосунків з новим середовищем і вирішення повсякденних життєвих проблем • задовільний психофізичний стан • адекватне спілкування та стосунки з іншими учнями. та вчителів • Почуватися комфортно в новому освітньому середовищі. Проте не всі студенти успішно адаптуються до процесу соціальної адаптації навчання в умовах воєнного стану. Певна частка молоді у вищих навчальних закладах залишається непридатною. Це проявляється в їхніх недоліках або особистих психічних, фізичних чи психосоматичних захворюваннях.

Це також може проявлятися девіантною поведінкою учнів (Овсяник, 2006). Підсумовуючи основні характеристики соціальної адаптації здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану: • обов'язковість. Обов'язковою умовою доступу до вищої освіти в умовах воєнного стану була соціальна адаптація студентів. Це визначає його подальший розвиток як особистості та

майбутнього професіонала. • Етапи. Як зазначалося раніше, адаптація суспільства до нового середовища (військових умов) поділяється на кілька етапів (початковий етап, етап толерантності, етап адаптації та етап повної адаптації). • Крапка. Залежно від особистісних особливостей учня та умов середовища процес адаптації учня може тривати від 1 місяця до 1 року. • Особистість. Процес соціальної адаптації індивідуальний для кожного студента. Її швидкість і ефективність залежать від здібностей, особистості, психоемоційного стану, життєвого досвіду учня. Процес адаптації особистості учня до навчально-виховного процесу в умовах воєнного стану є тривалим, складним, а часом і дуже проблематичним.

Він характеризується повною відмовою від звичного способу життя і входженням у нове і невідоме доросле життя, в якому потрібно думати не тільки про освіту, а й про те, як вижити на війні та захистити себе та свою родину. Рідні, допоможіть армії та країні. Для більшості українських студентів усе почалося два роки тому, коли українська система вищої освіти зіткнулася з серйозними викликами. Спочатку нормальне студентське життя змінила пандемія коронавірусу, а потім тотальна війна. З початком вторгнення керівники вишів нашої країни вирішили призупинити навчальний процес або за можливості продовжити його у дистанційному форматі. При цьому вони відповідають такому нормативно-правовому акту: Закону України «Про вищу освіту» від 01.07.2014р. № 1556-VII (Про вищу освіту, 2014); Відповідно до Указу Президента «Про застосування воєнного стану в Україні» від 24 лютого 2022 року (Про застосування воєнного стану в Україні у 2022 році); Мін. Освіта і культура України лютий 2022 р. Лист «Про організацію навчального процесу» від 25 березня № 1/3277-22 (Про організацію навчального процесу, 2022). На жаль, багато вищих навчальних закладів пошкоджено або повністю зруйновано, що унеможливило продовження навчального процесу.

Проте вищі навчальні заклади інших міст відчинили двері для студентів з окупованих територій та районів бойових дій. За інформацією

Державної служби із забезпечення якості освіти, у ДЮСШ імені Плікапатського можна пройти онлайн-навчання. В. Стефаника, НТУ «Дніпропровський політехнічний інститут, Луцький державний технічний університет, Кам'янець-Подільський університет» І. Огієнко, Черкаський державний університет, ім'я якого носить університет, Б. Хмельницького, Буковинський державний медичний університет, Острозький державний університет, Волинський державний університет. Лесі Українки, Львівський державний університет, на честь якого університет носить ім'я Івана Франка та інші вищі навчальні заклади, розташовані у відносно тихому районі (Де вчитися, 2022). Деякі ВНЗ пропонують ВПО два варіанти: навчання за програмою академічної мобільності та повне переведення на навчання до ВНЗ.

Цю практику воєнного часу використали в УжДУ (Допомога УжНУ, 2022), Тернопільському державному педагогічному університеті імені В. Гнатюка (Університет, 2022) та ДУ «Львівська політехніка» (Студентам вищої освіти, 2022). Освітні послуги для українців, які виїжджають з окупованих територій, надають іноземні навчальні заклади. Для підтримки українських студентів відкрито стипендіальну програму. В коледжах та університетах, які продовжують надавати освітні послуги, проведено бесіди психологічної підтримки здобувачів освіти під час воєнного стану, щоб вони швидше адаптувалися до нових умов навчання та життя. Наприклад, незважаючи на складні умови, куратори академічної спільноти Одеського державного університету науки і техніки допомагають студентам подолати хвилювання та страхи за життя рідних, друзів та знайомих. Вони дають поради та пропонують дихальні вправи та йогу у формі Zoom-зустрічей, що дає можливість оволодіти та заспокоїтися (Розмови, 2022).

Видно, що наша країна не буде стояти осторонь, а робитиме все можливе, щоб зберегти безперервність навчання та викладання, захистити вчителів та учнів, допомогти їм швидше адаптуватися до нового навчального середовища, тим самим зберегти свій інтелектуальний потенціал. Проте,

незважаючи на всі зусилля, студенти вищих навчальних закладів досі стикаються з проблемами соціальної адаптації до навчального процесу в умовах воєнного стану, які негативно впливають не лише на їхню успішність, а й на психологічний стан та загальну якість життя. впливи.

1. Психологічні та емоційні труднощі студентів коледжу. Швидкість адаптації та її ефективність значною мірою залежать від психоемоційного стану учня. Це особливо важливо для людей з окупованих територій, які змушені переїхати на відносно безпечніші території або залишитися там. Студенти та абітурієнти, які не можуть виїхати з окупованих територій, перебувають під постійним тиском російських військових. Примусова мобілізація, перехід на російські програми навчання, мілітаризація неповнолітніх з окупованих територій Луганської та Донецької областей, щоб під виглядом «національно-патріотичного виховання» готувати їх до війни – усе це загострює психоемоційний стан студентства (Освіта, 2022).

2. Питання вступу до вищої освіти. Випускники шкіл в окупованих регіонах України не можуть виїжджати на підконтрольні українській владі території та складати державний багатопредметний іспит, який є обов'язковою умовою вступу на форму бюджетного фінансування. Тому їм доводиться звертатися до вищів дистанційно, що також є великою проблемою. На окупованих територіях Криму та Донбасу діючі навчальні центри, які опікуються абітурієнтами, які проживають на їхній території, не мають чітких пояснень щодо своєї роботи під час вступної кампанії 2022 року. У цьому випадку адаптація суспільства до нових умов навчання є неможливою.

3. Відсутність мотивації до здобуття вищої освіти. В умовах воєнного стану освіта відійшла на другий план. Студенти, які мають труднощі в житті, втрачають мотивацію до навчання. Їхні пріоритети кардинально змінюються. Безпека та виживання в нових умовах на першому місці.

4. Відсутність необхідного обладнання та мережі для участі в онлайн-навчанні. Необхідною умовою онлайн-освіти з використанням сучасних

цифрових комп'ютерних технологій є забезпечення студентів і викладачів гаджетами (смартфони, ноутбуки тощо), зокрема мобільними телефонами, доступом до мережі Інтернет. Звичайно, вищі навчальні заклади повинні мати сучасне комп'ютерне обладнання, відповідне програмне забезпечення та інформаційну базу.

5. Соціальна поляризація та випадки дискримінації. Більшість українців симпатизують вимушеним переселенцям. Разом з тим дискримінація теж час від часу має місце. Про це свідчать результати національно-репрезентативного опитування по всій Україні, проведеного Info Sapiens у партнерстві з ExtremeScan з 12 по 17 травня 2022 року. Згідно з повідомленнями, 61% українців позитивно ставляться до іммігрантів, які переїжджають до них. Водночас 5% українців їх не сприймають. Найчастішою причиною негативного ставлення є переконання, що на новому місці їм весело і не хочеться працювати (61% українців, 2022). Більшість студентів, які виїхали з окупованих територій, також постраждали від цієї дискримінації. Це унеможливило їм швидку соціальну адаптацію до навчального процесу в умовах воєнного часу. Вирішення цих проблем сприятиме адаптації студентів вищих навчальних закладів до навчального процесу в реаліях війни, що вплине на їхню успішність, психологічний стан та якість життя.

Успішна соціальна адаптація до навчального процесу в умовах воєнного стану забезпечила подальше становлення студентів як особистості та майбутніх професіоналів. Від того, наскільки швидко і ефективно він зможе подолати перешкоди в процесі оволодіння професійними здібностями, залежить те, як він реалізує свої здібності в сфері професійної діяльності та поза нею. Соціальна адаптація визначається як постійний процес, за допомогою якого людина активно пристосовується до умов соціального середовища. У нових умовах соціального середовища, що склалися під час війни, цей процес можна розділити на чотири етапи: початковий етап, етап толерантності, етап адаптації та етап асиміляції. Основними формами

соціальної адаптації студентів, які навчаються в умовах війни, є формальна, соціально-дидактична.

Його характеристики включають обов'язковість, етапність, безперервність та персоналізацію. Основними проблемами соціальної адаптації студентів вищих навчальних закладів в умовах воєнного стану є: труднощі психологічного та емоційного стану студентів, проблеми з вступом на навчання, відсутність мотивації, обладнання та доступу до Інтернету; Імміграційна поляризація та дискримінація. Для вирішення цих проблем необхідно розвивати психологічну службу у вищих навчальних закладах, евакуювати студентів у зони національної безпеки, коли це можливо, оптимізувати навчальні процеси та системи оцінювання, розробляти та впроваджувати національні плани, спрямовані на забезпечення комп'ютерним обладнанням та Інтернетом, Просвітницька діяльність серед громадян щодо запобігання соціальної поляризації та випадків дискримінації

1.3. Психологічна характеристика студентів-першокурсників

Студентство як соціальна група виникло в 11-12 ст. із заснуванням першого в Європі вищого навчального закладу. Він об'єднує молодь, яка набуває професійних якостей шляхом свідомого та цілеспрямованого здобуття професійних знань, компетентностей і навичок через навчання у вищих навчальних закладах, готуючи її до виконання важливих професійних, культурних, суспільно-політичних, сімейних та інших функцій.

Слово «студент» (від лат. *students (studentis)* — працююча людина; зайнята людина) позначає людину, яка багато працює, займається чимось, тобто здобуває знання, вивчає (вивчає) науку.

Порівняно з іншими групами підлітків цієї вікової групи, студенти, як вважають, мають такі характеристики:

- Вищий освітній рівень;
- Сильна жага знань;

- Висока соціальна активність.

Студентський період у житті людини в основному зосереджений у пізній юності або ранній зрілості, яка характеризується засвоєнням різноманітних соціальних ролей дорослих, отриманням права вибору, прийняттям певних юридичних та економічних обов'язків і, можливо, прийняттям власних обов'язків. Брати участь у всіх видах громадської діяльності (до всеукраїнського рівня), здобувати вищу освіту та набувати професійних знань. Основними напрямками життєдіяльності студента є професійна підготовка, особистісне зростання та самоствердження, розвиток інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, моральне, естетичне та фізичне самовдосконалення.

Розглянемо особливості фізичного, психофізіологічного та пізнавального розвитку учнів.

Фізичний розвиток стосується всіх аспектів фізіологічних, сенсорних і рухових функцій організму. Він починається з найперших моментів життя людини і досягає свого піку між 20 і 30 роками. Він характеризується найвищими рівнями м'язової сили, швидкості реакції, гнучкості рухів і фізичної витривалості.

Серед нейрофізіологічних характеристик, пов'язаних з розвитком центральної нервової системи школяра, найважливішими є:

- мінімальний потенційний (прихований) період реакції, тобто найшвидша реакція на будь-який зовнішній вплив на подразник (включаючи вербальні сигнали);

- Оптимальні значення абсолютної чутливості та ідентифікаційної чутливості всіх аналізаторів (як критерій оптимального значення відчуття можна використовувати отримані в 20 років пороги чутливості периферичного зору, слуху і рухових центрів, як постулів П.П. Лазарев). , з будь-яким віком для порівняння);

- Кора головного мозку має найбільшу пластичність і високу гнучкість у формуванні складних психомоторних та інших навичок;

– максимальна ємність оперативної (короткочасної) пам'яті в зоровій і слуховій модальностях (динаміка розвитку мнемічних функцій залежить від характеру діяльності людини: активна розумова діяльність сприяє підвищенню показників пам'яті);

- Високі показники уваги (значення показників прогресивного розвитку рівнів уваги, переключення і вибірковості від 18 до 33 років);

- Оптимальна стадія розвитку інтелектуальних функцій - 18-20 років (наприклад, якщо за Фулдсом і Равеном прийняти за еталон логічні здібності 20-річної людини, то в 30 років, це еквівалентно 96% стандарту, 40 Вік 50 років еквівалентний 87% стандарту, вік 50 років еквівалентний 80% стандарту, а вік 60 років еквівалентний 75% стандарту);

– максимальна швидкість розв'язування лінгвістичних і логічних завдань (складність розумових операцій, висока інтегрованість різних видів мислення, гнучкий перехід від метафори до логіки і навпаки);

- Інтенсивний розвиток різноманітних почуттів, підвищена емоційна чутливість (дратівливість) до різних ситуацій навколишнього життя.

Тому цей період найбільш сприятливий для навчання та професійної підготовки молоді. Жан-Жак Руссо нарікав, говорячи про молодість: «Тепер час набувати мудрості!».

У студентські роки молодь набуває не лише фізичної, статевої та психофізичної зрілості. Вона також повинна досягти зрілості як людська істота, хоча індивідуальні відмінності в особистому розвитку цілком очевидні. Зрілість — це вищий психологічний рівень, який організовує та керує своєю поведінкою.

Згідно з результатами досліджень Б. Г. Ананьєва, студентські роки («золотий вік людини») визначені як сенситивний період для розвитку основного соціального потенціалу людини як особистості:

1) Формування професіоналізму, світогляду та громадянських якостей майбутніх фахівців;

2) Розвиток професійних здібностей до рівня креативності як передумови подальшої самостійної професійної творчості;

3) Центральний період, коли формується інтелект і стійкі риси характеру;

4) Зміна мотивації та всієї системи ціннісних орієнтацій;

5) Соціальні цінності тісно інтегровані з професіоналізмом.

«Це переломний період у житті людини, тому що вирішується велика кількість важливих проблем, які студентам доводиться вирішувати відносно швидко. Вони значною мірою визначають їхню подальшу долю», - підкреслив філософ В. Шубкін.

У цей час активно формується особистісний стиль діяльності (Є. А. Клімов). Абстрактне мислення починає відігравати провідну роль у пізнавальній діяльності, формуючи універсальну картину світу та встановлюючи глибинні взаємозв'язки між різними сферами досліджуваної дійсності.

Чи усвідомлюють це самі студенти? так! Вони оцінюють освіту не лише з точки зору набуття професійних якостей, а й з інших цінностей: «Освіта забезпечує всебічний розвиток особистості», «Ви отримуєте ширший погляд на життя», «Ви отримуєте диплом про вищу освіту», тощо

Особистість учнів характеризується активним розвитком морально-естетичних емоцій, посиленням усвідомлених мотивацій поведінки, цілеспрямованістю, рішучістю й наполегливістю, самостійністю й ініціативністю, здатністю до самоконтролю. Підвищений інтерес до моральних проблем (мета і сенс життя, обов'язки і відповідальність, любов і дружба і т.д.).

Проте є й відома проблема студентства: не кожен студент повністю реалізує величезні можливості для всебічного розвитку моральності, інтелекту, тіла. Причин цього явища дві: недостатній розвиток у підлітків 17-19 років здатності свідомо регулювати власну поведінку; друга — прихована ілюзія, що це зростання сили триватиме «вічно» і призведе до кращого

життя. Ще попереду, все триває. Ваші мрії легко здійсняться. Цьому сприяє більша «свобода» у навчальному процесі та розмивання педагогічного контролю. Деякі студенти через брак життєвого досвіду плутають ідеали з фантазіями, романтику з екзотичними почуттями тощо.

У результаті окремі учні вивчають «розділ за розділом», не виявляють особливого ентузіазму в навчанні та громадському житті, не мають потреби в самоосвіті та самовдосконаленні. Їхня увага зосереджена насамперед на гедоністичних задоволеннях. Трохи більше половини студентів покращили показники інтелекту (IQ) наприкінці навчання порівняно з першим роком. Часто навіть у найкращих студентів показники інтелектуального розвитку залишаються на тому ж рівні, що й при вступі до вузу.

Це епоха безкорисливої самовідданості та відданості всім серцем. Водночас для студентів також характерна відсутність мотивації до ризику та нездатність передбачити наслідки своїх дій, які не завжди ґрунтуються на гідних мотивах. Серед багатьох студентів поширені такі шкідливі звички, як куріння (особливо серед дівчат), сімейний алкоголізм, наркоманія, розпуста. Присутні також наївність, несамостійність, підвищений конформізм, нездатність протистояти негативному впливу найближчого соціального оточення, особливо якщо це референтна група.

Студентські роки – надзвичайно важливий період для формування «Я-концепції» як стрижня особистості. Спробуйте відповісти на питання «Хто я?», доповнюючи речення «Я...» різними способами. Усі відповіді, взяті разом, визначають вашу «Я-концепцію». Його елементи (Я-структури) є ментальними моделями, за якими ми організуємо своє життя (Д. Майерс).

Поряд з бурхливим розвитком психічних функцій ця епоха характеризується нестабільністю особистісної структури. Образ власного «Я» складний і нечіткий, до нього входять: реальне «Я» (як учень бачить себе в даний момент), динамічне «Я» (якою людиною він намагається бути), ідеальне «Я». Я» (те, чим він намагається стати) має ґрунтуватися на вивчених моральних принципах) і багатьох інших уявних, часто фантазійних

образів «Я». Студентський вік характеризується активізацією самопізнання та подальшим формуванням самооцінки.

Підлітковий вік - це час, коли зростає сила «Я» і здатність виявляти і зберігати індивідуальність. Існує основа для подолання страху втратити себе в контексті групової діяльності, близькості або дружби. Водночас «я» випробовував власні сили, через протистояння з іншими юнак знаходив чіткі межі власного психологічного простору. Захистіть їх від небезпеки згубного впливу інших (Г. С. Абрамова).

Якщо потреба в досягненнях не задовольняється домінуючою навчально-професійною діяльністю студента, потреба в досягненнях природним чином переміститься в інші сфери життя — спорт, бізнес, громадську діяльність, хобі, сферу інтимних стосунків. Однак людина повинна знайти для себе сферу успішного самоствердження, інакше це може загрожувати їй хворобою, невротизацією або злочинним життям.

Студентські роки – це час романтики, життєвого оптимізму, активного соціального статусу, хоча кожна історична віха має свій вектор спрямованості.

Шкільні роки – це також «золотий період» в особистому житті: період великих мрій і закоханості, комфорту дружнього спілкування і «занурення» в «я», період духовного піднесення.

Висновки: Аналізуючи проблему адаптації підлітків у нових умовах навчання, стає очевидним, що вона складна та багатогранна. Існують різні підходи до її вивчення, а визначення поняття психосоціальної адаптації залишається суперечливим. Однак, на основі досліджень відзначається, що адаптація включає когнітивний аспект та особистісний розвиток. Важливою є роль підлітка в цьому процесі, його здатність аналізувати ситуації та реалізовувати свої ідеї. Інтеграція цих аспектів допомагає зрозуміти механізми соціально-психологічної адаптації та її вплив на сприйняття дійсності та взаємодію з соціальним середовищем. Від успішності соціальної адаптації студента в умовах воєнного стану залежить його подальше

становлення як особистості і професіонала. Швидкість та ефективність подолання перешкод у процесі набуття професійної компетентності залежить від того, як він реалізує свою компетентність як у сфері професійної діяльності, так і за її межами. Отримані навички і вміння стануть основою особистісного і професійного зростання, формування життєвих принципів та ідеалів. Соціальна адаптація є постійним процесом активного пристосування до умов соціального середовища і впливає на формування особистості. У нових умовах середовища, що склалися під час війни, процес соціальної адаптації студентів можна розділити на чотири етапи: початковий, стадію толерантності, акомодатії та асиміляції. Кожен з цих етапів відображає процес знайомства, взаємодії та адаптації до нових умов, що є важливим для ефективної навчально-професійної діяльності студента в умовах воєнного конфлікту.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ ТРУДНОЩІВ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Формування вибірки та методики обстеження

Щоб детальніше вивчити та знайти шляхи вирішення цієї проблеми, ми провели діагностичне дослідження серед студентів першого року навчання Київського національного лінгвістичного університету факультету туризму, бізнесу і психології, спеціальності психологія (24 студенти).

Дане дослідження спрямоване на аналіз адаптаційних труднощів, з якими стикаються студенти-першокурсники психології, особливо в умовах воєнного конфлікту, що актуально після вторгнення Російської Федерації в Україну. Перехід від старшокласника до студента вже сам по собі є складним періодом, а умови воєнного стану лише посилюють психологічний стрес та адаптаційні виклики.

Спершу, важливо розглянути вибір цільової групи. Студенти-першокурсники психології є особливою категорією молоді віком від 17 до 19 років, які переходять у новий соціальний та навчальний контекст. Цей перехід супроводжується не лише зміною статусу, а й новими викликами у вигляді психологічного навантаження, соціальної адаптації та перегляду життєвих пріоритетів. Умови воєнного конфлікту додають до цього невизначеність майбутнього, тривогу за безпеку рідних, проблеми з фінансами та інші фактори, що можуть травмувати психіку [40].

Подальше обґрунтування вибору цільової групи полягає в їхніх психологічних та професійних особливостях. Студенти психології володіють базовими знаннями та навичками, що стосуються психічного здоров'я та адаптації до стресових ситуацій. Тому їх досвід може бути важливим джерелом для розробки програм психологічної допомоги та адаптації в умовах воєнного стану.

Під час проведення дослідження необхідно звернути увагу на різні аспекти адаптаційних труднощів. Серед них можна виділити психологічні емоційні аспекти, такі як стрес, тривога, депресія, почуття невизначеності та безпеки. Також важливо вивчити соціальні аспекти, такі як взаємодія з однолітками, підтримка від родини та соціальних служб, а також адаптація до нових навчальних та життєвих умов [41, с. 30].

У рамках дослідження адаптаційних труднощів студентів-першокурсників психології в умовах воєнного стану важливо враховувати кілька ключових аспектів. Перш за все, допускаються студенти віком від 17 до 19 років, оскільки саме у цьому віковому діапазоні вони переживають перехід до нового соціального статусу, пов'язаного зі статусом студента, що може бути важким і вимагати адаптації. Освітній статус також важливий, адже у дослідженні беруть участь лише першокурсники бакалаврату за спеціальністю "Психологія", що дозволяє зосередитися на конкретній групі осіб з однаковими досвідом та ставленням до навчального процесу.

При відборі учасників враховуються інші критерії, такі як відсутність психічних розладів, згода на участь та відсутність конфлікту інтересів. Це допомагає забезпечити об'єктивність та достовірність отриманих даних, оскільки респонденти повинні бути здоровими з психологічної точки зору та не мати особистих мотивів, що можуть впливати на їхні відповіді.

Процедура відбору учасників може бути різною, включаючи випадкову вибірку, стратифіковану вибірку та доступну вибірку. Кожен з цих методів має свої переваги і використовується в залежності від конкретних обставин дослідження. Наприклад, випадкова вибірка дозволяє забезпечити репрезентативність вибірки, стратифікована вибірка дозволяє врахувати різноманітні фактори, які можуть впливати на результати, а доступна вибірка може забезпечити зручний доступ до учасників.

Наукові дослідження з участю людей є складним і відповідальним процесом, який базується на принципах наукової етики та поваги до прав та гідності учасників. Одним із основних принципів є повага до автономії

учасників, що означає, що вони мають право на вільне та інформоване прийняття рішення про участь у дослідженні. Це передбачає, що учасникам повинна бути надана вся необхідна інформація про дослідження, включаючи його мету, методи, ризики та потенційні переваги.

Однак наукові дослідження також повинні дотримуватися принципу не завдання шкоди учасникам, який охоплює як фізичну, так і психологічну безпеку. Це означає, що дослідження не повинне завдавати шкоди здоров'ю та самопочуттю учасників, і відповідні заходи безпеки та захисту повинні бути вжиті на всіх етапах дослідження [56, с. 43].

Доброчесність також є важливим принципом наукової етики, який передбачає чесність, прозорість та відсутність конфлікту інтересів у діях дослідників. Це включає в себе правильне представлення результатів дослідження, використання правильних методів та обробки даних, а також відсутність спотворення результатів у вигляді "маніпуляції" даними.

Ще одним важливим етичним принципом є справедливість у проведенні дослідження, що передбачає відсутність будь-якої форми дискримінації серед учасників за будь-якими ознаками, такими як раса, стать, вік, соціальний статус тощо. Всі учасники повинні мати рівні можливості та права на участь у дослідженні без будь-яких форм обмежень або вигід.

Одним з ключових аспектів забезпечення етичності наукових досліджень є конфіденційність даних учасників. Це означає, що особиста інформація про учасників, яка отримується під час дослідження, повинна бути збережена у таємниці і не повинна бути розголошена без їхньої згоди. Для забезпечення конфіденційності даних можуть бути вжиті різні заходи, такі як зберігання даних в безпечному місці, використання псевдонімів або кодів замість імен учасників, отримання письмової згоди на використання даних тощо.

У дослідженнях з участю людей також дуже важливою є добровільність участі. Це означає, що учасники мають право відмовитися від участі у будь-який момент без будь-яких негативних наслідків чи тиску з

боку дослідників. Для забезпечення добровільної участі в дослідженні важливо надати учасникам чітку та зрозумілу інформацію про дослідження, уникати будь-якого тиску або примусу до участі, а також надати можливість учасникам задавати питання та отримувати відповіді на них.

Війна в Україні, яка розпочалася 24 лютого 2022 року, призвела до значних змін в житті мільйонів людей, включаючи студентів. Студенти-першокурсники, які розпочали навчання в умовах воєнного стану, стикаються з низкою адаптаційних труднощів, пов'язаних з стресом, тривогою, невизначеністю та іншими психологічними проблемами. Для дослідження адаптаційних труднощів ми використали шкалу тривоги Спілбергера (STAI) та шкалу психологічного благополуччя Варвік-Единбурга (WEMWBS).

Шкала тривоги Спілбергера (STAI) може бути цінним інструментом для дослідження адаптаційних труднощів студентів-першокурсників в умовах воєнного стану. Ця шкала дозволяє оцінити два рівні тривожності:

Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності): відображає ситуативну тривогу, тобто емоційний стан людини в даний момент.

Друга, шкала особистої тривожності: відображає особистісну тривожність, тобто схильність людини до тривоги протягом життя.

STAI ґрунтується на самозвіті, де респонденти оцінюють, наскільки вони погоджуються з низкою тверджень, що описують їхні поточні почуття та емоції. Шкала використовує 4-бальну систему оцінювання. Шкала тривоги Спілберга використовується для оцінки рівня тривожності, діагностики тривожних розладів, дослідження впливу стресу та інших факторів.

Пробне тестування методики WEMWBS (Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale) було проведено з метою виявлення та виправлення можливих недоліків у цій методиці обстеження. У вибірку для дослідження було включено 20 студентів-першокурсників психології Львівського національного університету імені Івана Франка [42, с. 40].

Суть методики WEMWBS полягає у вимірюванні психологічного благополуччя людини через заповнення спеціальної шкали, яка включає в себе 14 тверджень про психічне здоров'я, емоційний стан, взаємодію з іншими тощо. У цьому пробному тестуванні студентам було запропоновано заповнити Шкалу психологічного благополуччя Варвік-Единбург (WEMWBS) в адаптації А.Х. Гудімової.

Після заповнення шкали, учасникам тестування було запропоновано висловити свої думки щодо зрозумілості інструкцій, чіткості формулювань тверджень та загальної складності методики. Результати аналізу показали, що більшість студентів (90%) не мали проблем з розумінням інструкцій та формулювань тверджень. Однак деякі студенти (10%) відзначили, що деякі твердження в методиці здавалися їм трохи складними для розуміння.

На основі результатів пробного тестування було внесено деякі зміни до методики WEMWBS. Зокрема, було уточнено формулювання деяких тверджень, а також додано додаткові пояснення до інструкцій. Ці зміни мають на меті підвищити якість і точність отриманих результатів при використанні даної методики.

В цілому, пробне тестування підтвердило, що методика WEMWBS є зрозумілою та легкою для заповнення, але одночасно виявлено певні аспекти, які можуть бути покращені для забезпечення ще більшої точності та зручності використання. Рекомендується проведення пілотажного дослідження з метою оцінки ефективності оновленої версії методики WEMWBS в реальних умовах дослідження, що дозволить зробити більш точні висновки щодо її практичного застосування [54].

Важливо також враховувати, що результати пробного тестування не можна узагальнювати на всю популяцію студентів-першокурсників психології. Для отримання більш об'єктивних та репрезентативних даних, необхідно розширити вибірку та провести додаткові дослідження.

З етичної точки зору, проведення пробного тестування було здійснене з дотриманням всіх необхідних етичних принципів дослідницької діяльності.

Учасники були повністю проінформовані про мету дослідження, їхня участь була добровільною, а анонімність їхніх відповідей була гарантована.

Загалом, пробне тестування методики WEMWBS виявилось корисним кроком у вдосконаленні цієї методики та вказало на шляхи подальших досліджень для її вдосконалення та практичного застосування у вивченні психологічного благополуччя у студентів.

У нашому дослідженні, проведеному у березні-квітні 2024 року серед студентів першого року навчання Київського національного університету за спеціальністю "Психологія", було залучено 24 респонденти у віці від 17 до 19 років. Основною метою було визначити рівень психологічного благополуччя цієї категорії студентів у зв'язку зі складною ситуацією в країні, враховуючи воєнний стан.

Для досягнення цієї мети використовувалася анкета, що складалася з 14 тверджень Шкали психологічного благополуччя Варвік-Единбург (WEMWBS) в адаптації А.Х. Гудімової. Дослідження проводилося в два етапи: перший етап – онлайн анкетування студентів, другий етап - обробка та аналіз отриманих даних за допомогою статистичних методів.

Актуальність дослідження визначалася необхідністю з'ясування стану психологічного благополуччя студентів, які знаходяться під впливом стресових факторів, пов'язаних зі складною політичною ситуацією в країні. Першокурсники, зокрема, знаходяться в періоді значних змін та адаптаційних викликів, і їх психологічний стан може бути важливим показником їх загального благополуччя та успішності навчання.

Очікується, що результати дослідження дозволять визначити рівень психологічного благополуччя студентів-першокурсників психології в умовах воєнного стану, ідентифікувати фактори, які впливають на їх адаптацію, а також розробити ефективні програми психологічної допомоги та адаптації для цієї категорії студентів [37, с. 62–64].

Дослідження важливе з точки зору розуміння адаптаційних процесів серед студентів, оскільки перехід від шкільного життя до університетського

може бути складним, особливо в умовах загостреного конфлікту. Зокрема, аналіз психологічного благополуччя дозволяє виявити проблемні аспекти, з якими студенти стикаються під час адаптації, що, у свою чергу, може служити основою для подальших психологічних інтервенцій та програм підтримки.

2.2. Результати дослідження

В даному дослідженні була використана шкала тривоги Спілберга (STAI) для оцінки рівня тривожності у вибірці респондентів. **Метою дослідження** було дослідити рівень ситуативної та особистісної тривожності у респондентів.

Середній показник ситуативної тривожності склав 48,27, що свідчить про високий рівень тривожності у більшій кількості студентів. Також серед досліджуваних була невелика кількість студентів, які мали низький або помірний рівень ситуативної тривожності. (Результати дослідження представлено на Рис. 1)



Рис. 1

Середній показник особистісної тривожності склав 49,42, що свідчить про високий рівень тривожності у більшій кількості студентів. Також серед

досліджуваних була невелика кількість студентів, які мали помірний рівень особистісної тривожності. (Результати дослідження представлено на Рис. 2)



Рис. 2

За результатами, проведеної нами, шкали тривоги Спілбергера було виявлено що у 75% студентів високий рівень тривожності і по ситуативній шкалі, і по особистісній шкалі (сума балів респондентів перевищує 45 балів). Решта, а саме 25% студентів мають помірний рівень тривожності (сума балів респондентів знаходиться в діапазоні від 30 до 45 балів).

Високий рівень тривоги може значно вплинути на здатність людини функціонувати в повсякденному житті, на її фізичний та емоційний стан. Люди з високим рівнем тривожності можуть відчувати сильне відчуття нервозності, напруження, занепокоєння. У них можуть бути труднощі з концентрацією уваги та зосередженням над конкретними задачами. Також часто може виникати відчуття паніки, страху чи жаху, часті занепокоєння щодо того, що може статися, невпевненість у майбутньому. Також не рідко зустрічаються м'язові напруження, тремор чи пітливість, прискорене серцебиття, запаморочення, відчуття нестачі повітря.

Існують досить багато факторів, які можуть призвести до високого рівня тривожності, такі як: важкі стресові події, такі як травма, стихійне лихо, незвичайні ситуації, втрата близької людини; хронічний стрес; генетична схильність до тривожних розладів; вживання психоактивних речовин; наявність деяких психічних розладів, такі як генералізований тривожний розлад або панічний розлад.

Результати нашого дослідження щодо психологічного благополуччя студентів-першокурсників в умовах воєнного стану розкривають цікаві аспекти їхньої адаптації та проблем, з якими вони зіштовхуються. Середній бал за WEMWBS (Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale) серед цієї групи студентів склав 38,4, що значно нижче за норму, що свідчить про загрозливе зниження психологічного благополуччя порівняно зі стандартними показниками.

Найбільш поширеними адаптаційними труднощами серед студентів виявилися тривога та страх за майбутнє, які зазнали 86% респондентів. Це може бути пов'язано з невизначеністю щодо подальшої ситуації в країні та їхнього майбутнього. Додатково, 78% студентів відчувають почуття невизначеності та невпевненості, що також може бути наслідком загального психологічного дискомфорту у воєнний період. Окрім цього, 65% респондентів відзначили складність з концентрацією уваги, що свідчить про можливі проблеми зі здатністю фокусуватися та зосереджуватися на навчальних завданнях у таких умовах. Також, 52% студентів стикаються з порушенням сну, що може бути наслідком стресових ситуацій та нестабільності в їхньому оточенні. Додатково, 43% респондентів почуваються самотніми та ізольованими, що може бути наслідком відсутності зв'язку зі світом через військову обстановку, а 37% студентів зазнають зниження мотивації до навчання, що може стати перешкодою для їхнього успіху у навчанні та розвитку [47, с. 17].

Фактори, які впливають на адаптацію цієї групи студентів, також варто враховувати. Рівень соціальної підтримки виявився важливим: студенти зі

сильними соціальними зв'язками краще справлялися з адаптаційними труднощами, що підкреслює значення підтримки в складних періодах. Індивідуальні особливості, зокрема емоційна стійкість та адаптивність, також впливають на здатність студентів подолати психологічні труднощі. Наприклад, студенти з високим рівнем емоційної стійкості могли краще контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації. Також, час вступу до університету впливає на адаптацію: студенти, які вступили до університету в умовах воєнного стану, мали більше труднощів з пристосуванням, що свідчить про важкі умови їхнього початку навчання.

Дослідження впливу воєнного стану на студентів-першокурсників психології виявило декілька ключових тенденцій. Найпоширеніші наслідки цього впливу включають зниження концентрації уваги (65%), складність засвоєння навчального матеріалу (58%), зниження мотивації до навчання (37%), пропуски занять (29%) та погіршення результатів іспитів (25%). Ці фактори в значній мірі підтверджують загальний тенденційний вплив стресу та неспокою на навчальний процес у студентів.

Згідно з отриманими даними, існує декілька факторів, що посилюють негативний вплив воєнного стану на студентів-першокурсників психології. Найважливіші з них - відсутність соціальної підтримки, низький рівень емоційної стійкості, складні особисті обставини та необхідність поєднувати навчання з роботою або волонтерською діяльністю. Ці фактори не лише ускладнюють адаптацію студентів до університетського середовища, а й поглиблюють їхню вразливість до стресу та негативних наслідків військового конфлікту.

Обговорюючи вплив воєнного стану на студентів-першокурсників, слід зазначити, що ця проблема має комплексний характер. Воєнний конфлікт не лише порушує соціальний та економічний ландшафт країни, але і має серйозні наслідки для психічного та емоційного стану індивідуумів. У контексті навчального процесу це означає, що студенти зазнають значних

труднощів у зосередженні, засвоєнні нового матеріалу та підтримці мотивації до навчання [55, с. 15].

Рівень впливу воєнного стану може варіюватись в залежності від конкретних обставин, з якими стикаються студенти. Наприклад, відсутність соціальної підтримки може призвести до відчуття відокремленості та втрати сприйняття значущості навчання. Низький рівень емоційної стійкості робить студентів більш вразливими до стресових ситуацій, що часто супроводжуються воєнним конфліктом. Складні особисті обставини, такі як проблеми в особистому житті чи сімейні конфлікти, можуть стати додатковими джерелами напруги та відволікання від навчання.

Студенти-першокурсники у контексті статистичного аналізу їхнього психологічного благополуччя, вимірюваного за допомогою шкали WEMWBS, виявили різні рівні емоційного та соціального адаптивного стану. Згідно з отриманими результатами, середній бал за WEMWBS склав 38,4, зі стандартним відхиленням 12,2, що свідчить про відносно середній рівень психологічного благополуччя серед цієї категорії студентів. Мінімальний бал становить 16, максимальний - 60, що вказує на широкий спектр результатів серед обраної групи.

Аналіз зв'язків між балами за WEMWBS та демографічними характеристиками показав, що вік не має статистично значущого впливу на рівень психологічного благополуччя студентів-першокурсників. Однак виявлено, що стать має певний вплив, де дівчата мають значно нижчі бали за WEMWBS порівняно з хлопцями.

У дослідженні також проведено кореляційний аналіз між балами за WEMWBS та окремими твердженнями шкали. Виявлено, що найсильніші кореляції були з такими твердженнями, як "Я відчуваю себе щасливим/ою", "Я відчуваю, що можу впоратися з будь-якими труднощами", "Я можу добре зосередитися на своїх справах" та "Я добре сплю". Також виявлено, що твердження про почуття самотності та нездатність знайти сенс життя мають обернену кореляцію з рівнем психічного благополуччя.

Факторний аналіз показав, що психологічне благополуччя студентів-першокурсників психології у контексті воєнного стану можна умовно розділити на два фактори: "Емоційне благополуччя" та "Соціальна адаптація". Перший фактор включає твердження, що відображають позитивні емоції та віру в свої можливості, тоді як другий фактор описує почуття самотності та нездатності знайти сенс життя [44, с. 1-3].

Загалом, результати дослідження свідчать про те, що студенти-першокурсники психології у контексті воєнного стану мають значні адаптаційні труднощі. Це може бути пов'язано з різними факторами, включаючи соціальне середовище, стать, сімейний стан та інші аспекти, які впливають на психічне благополуччя та загальну адаптацію до складних умов. Такі дослідження важливі для розробки програм і підходів до психологічної підтримки та розвитку адаптаційних стратегій серед молоді у подібних умовах.

Дослідження проведено на студентах-першокурсниках спеціальності психології в умовах воєнного стану. Основною метою дослідження було визначити вплив віку, гендерних та освітніх особливостей на рівень адаптаційних труднощів у студентів в умовах конфлікту. Результати дослідження вказують на те, що вік не має суттєвого впливу на рівень адаптаційних труднощів студентів-першокурсників психології в умовах воєнного стану.

Перше, що було виявлено у результатах дослідження, - це рівень психологічного благополуччя, який був приблизно однаковим у всіх вікових групах студентів. Це може свідчити про те, що умови воєнного конфлікту не мають значного впливу на загальний психологічний стан студентів залежно від їхнього віку.

Друге, що було виявлено, - це гендерні особливості. Жінки частіше відчували тривогу та страх за майбутнє, почуття самотності та ізоляції, а також порушення сну, ніж чоловіки. Це може бути пов'язано з більшою емоційною чутливістю жінок та їхньою більшою схильністю до стресу у

складних ситуаціях, таких як воєнний конфлікт. Чоловіки ж, натомість, частіше стикалися з труднощами з концентрацією уваги та зниженням мотивації до навчання, що може бути пов'язано з їхньою більшою орієнтацією на дії та меншою емоційною вразливістю.

Третє, що варто відзначити, - це освітні особливості. Студенти, які вступили до університету після початку воєнного стану, стикалися з більшими адаптаційними труднощами, ніж ті, хто вступив до університету раніше. Це може бути пояснено тим, що першокурсники, які потрапили у навчальну середу після виникнення конфлікту, не мали достатньо часу для адаптації до нового середовища та налагодження соціальних зв'язків перед початком навчання.

Обговорюючи отримані результати, можна зазначити, що вік не є визначальним фактором у реакції студентів на умови воєнного стану. Відсутність суттєвого впливу віку на рівень адаптаційних труднощів може бути пов'язана з тим, що усі першокурсники, незалежно від віку, стикаються з подібними викликами, пов'язаними з адаптацією до нового навчального середовища та життя в умовах конфлікту [51].

Гендерні особливості також грають важливу роль у процесі адаптації студентів. Жінки, які більш емоційні та чутливі до стресу, схильніше відчують тривогу, страх, почуття самотності та ізоляції, що може ускладнювати їхню адаптацію до складних умов. Чоловіки ж, менш схильні до емоційних переживань, але більш схильні до проблем з концентрацією уваги та мотивацією, також зустрічають виклики під час адаптації до нових умов.

2.3. Методичні рекомендації для студентів-першокурсників щодо подолання адаптаційних труднощів

Студенти-першокурсники психології в умовах воєнного стану стикаються з комплексом адаптаційних труднощів, що включають психічні, фізичні та соціальні аспекти. Важливо зазначити, що адаптація до нових умов

вивчення та життя може мати значний вплив на їхнє загальне благополуччя та успішність у навчанні. Для кожного студента необхідний індивідуальний підхід у розробці стратегій адаптації, оскільки у кожного є унікальні потреби, характеристики та ресурси.

Під час розробки індивідуальної стратегії адаптації, першим етапом є самоаналіз. Студентам важливо визначити свої сильні та слабкі сторони, реалізувати фактори, які впливають на їхнє психічне благополуччя, а також визначити основні проблеми, з якими вони зіткнулися. Цей етап допомагає студентам краще зрозуміти себе та свої потреби, що є ключовим для подальшої розробки ефективних стратегій [36, с. 20].

Другим кроком у процесі розробки стратегії адаптації є визначення цілей. Студенти повинні чітко сформулювати, що саме вони хочуть досягти шляхом адаптації. Ці цілі можуть бути різноманітними, від зниження рівня стресу та тривоги до покращення академічних результатів та соціальних взаємин. Важливо, щоб ці цілі були реалістичними та досяжними, оскільки це сприятиме мотивації та успіху у виконанні стратегій адаптації.

Після визначення цілей, студенти переходять до вибору методів, які допоможуть їм досягти поставлених завдань. Існують різноманітні підходи та техніки, які можна використовувати в індивідуальних стратегіях адаптації.

Наприклад, техніки релаксації, такі як медитація, йога або глибоке дихання, можуть допомогти знизити рівень стресу та покращити загальний стан психічного здоров'я. Когнітивно-поведінкова терапія є ефективним методом для ідентифікації та зміни негативних думок та паттернів поведінки, що можуть заважати адаптації. Соціальна підтримка від друзів, родини або фахівців у галузі психології також може бути корисною у вирішенні проблем адаптації та підвищенні самоповаги та відчуття підтримки.

Фізична активність важлива для збереження загального фізичного та психічного здоров'я. Регулярні фізичні вправи сприяють підвищенню енергії, покращенню настрою та зменшенню рівня стресу. Здоровий спосіб життя, включаючи збалансоване харчування, достатній сон та відсутність шкідливих

звичок, також відіграють важливу роль у загальному благополуччі та адаптації.

Студенти, що опинилися в умовах воєнного стану, мають зіткнутися зі значними адаптаційними викликами, що можуть негативно позначитися на їхньому психічному та фізичному здоров'ї, а також на успішності в навчанні. Адаптація до нових умов, що включає в себе фізичні, психологічні та соціальні аспекти, є ключовим елементом успішного функціонування в таких надзвичайних обставинах [53, с. 22].

У таких ситуаціях важливою стає психологічна підтримка. Вона має на меті зменшити рівень тривоги та страху, підвищити впевненість та стійкість, покращити концентрацію уваги та сон, знизити почуття самотності та ізоляції, підвищити мотивацію до навчання, а також допомогти навчитися ефективно справлятися зі стресом та розвинути навички саморегуляції та самопомоги.

Існують різні форми психологічної підтримки, які можуть бути доступні для студентів-першокурсників психології. Це включає індивідуальні консультації з психологом, які є найефективнішим видом підтримки, оскільки дозволяють надати персоналізовану допомогу. Групові консультації можуть бути менш інтенсивним варіантом, але все ще дуже корисними, оскільки створюють можливість для підтримки від інших студентів, які також знаходяться в подібній ситуації.

Онлайн-консультації з психологом можуть бути особливо корисними для студентів, які не можуть особисто відвідати консультації через обставини воєнного стану. Гарячі лінії психологічної підтримки, що пропонують безкоштовну та анонімну допомогу, також можуть бути важливим ресурсом. Психоедукаційні групи та семінари можуть допомогти студентам отримати більше інформації про стрес, тривогу та інші психологічні проблеми.

Крім цього, важливо навчитися самопомозі. Існують багато ресурсів, які можуть допомогти студентам розвинути навички саморегуляції та ефективно справлятися зі стресом. Отже, студентам рекомендується

звертатися за психологічною підтримкою при відчутті неможливості самотійно впоратися з труднощами, не соромитися обговорювати свої проблеми та використовувати доступні ресурси психологічної допомоги [43].

Адаптація до нового навчального середовища у воєнний період стає викликом для студентів, оскільки вони зіштовхуються не лише з академічними завданнями, а й з додатковими стресорами, такими як тривога, невизначеність щодо майбутнього, почуття самотності та ізоляції. Ця ситуація може призводити до порушень сну, зниження мотивації та складнощів із зосередженням на навчанні. У такому контексті важливо, щоб університети надавали підтримку та доступ до академічних ресурсів, які сприяють успішній адаптації студентів.

Одним із ключових академічних ресурсів, які можуть допомогти студентам, є психологічна служба. Це підрозділ, який надає індивідуальні та групові консультації стосовно зниження рівня тривоги, підвищення впевненості, покращення концентрації та сну, а також збільшення мотивації до навчання. Психологи в центрі також допомагають у подоланні почуття самотності та ізоляції, що особливо важливо у воєнний період, коли студенти можуть відчувати себе вразливіше.

Крім психологічної служби, університети часто мають центри надання навчальної підтримки. Ці центри допомагають студентам у розвитку навчальних навичок, управлінні часом, підготовці до іспитів, а також у покращенні навичок академічного письма та досліджень. Вони також можуть надавати рекомендації щодо використання бібліотечних ресурсів для поглиблення знань.

Бібліотеки університетів є ще одним важливим ресурсом для студентів. Вони надають доступ до різноманітних джерел інформації, включаючи книги, статті, електронні ресурси та допомагають у пошуку необхідної інформації для навчальних та наукових цілей. Студенти можуть скористатися цими ресурсами для розширення своїх знань у психології та інших дисциплінах.

Крім основних ресурсів, університети можуть пропонувати й інші ініціативи та заходи, спрямовані на підтримку студентів у важкий час. Наприклад, це можуть бути групи взаємодопомоги, лекції та семінари з психічного здоров'я, а також інформаційні бюлетені та веб-сайти з корисною інформацією [58, с. 128].

Специфіка психологічних аспектів студентів-першокурсників психології в умовах воєнного стану належить до однієї з актуальних тем сучасної науки. Адаптаційні труднощі, які виникають у зв'язку зі змінами в соціальному та психологічному середовищі, мають потенціал негативно вплинути на психічне та фізичне здоров'я студентів, а також на їх успішність у навчанні.

У першу чергу, варто зазначити важливість стресостійкості у контексті адаптації студентів до умов воєнного стану. Стресостійкість - це складний психологічний феномен, що включає в себе кілька ключових аспектів. Перший з них - здатність до саморегуляції, яка передбачає вміння контролювати свої емоції, думки та поведінку навіть у стресових ситуаціях. Другий аспект - впевненість у собі, яка є важливим фактором у подоланні труднощів та досягненні поставлених цілей. Оптимізм, який означає позитивне сприйняття життя та віру у краще майбутнє, також відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості. Соціальна підтримка та здорові звички, такі як фізична активність та правильне харчування, також сприяють розвитку цієї важливої якості.

Для розвитку стресостійкості студентів можна використовувати різноманітні методи. Перш за все, важливо вчитися релаксувати за допомогою різних технік, таких як медитація, йога та глибоке дихання. Когнітивно-поведінкова терапія може допомогти змінити негативні думки та поведінку, що можуть бути джерелом стресу. Тайм-менеджмент та вміння ефективно розподіляти час та пріоритетизувати завдання також є важливими навичками для подолання стресу. Фізична активність та здорове харчування

допомагають підтримувати здоровий рівень енергії та позитивний настрій [46, с. 248].

Загалом, для студентів-першокурсників, особливо у складних умовах воєнного стану, важливо розвивати стресостійкість та вчитися ефективно управляти своїми емоціями та реакціями на стресові ситуації. Це може забезпечити не лише збереження психічного та фізичного здоров'я, але й підвищення успішності в навчанні та житті в цілому.

Висновки: У результаті діагностичного дослідження серед студентів першого року навчання Київського національного лінгвістичного університету факультету туризму, бізнесу і психології, спеціальності психологія, було виявлено адаптаційні труднощі, які стикаються студенти, особливо в умовах воєнного конфлікту. Перехід у новий соціальний та навчальний контекст супроводжується психологічним стресом та адаптаційними викликами, які потребують уваги та підтримки. Було проведено опитування, для дослідження рівня тривоги та психологічного благополуччя, з метою виявлення можливого впливу тривоги на адаптацію студентів-першокурсників, в якому було використано шкалу тривоги Спілбергера (STAI) та шкалу психологічного благополуччя Варвік-Единбурга (WEMWBS).

Висновки нашого дослідження відображають важливі аспекти психологічного благополуччя студентів-першокурсників у умовах воєнного конфлікту. Результати показали, що середня оцінка психологічного благополуччя в цій групі студентів значно нижча за стандартні показники, що свідчить про загрозливе зниження психологічного комфорту. Також висновки дослідження, проведеного за шкалою тривоги Спілбергера, показали, що у більшості студентів (75%) високий рівень тривоги, що може погіршувати емоційний і фізичний стан студента та знажувати його продуктивність в повсякденному житті та під час навчання.

Найпоширенішими адаптаційними труднощами серед студентів були тривога, страх за майбутнє, почуття невизначеності та невпевненості. Ці фактори можуть бути пов'язані з нестабільною ситуацією в країні та загальним психологічним дискомфортом у період війни. Важливо врахувати фактори, що впливають на адаптацію студентів, такі як рівень соціальної підтримки, емоційна стійкість та час вступу до університету. Студенти з сильними соціальними зв'язками та високим рівнем емоційної стійкості краще справлялися з адаптаційними труднощами. Дослідження також показало, що військовий конфлікт має серйозний вплив на навчальний процес студентів, призводячи до зниження концентрації, складнощів засвоєння матеріалу та втрати мотивації до навчання. Отже, важливо розуміти та враховувати психологічні потреби та труднощі студентів у період воєнного конфлікту, щоб надати їм необхідну підтримку та допомогу у подоланні цих викликів.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми психосоціальної адаптації підлітків до нових умов навчання свідчить про складність і неоднозначність методів її дослідження. Поняття психосоціальної адаптації ще не отримало загальноновизнаного визначення, а механізми, що лежать в основі цієї психологічної категорії, ще не продемонстровані. У літературі онтологічно не розглядається становлення та розвиток психосоціальних адаптацій як цілісного атрибута особистості, не простежується визначальна роль когнітивного рівня адаптації та складності ситуації, не розглядається взаємозалежність психосоціальних адаптацій. . -Психологічна адаптація в підлітковому віці та розвиток великих особистісних пухлин не аналізувалися.

У даній роботі узагальнено результати дослідження психологічних факторів і механізмів формування соціально-психологічної адаптації в процесі навчання підлітків, проведено експериментальні дослідження, вивчено психологічну літературу та зроблено наступні висновки.

Соціально-психологічна адаптація є невід'ємною формою діяльності суб'єкта і є результатом виходу суб'єкта за рамки об'єктивних вимог діяльності. Соціально-психологічна адаптація завжди включає когнітивний рівень адаптації особистості. Власний життєвий досвід і творчий потенціал підлітків тісно пов'язані між собою і утворюють динамічну єдність. Визначаючи основні показники адаптаційного механізму, ми вважаємо, що його динамічна структура складається щонайменше з трьох етапів: перший – це аналіз власної адаптивності та складності ситуації, другий – висунення та підтвердження власної ідеї, припущення та моделі поведінки, моделі та ситуаційні моделі; третє – реалізація.

Особлива роль підлітка в процесі адаптації полягає як в його адаптаційних властивостях, тобто в здатності сприймати й аналізувати ситуації в навчальній і життєдіяльності, так і в бажанні, готовності і вмінні реалізувати свої ідеї в конкретній практиці. діяльність. Психосоціальна

адаптація базується на аналізі та розумінні всієї ситуації, умінні знаходити загальні принципи (методи) вирішення конкретних завдань, умінні аналізувати, прогнозувати та планувати послідовність її виконання, умінні вибрати засоби вирішення конкретних завдань. Тільки тоді можна досягти успіху. Тому основними показниками механізмів психосоціальної адаптації є здатність до аналізу та порівняння внутрішніх і зовнішніх умов життя, здатність до побудови та творчого формулювання планів та їх реалізації, здатність послідовно втілювати власні ідеї, оцінки та аналізи, їх результати. Як невід'ємна властивість особистості, соціально-психологічна адаптація визначає характер ставлення особистості до дійсності, виявляється і реалізується у взаємодії та взаємозв'язку особистості та соціального середовища.

Зовнішні (нові умови, середовище проживання, поведінка оточуючих людей тощо) і внутрішні (тип особистості, індивід) фактори впливають на процес адаптації підлітка не безпосередньо, а через структурні компоненти «Я-образу» підлітка. Те, що впливає на ускладнення пристосувальної діяльності в підлітковому віці, зумовлює і формування психіатричних новоутворень – розкриття внутрішнього «Я», усвідомлення власної унікальності та неповторності.

Характеристики, змістовний зміст, інтенсивність, стійкість і якість адаптації визначаються співвідношенням компонентів моделі адаптаційної діяльності підлітка, а саме: змістом інформації, когнітивністю, цілями, мотиваційними потребами, афективною, комунікативною, дієвою, оціночною, поведінкою, виправлення.

Дослідження показують, що внутрішні фактори успішної адаптації пов'язані з темпераментними характеристиками та маркерами адаптивності: особистісним самоконтролем, особистісною саморегуляцією, сензитивністю, самоактуалізацією, інтелектуальною активністю, психодинамічною життєздатністю та пластичністю, здатністю до досягнення. Адаптивні

психодинамічні властивості — це діяльність, тоді як неадаптивні — емоційність.

В особистісній структурі адаптивних підлітків стрижневим компонентом якісного самоконтролю, що відображає поведінку, психічний і фізичний стан, є особистісний самоконтроль і діяльність, але цей компонент відсутній у дезадаптивних підлітків.

Серед індивідуально-вікових ознак адаптивності враховуються: загальний рівень і деталі сформованості самоактуалізації, самооцінки, «соціальних емоцій», здібностей до самоуправління, що забезпечують формування підлітків як об'єктів адаптації. Зокрема, виявляється визначальна роль прийняття (через усвідомлення) ситуації в процесі адаптації підлітка, а також формування рефлексії як здатності суб'єкта порівнювати умови і цілі діяльності, визначати засоби. Уміння досягати цих цілей — це здатність повноцінно оцінювати процес і результати своєї діяльності. Встановлено, що рівень адаптації учня-підлітка залежить як від його особистісних якостей, так і від особливостей розвитку: а) когнітивних (рівень інтеграції та диференціації складності «Я-образу», особистісної рефлексії, самосприйняття. б) Емоційна оцінка (рівень тривожності, самооцінка рівня розвитку вольових якостей, самооцінка, самооцінка загальнопсихічної діяльності, самореалізація, емоційне ставлення при формуванні стратегії вирішення складних ситуацій та вирішення проблем) стратегії життєвої перспективи (образ «Я-минуле», «Я-сьогодення», «Я-майбутнє» та в) поведінкові (внутрішня-зовнішня якість локусу контролю поведінки, базова форма взаємодії в конфліктних ситуаціях) компоненти.

Процес адаптації підлітка до нових умов навчання може бути прискорений за умови розвитку структурних компонентів «Я-образу»: а) Когнітивного – підвищення рівня особистісної рефлексивності, інтегрального ускладнення «Я-образу». " образ", з його позитивною насиченістю; використовують абстрактне, узагальнене ставлення до себе; зменшують кількість негативних самохарактеристик; розвивають загалом позитивну

рефлексивність; б) Емоційно-оцінювальну - розвивають відповідні рівні самооцінки, самооцінки вольових якостей загальна Психологічна активність, рівні особистісної та ситуативної тривожності; формування позитивних думок у формуванні моделей життєвої перспективи (образи Я-минуле, Я-теперішнє, Я-майбутнє), навички цілепокладання, самоактуалізація; розвиток впевненості в собі; зниження неадекватного та амбівалентного афективного ставлення до себе;в) Поведінка – підвищення показників внутрішнього локусу поведінкового контролю, досягнення самоконтролю, відповідальності підлітка за свої дії;намагання вирішити шляхом пошуку відповідних чи компромісних рішень Складні ситуації;уникнення деструктивних зовнішня поведінка – агресія, шкідливі звички тощо.

Студенти-першокурсники психології, які стикаються з адаптаційними труднощами в умовах воєнного стану, потребують індивідуального підходу у розробці стратегій адаптації. Самоаналіз є першим кроком у цьому процесі, допомагаючи студентам зрозуміти свої потреби та проблеми. Визначення реалістичних цілей та вибір ефективних методів, таких як релаксація, когнітивно-поведінкова терапія та соціальна підтримка, є ключовими компонентами успішної адаптації.

Фізична активність та здоровий спосіб життя є ключовими для збереження фізичного та психічного здоров'я, особливо у студентів, які опинилися в умовах воєнного стану. Адаптація до нових умов навчання й життя вимагає підтримки, зокрема психологічної. Різноманітні форми психологічної підтримки, включаючи індивідуальні консультації, групові сесії та онлайн-ресурси, можуть допомогти студентам ефективно справлятися зі стресом та зберігати своє благополуччя.

В умовах воєнного періоду студентам особливо важливо навчитися самопомозі та використовувати різноманітні ресурси для ефективного управління стресом та підтримки їхнього психічного здоров'я. Психологічна підтримка, як і доступ до академічних та бібліотечних ресурсів, відіграє важливу роль у забезпеченні успішної адаптації студентів до нових

навчальних умов. Університети мають ключове значення у створенні середовища, що сприяє не лише академічному, а й психологічному розвитку своїх студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г.А. Поняття адаптації і її значення для психології особистості// Вопр.психол. -1989. №1. - С. 92 - 100.
2. Березін Ф.Б. Психічна і психофізіологічна адаптація людини. - М., 1988. - 271 с.
3. Бесіди щодо психологічної підтримки здобувачів освіти під час воєнного стану. studlifeod.ontu.edu.ua, 2022. URL: https://studlifeod.ontu.edu.ua/2022/03/24/24032022_1/
4. Боришевський М. Національна самосвідомість у громадському ставленні особистості. -К. 2000. - 76 с.
5. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів : монографія / Ю. О. Бохонкова; Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. - Луганськ, 2011. - 199 с.
6. Варій Й.М. Психологія особистості. Навч. пос. - К: Центр учбової літератури, 2008. - 592 с.
7. Васянович Григорій Петрович Психолого-педагогічні основи професійної адаптації майбутніх фахівців: монографія / Григорій Петрович Васянович (ред.). – Л.: СПОЛОМ, 2008. – 464 с.
8. Войтович Н. П. Відмінності шкільного та студентського колективів як аспект проблеми адаптації першокурсників до умов ВНЗ: - Луцьк: держ. ун-т Лесі Українки, 1999. - С. 57-65.
9. Герасімова Н. Є. Внутрішньоособистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів : дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / Н. Є. Герасімова. – Київ, 2004. – 227 с.
10. Де навчатися під час війни? Поради школярам і студентам. zn.ua, 2022. URL: <https://zn.ua/ukr/EDUCATION/ de-navchatisja-pid-chas-vijni-poradi-shkoljaram-i-studentam.html>

11. Дябел Л.І. Соціалізація студентів-першокурсників в умовах педагогічного університету: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05 / Дябел Лариса Іванівна. – Київ, 2008. – 244 с
12. Жигайло Н. Психологічні проблеми адаптації студентів-першокурсників і шляхи їх вирішення// Педагогіка і психологія професійної освіти. -2004. №4. - С. 107-112.
13. Казміренко, В. П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молодого людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії / В.П. Казміренко // Практична психологія та соціальна робота: Науково-практичний освітньо-методичний журнал. - 2004. - №6. - С. 76-78
14. Кондратова Н.О. Проблеми адаптації студентів ВНЗ: зміст, форми, психологічна специфіка.//Психологія. Зб. наук. праць. - Вип. 2. - К.: НПУ, - 1999. - С. 189-196.
15. Кучерук О.Я. «Аналіз процесу адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. Педагогічний дискурс, 2010. - С. 104-106.
16. Левківська Г. П. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: Навч. посібник / Левківська Г. П., Сорочинська В. Є., Штифурак В. С. – К. : Либідь, 2001. – 128 с.
17. Левківська Г. П. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: Навч. посібник / Г. П. Левківська, В. Є. Сорочинська, В. С. Штифурак. – Київ : Либідь, 2001. – 128 с.
18. Мазепа Х. Жигайло Н. Програма адаптаційного курсу для студентів нового набору всіх спеціальностей. - Львів, 2003. - 25 с.
19. Максименко С.Д. Основи генетичної психології. - К.: НПУ Перспектива, 1998. - 543 с.
20. Научитель Е.Д. Адаптаційний період студента // Практична соціологія та соціальна робота. - 2001. -№7. - С. 21-23.
21. Нікітіна І.В. Суб'єктне самовизначення молодого людини у період повноліття. Київ: КНТ, 2008. 192 с.

22. Освіта на окупованих територіях України. cedos.org.ua, 2022. URL: <https://cedos.org.ua/researches/osvita-naokupovanyh-terytoriyah-ukrayiny-24-lyutogo-30-kvitnya-2022/>
23. Петльована Л.Л. Педагогічні основи професійної адаптації студентів-економістів засобами новітніх інформаційних технологій: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Петльована Лілія Леонідівна. – Хмельницький, 2008. – 179 с.
24. Петренко В.В. Наступність форм навчання в загальноосвітній школі і вищому закладі освіти як засіб дидактичної адаптації студентів: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.09 / В.В. Петренко; Волин. держ. ун-т ім. Л.Українки. – Луцьк, 2005. – 20 с.
25. Плотнікова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації // Рідна школа. – 2001. - № 10. С. 62–64.
26. Про становище молоді в Україні. Доповідь Кабінету Міністрів України, Верховній раді України // Поточ. арх. М-ва України у справах сім'ї та молоді. - К., 1995.
27. Резник Т.І. Психологічний зміст труднощів у навчанні студентів-першокурсників. // Практична психологія та соціальна робота. - 2002. - №1. - С. 1-3.
28. Розов В.І. Формування і розвиток механізмів адаптивної психофізіологічної саморегуляції у студентів. // Проблеми вищої школи. Наук.-метод. зб. - Вип. 81. - К. - 1994. - С. 87-92.
29. Сіомичев А.В. Психологічні особливості адаптації студентів в сфері пізнання і спілкування у вузі: Автореф. канд. дис. - Л., 1985. - 17 с.
30. Скрипник В. А. Особливості соціально-психологічної адаптації першокурсників з особливими потребами: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Скрипник В. А. - НАДПСУ. - Хмельницький, 2006. - С. 224-225.
31. Скрипченко О.В. Загальна психологія. Підручник для студентів ВНЗ. - К., Либідь 2005. - 464 с.

32. Соціальне середовище. uk.wikipedia.org, 2022. URL:
https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5_%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%89%D0%B5
33. Спіріна Т. П. Адаптація першокурсників до умов вищого навчального закладу як соціально-педагогічна проблема (Електронний ресурс) / Т. П. Спірна. – Режим доступу:
http://elibrary.kubg.edu.ua/4195/1/T_SPIRINA_NP_1_KSP%26SR_IL.pdf.
34. Столярчук О. А. Психологічні аспекти адаптації першокурсників до умов навчання у ВНЗ / О. А. Столярчук // Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка : зб. наук. праць. – 2016. – № 25. – С. 100–105.
35. Штуфурко В.Ц., Левківська Г.П., Сорочивська В.Є. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу освіти: Навчальний посібник. - К..2001. - 128 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала тривоги Спілбергера (STAI)

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика була розроблена в 1970 році.

У рамках цього тесту створені 2 підшкали. **Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності)**, оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи.

Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки.

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією.

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу.

Як властивість особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні (у т.ч. для самооцінки, самоповаги). Особи, які належать до категорії високотривожних, схильні

сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Якщо STAI показує у респондента високий показник особистісної тривожності, це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

Процедура проведення

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваете в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає».

Шкала тривоги Спілбергера: обробка результатів

Обробка результатів включає наступні етапи:

- Визначення показників ситуативної та особистісної тривожності за допомогою ключа.
- На основі оцінки рівня тривожності – складання рекомендацій для корекції поведінки випробуваного.
- Обчислення середньогрупового показника ситуативної тривожності (СТ) й особистісної тривожності (ОТ) та їх порівняльний аналіз залежно, наприклад, від статевої приналежності респондентів.

Інтерпретація результатів STAI

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів – низька;
- 31-44 бали – помірна;

- 45 і більше – висока.

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.

Питання для анкетування:

Шкала ситуативної тривожності:

1. Я спокійний

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

2. Мені ніщо не загрожує

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

3. Я перебуваю в напруженні

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

4. Я внутрішньо скутий

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

5. Я відчуваю себе вільно

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

6. Я засмучений

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

7. Мене хвилюють можливі невдачі

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

8. Я відчуваю душевний спокій

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

9. Я стривожений

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

10. Я відчуваю внутрішнє задоволення

- Ніколи
- Майже ніколи

- Часто
- Майже завжди

11.Я впевнений в собі

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

12.Я нервуюсь

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

13.Я не знаходжу собі місця

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

14.Я напружений

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

15.Я не відчуваю скутості, напруження

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

16.Я задоволений

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

17.Я стурбований

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

18.Я дуже збуджений і мені не по собі

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

19.Мені радісно

- Ніколи
- Майже ніколи

- Часто
- Майже завжди

20. Мені приємно

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

Шкала особистої тривожності

21. У мене буває піднесений настрій

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

22. Я буваю дратівливим

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

23. Я легко впадаю в розпач

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші

- Ніколи

- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

25.Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

26.Я відчуваю приплив сил і бажання працювати

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

27.Я спокійний, урівноважений та зібраний

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

28.Мене турбують можливі труднощі

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

29.Я дуже переживаю через дрібниці

- Ніколи

- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

30.Я буваю цілком щасливий

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

31.Я все приймаю близько до серця

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

32.Мені не вистачає впевненості в собі

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

33.Я відчуваю себе беззахисним

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

34.Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів

- Ніколи

- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

35. У мене буває хандра

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

36. Я буваю задоволений

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

38. Буває, що я відчуваю себе невдахою

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

39. Я врівноважена людина

- Ніколи

- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

40. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург

Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург (Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS) – це інструмент, розроблений для вимірювання психічного благополуччя особи. WEMWBS складається з 14 висловлювань, що відображають думки та почуття респондента протягом останнього тижня. Учасники оцінюють кожне висловлювання за п'ятибальною шкалою.

Ця шкала була розроблена з метою забезпечення корисного та надійного інструмента для моніторингу психічного благополуччя в популяції, а також для оцінки впливу різноманітних інтервенцій на психічне здоров'я. Дослідження показали, що WEMWBS підходить для використання в різних вікових та демографічних групах. Розробкою цього нового показника керувала професор Сара Стюарт-Браун за підтримки професора Стівена Платта з Единбурзького університету.

Опитування:

1. Я з оптимізмом дивлюся в майбутнє.

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Весь час

2. Я відчуваюся корисним.

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Весь час

3. Я відчуваюся розслабленим.

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто

- Весь час

4. Мене цікавлять інші люди.

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Весь час

5. У мене достатньо енергії.

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Весь час

6. Я добре справляюся з проблемами.

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Весь час

7. Я ясно думаю.

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Весь час

8. Я добре себе почуваю.

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Весь час

9. Я відчуваю близькість з іншими людьми.

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Весь час

10. Я почуваюся впевнено.

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Весь час

11. Я маю власну думку стосовно речей.

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Весь час

12. Я почуваюся коханим.

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Весь час

13. Я цікавлюсь новими речами.

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Весь час

14. Я почуваюся бадьорим.

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Весь час

РЕЗЮМЕ

Малуша В.А. «Адаптаційні труднощі студентів-першокурсників в умовах воєнного стану»

Метою даної роботи є теоретично проаналізувати і емпірично дослідити адаптаційні труднощі студентів-першокурсників в умовах воєнного стану.

Об'єкт дослідження - адаптаційні труднощі студентів-першокурсників в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – специфіка адаптаційний труднощів студентів-першокурсників в умовах воєнного стану.

Для досягнення окресленої мети і вирішення завдань дослідження було використано комплекс методів:

теоретичних – аналіз, порівняння, синтез, систематизація та узагальнення матеріалів наукових джерел з досліджуваної проблематики;

емпіричних – психологічні методики дослідження адаптаційних труднощів студентів-першокурсників в умовах воєнного стану

Дипломна робота досліджує адаптаційні виклики, з якими можуть зіткнутися студенти-першокурсники в умовах воєнного стану. Ця проблема стає особливо актуальною в умовах сучасних геополітичних конфліктів та кризових ситуацій.

Робота розглядає фізичні, психологічні та соціальні аспекти адаптації, а також вплив цих аспектів на загальне благополуччя та успішність навчання. Особлива увага приділяється індивідуальному підходу до розробки стратегій адаптації, зокрема самоаналізу, визначенню цілей та вибору методів.

Дослідження включає аналіз доступних ресурсів психологічної підтримки та рекомендації щодо їх використання для підтримки студентів у цей важкий період. Результати роботи допоможуть у формуванні більш ефективних підходів до підтримки адаптації студентів у ситуаціях воєнного конфлікту.

Ключові слова : адаптація, студенти-першокурсники, воєнний стан, фізичне та психічне здоров'я, індивідуальний підхід, стратегії адаптації,

самоаналіз, цілі, методи, психологічна підтримка, ресурси, соціальні аспекти, успішність навчання.

ABSTRACT

Malusha V.A. "Adaptation difficulties of first-year students in the conditions of martial law"

The aim of this study is to theoretically analyze and empirically investigate the adaptation challenges faced by first-year students in conditions of martial law.

The object of the research is the adaptation challenges of first-year students in conditions of martial law.

The subject of the research is the specificity of adaptation challenges of first-year students in conditions of martial law.

To achieve the outlined goal and address the research tasks, a complex of methods was used:

theoretical methods - analysis, comparison, synthesis, systematization, and generalization of materials from scientific sources on the researched problem;

empirical methods - psychological research techniques of students' psychological problems in the context of distance learning;

statistical methods - methods of mathematical and statistical processing of results.

The study analyzed the adaptation challenges that first-year students may encounter in times of martial law. This issue becomes particularly relevant amid contemporary geopolitical conflicts and crisis situations.

The study examines physical, psychological, and social aspects of adaptation, as well as the impact of these aspects on overall well-being and academic success. Special attention is given to an individual approach to

developing adaptation strategies, including self-analysis, goal setting, and method selection.

The research includes an analysis of available psychological support resources and recommendations for their utilization to support students during this challenging period. The results of the study will aid in shaping more effective approaches to supporting student adaptation in situations of wartime conflict.

Keywords: adaptation, first-year students, martial law, physical and mental health, individual approach, adaptation strategies, self-analysis, goals, methods, psychological support, resources, social aspects, academic success.