

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра психології і туризму

Кваліфікаційна робота бакалавра з психології
на тему: «Психологічні особливості адаптації здобувачів освіти до
навчання в умовах війни (рівень бакалаврату)»

Допущено до захисту

«___» _____ року

Завідувач кафедри психології і туризму

Проф. БОНДАРЕНКО

Здобувача вищої освіти групи Пс 01-20

Факультету туризму, бізнесу і

психології

освітньої програми

Практична психологія

за спеціальністю 053 Психологія

Сверчкової Альони Михайлівни

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології і туризму

Доценко Л. В.

Національна шкала _____

Кількість балів _____

Оцінка ЄКТС _____

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ У ДОСЛІДЖЕННІ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ	6
1.1. Аналіз основних понять, що характеризують феномен адаптації.....	6
1.2. Психологічні уявлення адаптації здобувачів освіти до навчання в умовах війни.....	9
1.3. Вплив війни на психологічний стан та навчальний процес.....	20
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ	29
2.1. Організація та методи дослідження адаптації здобувачів освіти до навчання в умовах війни.....	29
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	35
2.3. Методичні рекомендації з профілактики щодо покращення процесу адаптації здобувачів освіти в умовах війни.....	45
Висновки до другого розділу.....	47
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52
ДОДАТКИ	60

ВСТУП

Актуальність дослідження. Навчання у вищих навчальних закладах є критичним періодом у житті молодих людей, що визначає їхнє особистісне зростання та професійний розвиток. Для багатьох українських студентів цей важливий період збігся з часом війни, яка розпочалася 24 лютого 2022 року. В умовах сучасних змін українці, зокрема і студенти, є безпосередніми учасниками локального військового конфлікту. Пристосування до нових умов потребує певного часу. Тому пошук ефективних шляхів адаптації до змінених умов та нових викликів є актуальною проблемою для всіх студентів українських вищих навчальних закладів.

Постановка проблеми та ступінь розробленості теми. Значну увагу адаптації приділяли, як зарубіжні так і вітчизняні психологи. Серед закордонних психологів проблему адаптації досліджували: Я. Стреляу, К. Роджерс, М. Раттер, К. Грос, М. Зайдель та ін. Вітчизняні психологи, що вивчали адаптацію: П. Анохін, Г. Андреева, Б. Ананьєв, Ф. Березін, Л. Виготський, Т. Дичев, В. Казначеев, О. Леонтьєв, Б. Ломов, А. Петровський, С. Рубінштейн та ін.

Проблема адаптації студентів до умов воєнного часу та її особливості викликають інтерес як у педагогічній, так і у психологічній науці, як на теоретичному, так і на практичному рівні. Зусилля вищих навчальних закладів, спрямовані на забезпечення успішної адаптації студентів до нових форм навчання та соціальних реалій, що склалися в цей непростий період для країни, викликають загальний інтерес та визнання.

Війна внесла зміни у плани більшості українців, включаючи студентів вищих навчальних закладів, які тепер повинні навчитися жити в нових умовах. Для них безпека та допомога армії стали пріоритетом, перевертаючи їхні попередні пріоритети. У воєнний час адаптуватися до навчання стає надзвичайно важко, оскільки є ризик фізичних травм через обстріли та ракетні удари. Постійне хвилювання за себе та близьких викликає психологічні

проблеми, що ускладнюють процес адаптації до навчання. Розв'язання цих проблем вимагає вивчення та аналізу психологічних аспектів адаптації студентів до освітнього процесу в умовах війни.

Вивчення психологічних особливостей адаптації здобувачів освіти до навчання в умовах війни можливість більш глибокого розуміння процесу соціальної адаптації, що в свою чергу суттєво вплине на її ефективність. Саме це обумовило вибір теми кваліфікаційної роботи: «Психологічні особливості адаптації здобувачів освіти до навчання в умовах війни».

Об'єкт дослідження – процес психологічно-соціальної адаптації здобувачів освіти до навчання.

Предмет – психологічні особливості соціальної адаптації здобувачів освіти до навчання в умовах війни.

Метою кваліфікаційної роботи є: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості адаптації здобувачів освіти до навчання в умовах війни.

У відповідності з метою нами були поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз вивчення проблеми психологічні особливості соціальної адаптації здобувачів освіти до навчання в умовах війни.

2. Провести експериментальне дослідження особливостей соціальної адаптації здобувачів освіти до навчання в умовах війни.

3. Розробити та впровадити корекційно-розвивальну програму для покращення соціальної адаптації здобувачів освіти до навчання в умовах війни.

4. Провести аналіз ефективності впливу впровадженої психокорекційної програми.

5. Розробити практичні рекомендації, щодо покращення соціальної адаптації здобувачів освіти до навчання за допомогою психологічного супроводу.

Для розв'язання поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження:**

теоретичні: аналіз та подальша систематизація, класифікація, конкретизація літератури, після чого узагальненні і порівняння теоретичних та експериментальних даних;

емпіричні: дослідження критеріїв соціальної адаптації відбувалося з використанням наступних психодіагностичних методик:

1) методика діагностики стресостійкості і соціальної адаптації за Холмсом і Раге (The Holmes and Rahe Stress Inventory, або Social Readjustment Rating Scale, SRRS) (Thomas Holmes, Richard Rahe, 1967),

2) методика діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом і Р. Даймондом,

3) психодіагностична методика «Індекс стресу» (SCL-90-R).

Ступінь вирішення проблеми в дослідженні та практичне значення одержаних результатів: матеріали кваліфікаційної роботи можуть використовуватися професорсько-викладацьким складом у процесі проведення навчальних занять з дисциплін, які включають питання соціальної адаптації здобувачів освіти до навчання, а також психологам у процесі здійснення психологічного супроводу, який передбачає покращення процесу адаптації здобувачів освіти та корекцію психологічних станів, які безпосередньо впливають на адаптацію.

Обсяг та структура кваліфікаційної роботи: кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи містить таблиці, рисунки для візуального сприйняття інформації. Загальний обсяг роботи - 65 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ У ДОСЛІДЖЕННІ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Аналіз основних понять, що характеризують феномен адаптації

Великий інтерес для різних галузей знань, таких як психологія, соціологія, педагогіка та інші, викликає психолого-педагогічна адаптація та її особливості, оскільки це ефективний інструмент для вирішення проблем формування необхідних компетенцій у студентів. Перед розумінням сутності цього терміну необхідно визначити, що означає "адаптація" [20, с.110].

Термін "адаптація" спочатку виник у фізіології, де він вказував на процес пристосування аналізаторів, наприклад, слухового чи зорового, до певних подразників. Адаптація - це сукупність психологічних і фізіологічних реакцій організму, які лежать в основі пристосування до умов навколишнього середовища. Пізніше цей термін був розширений на явища, які характеризують адаптацію функцій організму до зовнішніх умов, і він був взятий на озброєння психології та соціології. У сучасній соціології адаптація розглядається як процес гармонізації між особою та оточуючим середовищем, що означає, що адаптація - це процес взаємодії людини з навколишнім середовищем, що призводить до формування стратегій поведінки [21, с.97].



Рис. 1.1. Критерії успішної адаптації (Т. Голубенко, І. Діордіца, Л. Сіра)

Важливу роль в адаптації відіграє самооцінка студента його здатності до адаптації, оскільки адаптація завжди є взаємодією між індивідуальним і суспільним. Ключовим елементом успішної адаптації є можливість правильно

оцінювати власні можливості щодо навчальних завдань, режиму та правил їх виконання. В сучасній літературі критерії успішної адаптації представлені у різних варіантах [19, с.5].

Навчання у вищому навчальному закладі відноситься до сфери навчально-пізнавальної діяльності. Психологічна адаптація до цієї діяльності включає кілька аспектів, серед яких можна виділити наступні:

Організована адаптація: цей аспект передбачає ознайомлення з навчальним закладом, його структурою, правилами та вимогами, а також внутрішнє усвідомлення цих норм і відповідне відтворення поведінки відповідно до них.

Діяльнісна адаптація: вона включає у себе розуміння прав та обов'язків студента, а також вимог до якості навчальної діяльності.

Професійна адаптація: цей аспект передбачає розуміння сутності обраної професії, її місця в загальній системі, а також бажання опанувати професійну діяльність.

Соціально-психологічна адаптація: вона включає звикання до колективу, встановлення ділових і особистих відносин, а також самоствердження в групі. Важливим аспектом цього виду адаптації є налагодження відносин з викладачами та адміністрацією [17, с.113].

Побутова адаптація: цей аспект передбачає звикання до нового робочого режиму, а також до підвищених психологічних та інтелектуальних навантажень.

Результати адаптації студента до умов навчання можуть бути різними - як позитивними, так і негативними. Студент може успішно впоратися з новими вимогами і нормами навчального закладу, повністю адаптувавшись до навчальної діяльності та життя в колективі. Також може бути випадок, коли студент дотримується основних правил і вимог, щоб уникнути неприємностей, але при цьому не приймає їх повністю [16, с.32].

Ефективна адаптація студентів характеризується стійким успіхом, гарним самопочуттям, помірним рівнем психічної напруги та відчуттям загального

благополуччя. У зворотному випадку, дезадаптація до навчання виявляється у погіршенні уваги, пам'яті, мови, а також у страху перед контрольними заходами. Психічні емоції можуть блокувати когнітивні процеси, що призводить до погіршення продуктивності та труднощів у навчанні [15, с.61].

Тривалість процесу психологічної адаптації студентів у вищих навчальних закладах залежить від внутрішніх і зовнішніх чинників і може варіюватися від одного місяця до одного року. Внутрішні фактори відображають психологічну атмосферу у студентському середовищі і включають індивідуально-психологічні та соціально-психологічні характеристики студентів, такі як орієнтація, інтелект, мотивація, та їхній потенціал для адаптації [14, с.60].

Зовнішні фактори, в свою чергу, охоплюють організацію освітнього середовища, матеріально-технічну базу навчального закладу та професійні навички викладачів. Ураховуючи це, можна зробити висновок, що психологічна адаптація студентів полягає у їх здатності пристосовуватися до умов, у яких вони знаходяться, і здійснюється у різних сферах життєдіяльності, включаючи навчання. Організація навчального середовища є одним з ключових факторів адаптації студентів до навчання, особливо в умовах війни [13, с.77].

В умовах війни організація освітнього середовища в Україні залежить від рівня безпеки в окремих регіонах. Більшість навчальних закладів перейшли на дистанційне навчання, що є серйозним випробуванням для студентів через раптові зміни у звичному режимі життя, до яких їм необхідно швидко адаптуватися. У зв'язку з цим психологічна адаптація студентів до нових умов навчання стає надзвичайно важливою, оскільки від неї залежить подальший їх особистісний та професійний розвиток. Одночасно, адаптація студентів до навчання в умовах війни має свої відмінності, обумовлені новим освітнім середовищем, зокрема, складністю, етапністю, тривалістю, індивідуальністю та обов'язковістю психологічної адаптації [12, с.47].

1.2. Психологічні уявлення адаптації здобувачів освіти до навчання в умовах війни

Студентська психологічна адаптація до навчання є важливим елементом його особистісного та професійного розвитку. Успішність цього процесу визначає, наскільки швидко та ефективно він зможе освоїти професійні навички.

Адаптація студентів до умов війни має свої особливості, такі як складність, етапність, тривалість, індивідуальність та обов'язковість. Цей процес ускладнюється через ряд факторів, таких як складність використання дистанційних освітніх технологій, зміна співвідношення видів навчальної діяльності, втрата мотивації, відсутність кваліфікованих фахівців у психологічних службах та дискримінація студентів-переселенців [9, с.36].

Для вирішення цих проблем пропонується введення змішаного навчання та надання адресних субсидій на Інтернет, зменшення навантаження на студентів, проведення бесід для підвищення мотивації до навчання, підвищення кваліфікації фахівців у психологічних службах та проведення роз'яснювальних заходів для запобігання дискримінації переселенців [8, с.23].

Психологи, такі як В. Лазаренко, Н. Саніна, А. Прищепа, С. Товщик, О. Паламарчук, звертають увагу на питання емоційно-психологічного стану студентської молоді під час воєнного конфлікту. У своїх дослідженнях вони зауважують, що у зв'язку з активними бойовими операціями студенти виявляють високий рівень агресивності, тривоги, безнадійності та апатії. Більшість з них висловлюють незадоволення щодо своєї активності та вважають її недостатньою, а у деяких студентів спостерігається зниження зацікавленості та концентрації під час навчання. Однак, варто відзначити, що певна кількість студентів займається волонтерською роботою, що сприяє покращенню їхнього психологічного стану.

Психологи, такі як Ю. Чухліб, О. Землянська, Н. Жигайло, Т. Шолубка, у своїх дослідженнях приділяють багато уваги формуванню психологічної

стійкості студентів під час періоду війни. Вони вважають, що основними аспектами формування такої стійкості є різноманітні ресурси (особистісні, фізичні, інформаційні та інші), психологічна компетентність особистості, соціальна підтримка, а також методи психічного тренування і імітаційного моделювання [7, с.17].

Також автори, такі як О. Матласевич, К. Левченко, Н. Харитоновна, Д. Тараненко, Д. Мельничук, М. Складановська, звертають увагу на питання підтримки студентів під час війни. Вони підкреслюють, що ключовими аспектами збереження психічного здоров'я молоді в період військових дій є самопізнання, рівень самосвідомості, розвиток емоційного інтелекту, інтелектуальний розвиток, здатність аналізувати причинно-наслідкові зв'язки, усвідомлення наслідків та їх попередження, а також вміння приймати допомогу від інших. Саме тому на сьогоднішній день надзвичайно важливою є консультативна робота психологів. Крім того, групові зустрічі можуть бути ефективним способом подолання відчуття самотності та стресу, дозволяючи студентам обговорювати спільні проблеми разом. Волонтерська діяльність може стати засобом допомоги студентам впоратися з внутрішніми труднощами та відчуття себе корисними та важливими для суспільства. Одночасно, фізичні вправи, свіже повітря, дихальні техніки, медитація та інші методи релаксації можуть ефективно сприяти поліпшенню психологічного стану студентів [5, с.45].

У період воєнних дій емоційно-психологічний стан студентської молоді може стати дуже складним, впливаючи на їх самопочуття, навчальні здібності та загальний життєвий досвід. Війна приносить з собою безліч стресових ситуацій, нестабільність та загрозу для безпеки, що може викликати різноманітні емоційні реакції серед студентів. Деякі можуть відчувати тривогу, страх і почуття беззахисності перед можливими небезпеками або прямими загрозами для життя. Інші можуть переживати сум, тугу та горе через втрату близьких чи втрату миру і стабільності у своєму житті. Деякі можуть відчувати роздратування, гнів або відчуття безпорадності перед реальністю

військових дій та насильства. Крім того, існує збільшений ризик розвитку психологічних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні розлади, стрес, депресія, агресія та інші. Усе це може суттєво позначитися на академічній продуктивності студентів, їх здатності до концентрації та загальному психічному здоров'ї [1, с.98].

Стрес представляє собою реакцію організму на інтенсивний стимул, що викликає певний процес. Якщо особа знаходить спосіб подолати цей стрес, то відбувається припинення стресової реакції, і людина повертається до етапу відновлення. У випадку невдачі у подоланні стресу може відбутися виснаження, коли особа вже не в змозі справлятися самотійно.

Депресія — це стан, пов'язаний з почуттями, настроями та переживаннями, що призводить до значних змін у поведінці, мотивації та когнітивних процесах людини. Характеризується схильністю до відчуття порожнечі, відчаю та пригніченості [3, с.59].

Агресія серед студентів внаслідок війни може бути виявом емоційного та психологічного стресу, що супроводжує конфлікт. Військові дії та насильство можуть мати значний вплив на психічний стан осіб, особливо на молодих людей, які тільки формують свою особистість та взаємини зі світом. Студенти можуть відчувати різноманітні емоції, такі як страх, гнів, безпорадність, траур та невпевненість, які можуть викликати агресивну поведінку. Перевищений стрес та тривале перебування в напруженій ситуації можуть призвести до емоційної напруги, що може впливати на реакції та поведінку студентів [23, с.534].

Автор К.М. Березяк визначила, що адаптація студентів до навчання відрізняється за низкою психологічних аспектів, включаючи складність, етапність, тривалість, індивідуальність та обов'язковість. У воєнний період цей процес ускладнюється через такі проблеми як складнощі з використанням дистанційних освітніх технологій, зміну співвідношення різних форм навчальної діяльності, втрату мотивації до навчання, недостатність

кваліфікованих фахівців у психологічних службах та дискримінацію студентів-переселенців.

Для вирішення цих проблем пропонується ряд заходів, таких як впровадження гібридної форми навчання та надання спеціальних субсидій на інтернет, зменшення навантаження на студентів, проведення мотиваційних розмов, підвищення кваліфікації фахівців у сфері психологічної підтримки та інформування про недопустимість дискримінації студентів-переселенців [2, с.401].

Автори Т. Голубенко, І. Діордіца, Л. Сіра визначили, що адаптація не обмежується лише пристосуванням студента до умов навчання у вищому навчальному закладі під час воєнного конфлікту. Вона також сприяє його особистісному зростанню. Адаптація дозволяє студенту адаптуватися до нових умов і встановлювати нові моделі поведінки під час подолання існуючих труднощів. Якщо адаптація не відбувається, особистість відчуває труднощі у засвоєнні різних предметів [10, с.112].

Адаптація студентів до освітнього процесу в умовах війни є комплексним явищем, яке включає кілька важливих аспектів, які представлені у Таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

**Аспекти адаптації студентів до освітнього процесу в умовах війни
(Т. Голубенко, І. Діордіца, Л. Сіра) [10, с.112]**

Аспекти	Практичне використання
Соціальний	Полягає у засвоєнні соціальної значущості своєї діяльності, у прийнятті суб'єктом певних цілей, розвитку практичних навичок у комунікативній сфері
Соціально-психологічний	Виявляється у встановленні певного соціального статусу суб'єкта в новому соціальному середовищі, у складанні нових взаємин в студентському колективі
Психофізіологічний	Пов'язаний з тим, що студенти потрапляють у незвичні для них умови навчального та соціального середовища. Внаслідок цього відбувається руйнування роками виробленого стереотипу поведінки та формування нових навичок та звичок

Психологічний	Виражається в залежності адаптивних процесів від психологічних особливостей особистості
Педагогічний	Необхідний для підготовки здобувача вищої освіти до нових форм і способів роботи, вироблення навичок самостійної роботи, самоконтролю та самоосвіти
Соціально-професійний	Полягає у зміні психологічних якостей особистості залежно від вимог професійної діяльності

Проаналізувавши всі аспекти адаптації здобувача вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану, можна визначити, що основні з них – це психологічний та педагогічний аспекти, які часто розглядаються разом. Давайте розглянемо особливості адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану, зокрема в психолого-педагогічному аспекті.

Щодо етапності, то психолого-педагогічна адаптація здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану проймає кілька етапів:

Активізація психічних процесів, що є реакцією на нові умови існування під час війни. Згідно з отриманим досвідом під час дистанційного навчання під час пандемії, цей етап адаптації зазвичай завершується приблизно в середині першого семестру [26, с.192].

Формування нового динамічного стереотипу та розвиток психічних процесів на іншому якісному рівні. Цей період характеризується нестабільними пристосувальними механізмами та значними коливаннями психічних процесів, навіть у студентів, які успішно навчаються. Орієнтовний термін завершення цього етапу – середина другого семестру.

Стійка адаптація. Цей етап характеризується завершенням формування пристосувальних механізмів та нових динамічних стереотипів. Якщо адаптація пройшла успішно, стабілізується успішність здобувача вищої освіти, знижується втома, розвивається високий рівень самостійності та ініціативності, активізується науково-дослідна та громадська діяльність і т. д.

У період воєнного конфлікту, коли навчальний процес у більшості закладів вищої освіти проводиться у формі дистанційного навчання або комбінованого навчання, студенти зіштовхуються з різними викликами та труднощами, які можна знайти у Таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Труднощі психолого-педагогічної адаптації до освітнього процесу в умовах воєнного стану (Т. Голубенко, І. Діордіца, Л. Сіра) [10, с.112]

Труднощі	Пояснення
Пізнавальні	Труднощі, які виникають в зв'язку з новизною в процесі навчання. Це перехід на дистанційне чи змішане навчання, зміна ЗВО у зв'язку зі зміною місця проживання, нові вимоги до освітнього процесу тощо. Зміна форми навчання в умовах воєнного часу вимагає від студента вміння шукати, опрацьовувати матеріал самостійно, засвоювати та застосовувати його. Такі навички сприяють активізації розумового процесу студента та розвивають його мислення. Минає немало часу, поки студент адаптується до нових форм навчання. В кожного цей процес проходить індивідуально та має свої особливості, які були розглянуті вище.
Соціально-психологічні	Це труднощі, що пов'язані зі зміною умов життя, місця проживання, оточення. При переїзді з регіонів, де ведуться бойові дії, студенти змушені пристосовуватися до нових умов. Вони повинні звикати до самостійного розподілу часу, самообслуговування, ведення бюджету, подолання матеріальних труднощів. Все це призводить до навантаження на нервову систему здобувача вищої освіти. В результаті, нагромаджується розумова, психічна втома, послаблюється увага, мислення, пам'ять. Успішне навчання в такому стані опиняється під загрозою.
Професійні	Під час війни в багатьох студентів відбувається переоцінка цінностей. Вони можуть зневіритися в обраній професії та, відповідно, в навчанні. В них зникає бажання вчитися, здійснювати організаторську та громадську роботу. Іншими словами, в них зникає мотивація. В таких умовах може розвиватися дезадаптація. Зміна звичних умов навчання призводить до збою систем адаптації, перевтоми, порушенням здоров'я. У період навчальної діяльності студент перебуває в стані напруги та перенапруги, і навіть - в стані зривів адаптаційних процесів. Це супроводжується зменшенням функціональні резервів організму. У молодих людей резерв адаптаційно-приспосувальних можливостей досить великий, тому погіршення розумової та фізичної працездатності зворотний.

Автори М. Хараджи, Г. Труніна визначили, що студенти, які пережили травматичні події під час війни, можуть зіткнутися з наслідками посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який може включати повторні спогади про трагічні події, збудження та інші симптоми, що негативно

позначаються на їхньому фізичному та емоційному стані, а також на процесі навчання [48, с.793].

Важливо розуміти, які саме фактори впливають на інтенсивність та тривалість переживань складних емоційних станів у студентів, а також на можливість виникнення у них ПТСР. Основні з них включають:

Безпека і загроза: Постійна загроза для безпеки може викликати страх, тривогу та напругу у студентів, що може впливати на їх здатність до концентрації та навчання.

Втрата близьких і розлука: Воєнний конфлікт може призвести до втрати рідних та близьких осіб, а також до розлуки з родиною та друзями, що спричиняє глибоке горе та пригніченість.

Травми і стрес: Студенти можуть бути свідками насильства або самі потрапити у травматичні ситуації, що може спричинити ПТСР та погіршити їхню психологічну стійкість.

Нестабільність та переривання: Війна може призвести до переривання навчання, що ускладнює процес навчання та створює відчуття нестабільності.

Економічні труднощі: Нестабільність економіки може призвести до фінансових труднощів для студентів і їхніх родин, що створює додатковий стрес та напруження.

Географічне розміщення. Умови військового конфлікту можуть призвести до пересування людей, евакуації та зміни у звичному способі життя. Це може призвести до відокремлення від рідних та друзів, зміни місця проживання або навіть примусової міграції. Такі зміни можуть викликати почуття самотності, відчуження та вразливості серед студентів. Покидання рідного місця проживання, близьких друзів та родичів стає також втратою, що спричиняє горе та складні емоції туги і суму. Переїзд також супроводжується відчуттям невизначеності і нестабільності. У випадку залишення студентами на окупованій території, вони можуть відчувати агресію, ще більшу невизначеність, стрес і страх [25, с.103].

Соціальна ізоляція. Воєнні дії можуть призвести до відчуття соціальної ізоляції, коли люди відчувають себе обмеженими у можливостях соціальних контактів і спілкування. Це може призвести до почуття самотності, відчуження та відсутності підтримки [26, с.192].

Медійний вплив. Засоби масової інформації, такі як телебачення, радіо та соціальні мережі, можуть посилювати вплив війни на студентів. Візуальні зображення насильства, повідомлення про трагедії та загибель можуть поглиблювати почуття страху, тривоги і безпорадності.

Перспективи майбутнього. Воєнний конфлікт може породжувати невизначеність та нестабільність стосовно майбутнього. Студенти можуть відчувати сумніви щодо своїх освітніх та професійних перспектив, що може призводити до падіння настрою та песимізму [28, с.7].

Участь у військових діях. Деякі студенти можуть бути втягнуті безпосередньо в воєнні події або мати близьких, які перебувають на фронті. Це може спричинити збільшення стресу, тривоги та виникнення почуття провини, а також впливати на психологічну стійкість студентів.

Ресурси та підтримка. Наявність доступних ресурсів і підтримки може впливати на емоційний стан студентів. Наявність психологічної підтримки, групових сесій підтримки, родинної підтримки та ресурсів для управління стресом може допомогти студентам краще впоратися з емоційними труднощами.

Ці фактори можуть взаємодіяти між собою і впливати на емоційно-психологічний стан студентів під час воєнного часу. Важливо розуміти, що кожна людина може реагувати по-різному, і індивідуальні особливості також впливають на те, як кожен студент може впоратися з цими факторами [29, с.185].

Професійна підтримка, розуміння та емоційна підтримка можуть бути важливими факторами у полегшенні емоційного стану студентів під час війни. Важливо підтримувати молодь під час війни, надавати їм необхідну підтримку та ресурси для розуміння та керування своїми емоціями.

Деякі види підтримки, які можуть бути корисними, включають створення безпечного та підтримуючого середовища. Університети та освітні заклади можуть надати психологічну підтримку, групові сесії для обговорення та поділу досвіду, а також безпечні місця для відпочинку та релаксації [32, с.82].

Психологічна підтримка та консультування. Забезпечення можливості отримати психологічну допомогу та консультування може допомогти студентам керувати стресом, тривогою та іншими емоційними реакціями на воєнний час.

Соціальна підтримка. Підтримка з боку родини, друзів та спільноти може бути надзвичайно корисною. Стимулювання спілкування, взаємодії та взаємодопомоги серед студентів може допомогти знизити почуття самотності та відчуження [35, с.50].

Техніки саморегуляції. Освоєння стратегій саморегуляції, таких як медитація, глибоке дихання, фізична активність та інші методи зняття стресу, може сприяти зниженню тривоги та покращенню психічного самопочуття студентів.

Підтримка навчального процесу. Забезпечення гнучкості в академічних вимогах, зменшення навантаження або надання додаткових ресурсів для студентів може сприяти їх успішній адаптації та прогресуванню в навчанні.

Кожен студент переживає війну по-своєму, тому важливо забезпечити індивідуальний підхід до підтримки, враховуючи їхні унікальні потреби та обставини. Прояв розуміння, співчуття та готовність допомогти можуть мати велике значення для студентів, які зіткнулися з викликами психологічного стресу під час війни. [36, с.361]

Війна зачепила всіх українців, проте її вплив особливо відчула студентська молодь, яка наразі проходить свій шлях становлення як особистості та професіонала у вибраній сфері. На студентів лягли важкі випробування, включаючи активні бойові дії, абсолютну неспокійність та страх за близьких, тривогу щодо майбутнього [37, с.124].

Студентська молодь змушена адаптуватися до нової реальності, що супроводжується такими проявами, як стрес, депресія, агресія і т. д. Важливо зрозуміти, які саме чинники впливають на інтенсивність та тривалість переживань складних емоційних станів у студентів (стрес, депресія, агресія), а також на можливість розвитку у них ПТСР.

Серед основних з цих чинників варто виділити безпеку і загрозу, втрату близьких і розлуку, травми і стрес, нестабільність і переривання, економічні труднощі, територіальне розміщення, соціальну ізоляцію, медійний вплив, перспективу майбутнього, роль у військових діях, ресурси і підтримку [38, с.374].

Враховуючи вищезазначене, можна зробити висновок, що держава активно реагує на проблеми українських студентів, які стикаються з необхідністю адаптуватися до навчання в умовах війни. Для забезпечення безперервності освітнього процесу та захисту студентів і викладачів впроваджується дистанційне навчання. У тих регіонах, де існує відносний ступінь безпеки, студенти мають можливість переходити на очний режим навчання. Вищі навчальні заклади та поза ними забезпечуються психологічними службами, які надають безкоштовну допомогу всім студентам, що потребують. Однак, незважаючи на зусилля державних органів та адміністрацій вищих навчальних закладів, існує низка проблем, які ускладнюють психологічну адаптацію до навчання в умовах війни [39, с.11].

Серед цих проблем можна виділити наступні:

- складність використання дистанційних освітніх технологій, яка включає обмежений доступ до мережі Інтернету, погану якість зв'язку, нестабільність інтернет-з'єднання, недостатній рівень цифрової грамотності та відсутність навичок у володінні комп'ютерними технологіями та електронними освітніми платформами;
- зміна співвідношення видів навчальної діяльності, що включає збільшення обсягу самостійної роботи, обмежену можливість

консультування з викладачем та відсутність широкого доступу до внутрішньо-вузівських носіїв навчальної інформації;

- втрата мотивації до високої результативності навчальної діяльності через нестабільну ситуацію в країні;
- відсутність чи брак кваліфікованих фахівців у психологічних службах багатьох вищих навчальних закладів України, які можуть надавати психологічну допомогу в умовах війни;
- дискримінація студентів, які є вимушеними переселенцями, що впливає на їх психоемоційний стан та ускладнює психологічну адаптацію.

Для покращення адаптації студентів до навчання та забезпечення покращення їхнього психоемоційного стану психологічні служби працюють у вищих навчальних закладах України. Однак не всі вони можуть допомогти студентам адаптуватися до навчання в умовах війни.

З початку військового конфлікту, студенти зверталися з проблемами, пов'язаними з подоланням тривоги, паніки, панічних атак, стресу та страху перед невідомістю, що перешкоджає їм концентруватися на навчанні та адаптуватися до нових умов [40, с.46].

Для вирішення цих проблем пропонується реалізація наступних заходів:

- Впровадження змішаного навчання у відносно безпечних регіонах. Де це можливо, забезпечити доступ до Інтернету студентам, які не можуть оплатити його самостійно, надаючи адресні субсидії на Інтернет. Для підвищення рівня цифрової грамотності та навичок комп'ютерної техніки рекомендується введення додаткових курсів [41, с.285].
- Зменшення навантаження на студентів. Викладачам рекомендується послабити дедлайни або переносити вебінари на більш зручний для студентів час. Студентам із ускладненим доступом до Інтернету можна пропонувати альтернативні методи навчання, такі як перегляд відео чи аудіокниг на навчальних

платформах або використання мобільних додатків для читання книг та статей.

- Проведення бесід зі студентами для підвищення їхньої мотивації до навчання та пояснення важливості здобуття професій. Оптимізація навчального процесу та організація ефективної системи оцінювання також можуть допомогти підвищити мотивацію студентів [42, с.155].
- Підвищення кваліфікації спеціалістів психологічних служб, що працюють у вищих навчальних закладах. Це допоможе надати студентам швидку та ефективну психологічну підтримку під час війни.

Проведення роз'яснювальних заходів щодо населення для запобігання дискримінації переселенців. Ці заходи можуть допомогти розвінчати міфи та зменшити напругу в суспільстві. Вирішення цих проблем сприятиме покращенню успішності студентів, їхнього психоемоційного стану та загальної якості життя.

1.3. Вплив війни на психологічний стан та навчальний процес

Психологічне здоров'я є важливою передумовою для повноцінного функціонування особистості протягом усього її життя. Це включає здатність особи адекватно виконувати соціальні та культурні ролі, а також надає можливість постійного особистісного розвитку [43, с.124].

Психологічне здоров'я представляє собою складну, багаторівневу конструкцію, яка відображає гармонійний стан тіла, душі та духу особистості. Вона базується на балансі між внутрішніми процесами, такими як духовні, соціальні, емоційні, вольові, інтелектуальні та соматичні, а також на взаємодії людини з навколишнім світом [44, с.115].

Психологічне здоров'я людини виражається у правильному сприйнятті дійсності, адекватній реакції на події, здатності оцінювати власні та чужі дії,

приймати відповідальні рішення та відстоювати власну думку в конфліктних ситуаціях. Це здатності та якості, які використовуються людиною в повсякденному житті. Хоча ступінь розвитку цих якостей може варіюватися від особи до особи залежно від вроджених особливостей, значні відхилення від норми можуть призвести до дискомфорту та негативно впливати на загальне здоров'я [45, с.10].

Порушення психічного здоров'я особистості може бути спричинене домінуванням певних негативних рис характеру, дефектами в моральній сфері, недоцільним вибором цінностей та іншими чинниками.

Головною метою психологічного здоров'я молоді є забезпечення позитивного динамічного балансу між особистістю та оточуючим середовищем у ситуаціях, коли потрібна активізація особистих ресурсів. Це служить основою для особистісної стабільності та психологічного імунітету людини перед соціально-економічними, політичними та екологічними кризами, а також визначає конструктивність особистісного розвитку [46, с.222].

У період війни психологічні реакції молоді можуть різнитися від помірною та тимчасового стресу до серйозної психічної травми, яка негативно впливає на їхнє здоров'я. Вивчення показує, що травматичні події, спричинені війною, можуть мати тривалий вплив на психічне та психологічне здоров'я та загальний стан людини. Отже, історія кожної особистості потребує уважного аналізу та вибору належної стратегії психологічної підтримки [47, с.136].

Умови воєнного конфлікту завжди суттєво впливають на життя суспільства загалом, а також на освітню систему зокрема. У цих надзвичайних обставинах, де здобувачі освіти та педагоги працюють під тиском загрози та нестабільності, соціально-психологічні аспекти освіти стають надзвичайно важливими.

Автори Т. Мостова, Н. Кучеровська визначили, що у вивченні впливу війни на розвиток дітей, а також на процес навчання та виховання, виникає особлива необхідність у розгляді концепції стійкості. Дослідження показали,

що навіть у найскладніших умовах багато дітей виростають здоровими та стійкими особистостями, здатними успішно розвиватися та подолати труднощі.

Стійкість можна визначити як універсальну здатність індивіда, групи чи спільноти уникати, мінімізувати або подолати негативні наслідки травматичних подій. Навіть у найважчих ситуаціях, таких як воєнний конфлікт з насильством, втратою рідних або примусовою міграцією, діти можуть спиратися на свої внутрішні ресурси та зовнішню підтримку для адаптації та подолання труднощів [34, с.8].

Термін "стійкість" відноситься до стану благополуччя дитини та оцінки процесів, які сприяють досягненню і підтримці цього благополуччя. Вивчення концепції стійкості враховує кілька аспектів:

Розпізнання різноманітності проблем, породжених різними факторами ризику та необхідності захисту.

Визнання того, що багато осіб, які пережили серйозні психічні травми в подібних умовах, мають змогу ефективно впорядковуються з подібними труднощами.

Залучення концепції "сили перспективи" у психосоціальной роботі, що спонукає фахівців акцентувати увагу на сильних сторонах людей, а не лише на їхніх проблемах.

Досліджуючи стійкість як характеристику осіб, слід відзначити, що вони часто стають більш стійкими завдяки різноманітним захисним факторам, дозволяючи їм справлятися з труднощами. Ці фактори можуть включати як вроджені потенціали (наприклад, високий інтелект, розвинені соціальні навички та відчуття самооцінки), так і вплив оточуючого середовища (люблячі, турботливі батьки та ефективні соціальні служби в громаді) [50, с.394].

Автори О.Г. Марченко, М.О. Баранник, І.М. Жовтоніжко визначили про важливість психологічної підтримки для студентів та учнів, які пережили військовий конфлікт. Війна може спричинити розвиток різних негативних

психологічних станів, таких як тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад та депресія, які можуть залишатися на все життя [31, с.184].

Отже, надання здобувачам освіти психологічної підтримки та психологічної реабілітації є надзвичайно важливим. Соціально-психологічні програми та проекти, спрямовані на підтримку та реабілітацію осіб різного віку, можуть стати важливими інструментами для поліпшення психічного здоров'я студентів чи учнів, які пережили війну.

Українські дослідження зосереджуються на вивченні впливу війни на психічний стан студентів та молоді в цілому, які перебувають у зоні бойових дій або були змушені евакуюватися з неї. Вони вказують на те, що переміщення через зону конфлікту може призвести до серйозних негативних наслідків для психологічного здоров'я цієї категорії молоді [52, с.194].

Наприклад, дослідження Гаврилюк Т. вказує на те, що евакуація зі сходу України суттєво вплинула на психологічний стан молоді, які втратили свої будинки, родини або близьких, були жертвами насильства або бачили його. Дослідження також показало, що молоді люди, які мали напружені стосунки з батьками до евакуації, мали більше ймовірності розвитку психологічних проблем після переселення [51, с.166].

У роботі Бочкарьової В.С. проведено аналіз соціального оточення, в якому опиняються особи, що переселяються через зону бойових дій. Дослідження виявило, що особи, які перебувають у таких умовах, мають значно більше ризику виникнення психологічних проблем. Серед найпоширеніших наслідків відзначаються тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад та проблеми з адаптацією до соціального оточення [4, с.169].

У дослідженні Бугая А.О. досліджено вплив участі батьків у АТО на внутрішній світ їхніх дітей. Результати показали, що діти, чий батьки брали участь у військових діях, частіше стикаються зі стресом, тривогою та депресією. Вони також мають складнощі у формуванні стосунків з однолітками та у розвитку емоційної стійкості [6, с.92].

Крім того, важливо усвідомити, що вплив військового конфлікту на психіку молодих людей є складним процесом, що може залежати від різних чинників, таких як вік осіб, ступінь травматичного досвіду, наявність підтримки та сприяючого оточення. Розуміння цих факторів може сприяти розробці ефективних програм та інтервенцій для студентів та учнів, які пройшли війну.

У своїх дослідженнях Кучеренко Т.М зауважує, що пересування через зону бойових дій може викликати почуття страху, безпорадності та втрати контролю над власним життям, що може призводити до розвитку тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу та депресії [27, с.43].

Дослідження Мокроволець І.В. та Іванова В.В. підтверджують, що молоді особи, які пережили війну, можуть мати проблеми зі сном, розлади апетиту, загальну слабкість та інші фізичні прояви, які пов'язані з погіршенням психічного стану [33, с.87].

Загалом, українські дослідники підкреслюють важливість дослідження та розуміння негативних психологічних станів, які можуть виникати у студентів та учнів під час війни та переміщення через зону бойових дій. Огляд українських авторів з цих питань зосереджується на різних аспектах цієї проблеми.

У роботі Горбатенко М.В. та Карась І.О. було проведено дослідження психологічних наслідків бойових дій на підлітків, що перебували в зоні АТО на Сході України. Учасників дослідження розділили на дві групи: перша група включала осіб, які перебували в зоні АТО, а друга - тих, що проживали в мирному регіоні. Дослідження включало анкетування та проведення психологічних тестів [11, с.63].

У своєму дослідженні Дубініна І.В. розглядала психологічні аспекти молодих людей, які перебувають у зоні АТО, зосереджуючись на особливостях формування негативних психологічних станів у цій групі осіб та можливих шляхах їх подолання.

Автор підкреслює, що у тих, які пережили травматичні події, може виникнути посттравматичний стресовий розлад, супроводжується різними симптомами, такими як повторні спогади про події, відчуття тривоги та безпорадності, погіршення настрою тощо.

Дубініна І.В. аргументує важливість проведення психологічної підтримки та корекційної роботи з дітьми, які пережили травматичні події, використовуючи різноманітні психологічні техніки та методики [18, с.66].

У своєму дослідженні Квітка О.В. досліджувала психологічні аспекти травматичного досвіду у дітей та методи корекції стресових реакцій. У ході дослідження було виявлено, що підлітки, які пережили травматичний досвід, мають підвищену схильність до різних форм стресу, таких як тривога, депресія та посттравматичний стресовий розлад. Автор Квітка О.В. підкреслює важливість комплексного підходу до корекції стресових реакцій у дітей, що включає психологічну підтримку, психотерапевтичну та медичну допомогу [22, с.118].

Дослідження В.М. Козленка концентрується на психологічних особливостях дітей та підлітків, які перебувають у зоні АТО на Сході України. У своїй роботі він описує наслідки воєнних дій на психіку молодих людей, включаючи такі стани, як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад та інші. Також він вказує на те, що переживання конфлікту та переміщення можуть значно вплинути на соціальний розвиток студентів та молодих осіб, а також на їхню особистісну зрілість. Дослідження включало аналіз психологічних особливостей понад 300 підлітків, які перебували в зоні АТО, а також опитування батьків та педагогів щодо їхньої поведінки та реакції на події в зоні конфлікту [24, с.99].

Більшість цих досліджень сприяють кращому розумінню психологічних наслідків війни на осіб різного віку, які перебувають в зоні бойових дій або зазнають переміщення. Вони вказують на різноманітні негативні психологічні стани, такі як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад та інші, які можуть впливати на розвиток осіб та їхню якість життя. Ці дослідження

також мають важливе значення для практикуючих психологів, які працюють зі студентами, оскільки вони надають цінні вказівки для поліпшення їхнього психологічного стану. Наприклад, вони підкреслюють важливість розробки програм психологічної підтримки та реабілітації для студентів, які пережили війну. Крім того, вони надають інформацію про ефективні методики, які можуть допомогти зменшити негативні наслідки війни на психіку [52, с.224].

Узагальнено, ці дослідження свідчать про серйозний вплив війни на психічний стан здобувачів освіти різного віку, і вказують на необхідність більшої уваги до психологічної підтримки цієї групи населення.

У роботі Лобанової О.В. були розглянуті психологічні наслідки воєнних дій для студентів, що перебувають у зоні бойових дій на Донбасі. Дослідження базувалося на опитуванні 150 дітей та підлітків у віці від 7 до 17 років, які перебували в зоні АТО. Авторка дослідження встановила, що 91,3% опитаних молодих людей відчули певні психологічні наслідки війни, такі як почуття страху, тривоги, безпорадності, роздратування та депресії. Крім того, вивчення показало, що молоді особи із зоною АТО зазнають значних труднощів у соціальній адаптації та навчанні [30, с.126].

У роботі Черненко О.В. та Панченко А.А. були досліджені психологічні труднощі молоді, яка має статус внутрішньо переміщених осіб. Автори акцентували увагу на проблемах, таких як емоційне переживання втрати близьких, почуття самотності, відчуття відокремленості від суспільства, страх та тривога.

Дослідження підтвердили, що внутрішньо переміщена молодь має значно вищий рівень психологічного дистресу порівняно з тими, хто не має такого статусу. Крім того, автори відзначили необхідність надання соціальної підтримки та психологічної допомоги цій групі осіб [49, с.45].

Висновки до першого розділу

Соціальна адаптація - це процес пристосування особистості до умов, соціального середовища, інтеграція індивіда до соціальної групи, формування належної системи відносин з іншими особистостями, дії індивіда, які спрямовані на засвоєння стабільних умов суспільства, усвідомлення цінностей та норм даного соціального середовища.

До чинників які впливають на адаптацію особистості можна віднести: психологічні, особистісні та чинники, що впливають за межами процесу адаптації. Серед великої кількості класифікацій ми виокремлюємо саме ці, так як вважаємо, що вони найбільшим чином впливають на процес адаптації.

Також, було з'ясовано, що існують чинники, які ускладнюють процес адаптації особистості, до таких можна віднести: нові умови проживання, відсутність знайомих та близьких, кардинальна зміна діяльності особистості, незадовільні стосунки з іншими студентами, викладачами чи науковими керівниками керівниками, низький рівень можливості до самореалізації, тощо.

На основі представлених класифікацій, ми виділили наступні компоненти психологічної адаптації: психоемотивний компонент (фрустрованість, ригідність, агресивність, тривожність, стресостійкість, конфліктність), темпераментальний компонент (екстраверсія, інтроверсія), акцентуаційний компонент (гіпертимний, демонстративний, емотивний, екзальтований, циклотимний, дистимний, застрягаючий, збудливий, тривожний, педантичний). Ступінь адаптації особистості визначається за рівнем оволодіння спеціальністю, задоволеністю чи незадоволеністю власною соціальною позицією у колективі, ставленням до діяльності за фахом, тощо.

Адаптація студентів до умов війни має свої особливості, такі як складність, етапність, тривалість, індивідуальність та обов'язковість. Цей процес ускладнюється через ряд факторів, таких як складність використання дистанційних освітніх технологій, зміна співвідношення видів навчальної

діяльності, втрата мотивації, відсутність кваліфікованих фахівців у психологічних службах та дискримінація студентів-переселенців.

Психологічний супровід – це сукупність психологічних заходів, спрямованих на підготовку здобувачів освіти до навчання в умовах війни. Психологічний супровід здобувачів освіти перш за все зосереджений на успішній соціальній адаптації особистості, так як вони постійно взаємодіють з певною групою. Завдання психолога полягає в усуненні негативних факторів, які впливають на адаптацію, допомозі у вирішенні проблем здобувачів освіти до навчання, які також негативно впливають на адаптацію.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та методи дослідження адаптації здобувачів освіти до навчання в умовах війни

На основі нашого дослідження можна зробити висновок, що психолого-педагогічна адаптація студентів вищої освіти до навчального процесу в умовах війни є складним та багатогранним процесом. Цей процес включає у себе введення молодих людей у нове оточення та засвоєння нових форм та методів діяльності. Саме тому вивчення особливостей адаптації, виявлення труднощів, які виникають під час цього процесу, та пошук шляхів їх подолання є дуже актуальним завданням.

Під час аналізу дослідження ми визначили термін "адаптація", який у сучасній соціології означає процес взаємодії людини з оточуючим середовищем, що призводить до розвитку стратегій поведінки. Також було встановлено критерії успішності адаптації, які можна поділити на об'єктивні та суб'єктивні.

Після ретельного аналізу всіх аспектів адаптації студентів до умов війни були зроблені висновки, що головним є психолого-педагогічний аспект. Особливостями адаптації в цьому аспекті є її етапність, залежність від ставлення до майбутньої діяльності, індивідуально-психологічні особливості студентів та їхня мотивація.

Також було встановлено основні труднощі, що супроводжують адаптаційний процес, які включають пізнавальні, соціально-психологічні та професійні аспекти. Щоб подолати ці труднощі, рекомендовано створити консультаційні центри для студентів, враховувати їхні реальні потреби в умовах війни, проводити систематичні бесіди та виховні заходи, формувати професійну готовність до майбутньої діяльності, підвищувати рівень мотивації, оптимізувати навчальний процес та організовувати навчальну

діяльність з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей кожного студента.

З метою вивчення особливостей особистісно-динамічного патерну адаптації студентів в умовах війни нами були використані методики діагностики стресостійкості і соціальної адаптації за Холмсом і Раге (The Holmes and Rahe Stress Inventory, або Social Readjustment Rating Scale, SRRS) (Thomas Holmes, Richard Rahe, 1967), діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом і Р. Даймондом, психодіагностична методика «Індекс стресу» (SCL-90-R).

Дослідження проводилося з урахуванням вищого навчального закладу.
Вибірка дослідження: 30 студентів віком від 18 до 25 років.

1. На першому етапі проводилося теоретичне обґрунтування проблеми, урахування етичних питань, добір респондентів та методи дослідження. Підібраний методичний інструментарій дозволяв провести дослідження особливостей психологічних особливостей адаптації здобувачів освіти до навчання в умовах війни.

2. Другим етапом було проведено емпіричне дослідження. Дослідження проводилося одноразово. Для діагностики використали груповий спосіб. Всім випробуваним були роздані одразу всі бланки відповідей. У дослідженні брали участь 30 студентів.

3. На третьому етапі було проведено якісну та кількісну обробку результатів.

1) методика діагностики стресостійкості і соціальної адаптації за Холмсом і Раге (The Holmes and Rahe Stress Inventory, або Social Readjustment Rating Scale, SRRS) (Thomas Holmes, Richard Rahe, 1967),

2) методика діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом і Р. Даймондом,

3) психодіагностична методика «Індекс стресу» (SCL-90-R)

Методика дослідження стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раге

Американські дослідники Холмс та Раге створили методику, спрямовану на аналіз впливу стресу на виникнення фізичних захворювань. Вони проаналізували історії 5 тисяч осіб і виявили, що перед появою захворювань більшість людей переживали значні події, як позитивні, так і негативні. Сама методика представляє собою перелік стресогенних подій, кожен з яких дослідники оцінили певною кількістю балів.

Учасникові дослідження пропонується відмітити події, які сталися в його житті за останній рік. Якщо подія відбулася двічі, вона підраховується як дві окремі події. Загальна сума балів за всі події обчислюється. Результат менше 150 балів свідчить про досить високий рівень стресостійкості; від 150 до 199 - середній; від 200 до 299 - пограничний, а 300 і більше - низький, що вказує на високу ймовірність соматичних та психічних захворювань.

Таким чином, ці методики можуть бути корисними для проведення досліджень у галузі психології, оцінки психологічного стану та розвитку стратегій для керування стресом. Кожна з них має свої особливості та може бути застосована в різних контекстах для збору даних та аналізу психологічних аспектів.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом і Р. Даймондом

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації розроблена К. Роджерсом і Р. Даймондом в США в 1954 році.

Методика представлена у вигляді опитувальника, який складається з 101 висловлювання про людину, про те, який спосіб життя вона веде (переживання, думки, звички, стиль поведінки). Спосіб життя гіпотетичної особи завжди можна зіставити з нашим власним.

Досліджуваним пропонується прочитати чергове висловлювання, співвідносити його зі своїми звичками, способом життя і оцінити наскільки цей вислів може бути застосований до самого себе.

Відповіді потрібно занести в спеціальний бланк, попередньо обравши одну відповідь з семи по наступній градації:

- «0» - це до мене абсолютно не відноситься;
- «1» - мені це не властиво в більшості випадків;
- «2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- «3» - не наважуюся віднести це до себе;
- «4» - це схоже на мене, але не маю впевненості;
- «5» - це на мене схоже;
- «6» - це точно про мене.

Опитувальник Роджерса-Даймонда, виявляє ступінь адаптив-дезадаптивності в системі міжособистісних відносин і в якості передумов для дезадаптації передбачає кілька різних обставин: низький рівень самоприйняття, низький рівень прийняття інших (конфронтація з ними), емоційний дискомфорт (може виражатися по-різному і бути різним за походженням), сильну залежність від інших (інтернальність), прагнення до домінування.

Обробка даних відбувалась таким чином: кожній відповіді привласнюється певний бал за таблицею-ключу. Бали за кожним показником підсумовуються. У таблиці ключі авторами адаптованого опитувальника наведені встановлені межі визначення адаптації або дезадаптації, емоційного комфорту або емоційного дискомфорту.

Результати опитування аналізуються за інтегральними показниками:

- адаптація;
- самоприйняття;
- прийняття інших;
- емоційний комфорт;
- інтернальність;
- прагнення до домінування.

Психодіагностична методика «Індекс стресу» (SCL-90-R)

Тест "Індекс стресу" (SCL-90-R) є стандартизованою анкетною, призначеною для вимірювання рівня стресу та інших психологічних проблем у людей. Цей тест є одним з найбільш поширених інструментів для діагностики стресу у світі, включаючи Україну. У своїй структурі він містить 90 запитань, що оцінюють дев'ять різних аспектів психічного здоров'я, таких як тривога, депресія, соматичні симптоми, міжособистісні проблеми та інші. Кожне запитання пропонує п'ятибальну шкалу оцінювання, що відображає частоту виникнення конкретних симптомів.

Методика "Індекс стресу" (SCL-90-R) дозволяє оцінити рівень стресу та інших психологічних проблем у людей. Вона містить 90 запитань, спрямованих на вивчення дев'яти аспектів психічного здоров'я, таких як соматичні симптоми, ізолюваність, депресія, огидність до себе, тривога, агресія, фобія та параноя. Кожне запитання оцінюється за п'ятибальною шкалою, що відображає частоту виникнення конкретних симптомів.

Середнє значення за цією методикою вказує на те, наскільки часто студенти відчувають симптоми відповідної субшкали. Вище значення вказує на більш поширену наявність цих симптомів. Стандартне відхилення відображає ступінь варіативності результатів серед студентів: більше стандартне відхилення вказує на більш різноманітні результати.

Для аналізу дані були розглянуті через рівність наступних 9 субшкал:

1. Соматичні симптоми (SOM) (розраховувалися як середнє арифметичне оцінок для 12 питань, що стосуються фізичного здоров'я). Ця субшкала відображає фізичні прояви стресу у студентів, такі як біль у грудях, животі, головні болі, підвищення артеріального тиску тощо.

2. Ізолюваність (ISO) (розраховувалася як середнє арифметичне оцінок для 6 питань, які відображають почуття самотності, відчуженості та ізолюваності). Ця субшкала відображає відчуття відокремленості від інших людей та соціальну ізолюваність.

3. Окруєність (OST) (розраховувалася як середнє арифметичне оцінок для 5 питань, які відображають почуття невпевненості та неприйнятності себе). Ця субшкала відображає ступінь впливу зовнішніх обставин на емоційний стан студента.

4. Депресія (DEP) (розраховувалася як середнє арифметичне оцінок для 13 питань, які стосуються симптомів депресії). Ця субшкала відображає настрійовий стан студента, включаючи сумнівність, безнадійність та втому.

5. Огидність до себе (HOS) (розраховувалася як середнє арифметичне оцінок для 5 питань, які стосуються почуттів невдоволеності та огиди до себе). Ця субшкала відображає відчуття неприйнятності свого тіла, власної особистості та може вказувати на проблеми зі самооцінкою.

6. Тривога (ANX) (розраховувалися як середнє арифметичне оцінок для 10 питань, які стосуються симптомів тривоги). Ця субшкала відображає рівень тривожності та напруженості, яка може бути пов'язана з невизначеністю, незахищеністю, страхом або занепокоєнням.

7. Агресія (AGG) (розраховувалася як середнє арифметичне оцінок для 6 питань, які стосуються почуттів роздратування та агресивності). Ця субшкала відображає ступінь агресії та ворожості до інших людей.

8. Фобія (PHOB) (розраховувалися як середнє арифметичне оцінок для 7 питань, які стосуються страхів та фобій). Ця субшкала відображає наявність фобій або інших патологічних страхів. 9. Параноя (PAR) (розраховувалася як середнє арифметичне оцінок для 5 питань, які стосуються почуттів переслідування та параної). Ця субшкала відображає рівень наявності підозрілості та параної

Для статистичної обробки отриманих результатів використана програма SPSS версії 22.0.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Отримані на початковому етапі дослідження вказують на те, що війна має руйнівний вплив на здоров'я та життєдіяльність людей, що веде до почуття невпевненості, неможливості впоратися з труднощами та розуміння як власних емоцій, так і емоцій інших. Виявлено, що більшість студентів має середній рівень стресостійкості, тоді як лише невелика частка їх володіє дуже високим рівнем цієї якості. Серед основних проблем і станів, які визначили студенти, найбільш поширені страх, тривожність, нездатність до концентрації, розгубленість, погіршення уваги, складнощі у виконанні розумових завдань, підвищена втомлюваність та знижена працездатність.

Первинні дані опитаних за методикою «Методика дослідження стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раг» наведені у Додатку 1.

У табл. 2.1 наведені середні результати опитаних відповідно до методики «Методика дослідження стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раг». Ця методика вимірює кількість стресових подій, які трапилися в житті людини за останній рік. Чим вище загальна кількість набраних балів, тим менша є стресостійкість.

Таблиця 2.1

**Розподіл опитаних за методикою «Методика дослідження стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раг», %
(розроблено автором)**

Параметр	Рівень	Середні значення	Кількість чол.	%
Стресостійкість	високий	183,67	6	20,00
	граничний	275,6	20	66,67
	низький	461,5	4	13,33

З таблиці 2.1 видно наступне:

Більшість студентів мають середній рівень стресостійкості: За результатами дослідження, більшість опитаних (66.67%) потрапили у категорію "граничний" рівень стресостійкості. Це може вказувати на те, що багато студентів зазнають певного рівня стресу в умовах війни, але ще не досягли критично низького рівня стресостійкості.

Потреба у підтримці і розвитку стресостійкості: Оскільки лише 20% студентів мають високий рівень стресостійкості, може бути корисним надати їм додаткову підтримку та інструменти для розвитку цієї важливої навички.

Необхідність уваги до груп з низьким рівнем стресостійкості: Хоча лише 13.33% студентів мають низький рівень стресостійкості, ця група все одно потребує особливої уваги та можливої індивідуальної підтримки для покращення їхньої адаптації до навчання в умовах війни.

На рис. 2.1 наведені результати опитаних за методикою «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге».

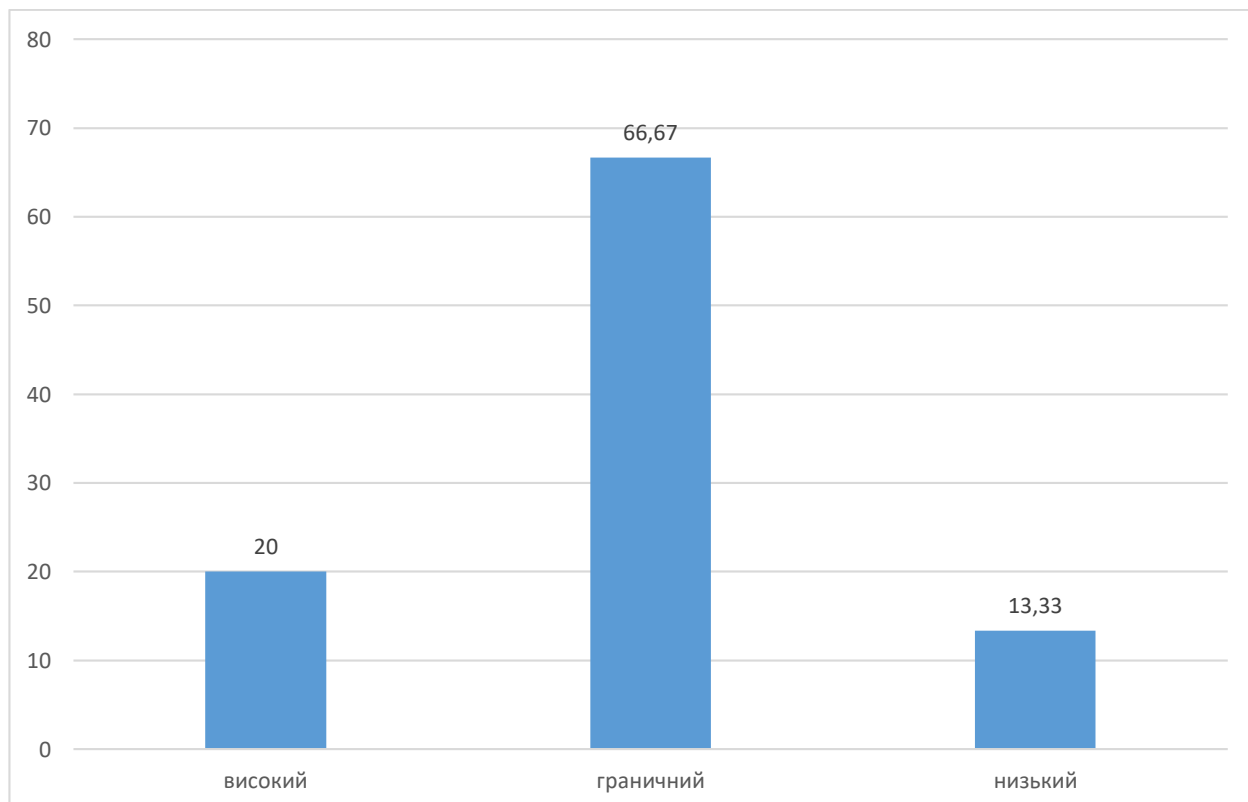


Рис. 2.1. Показники стресостійкості студентів

На рис. 2.1 представили розподіл опитаних за методикою "Методика дослідження стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раг". За отриманими даними ми зробили кілька висновків.

Стосовно рівня стресостійкості, можна зазначити, що у 20% опитаних виявлений високий рівень стресостійкості, який відповідає середньому значенню 183,67. Більшість опитаних (66.67%) потрапили у категорію "граничний" рівень стресостійкості з середнім значенням 275.6. І лише 13.33% опитаних мають низький рівень стресостійкості з середнім значенням 461.5.

Отже, аналіз цих даних надає нам краще розуміння розподілу опитаних за рівнем стресостійкості і можливість визначити пріоритетні напрямки дій для підтримки їхнього психологічного благополуччя.

На другому етапі дослідження, використовуючи методику Т. Холмса та Р. Раге для оцінки стресостійкості та соціальної адаптації (рис. 2.1), встановлено шляхи подолання складних ситуацій та проблем у навчанні в умовах війни. Результати показали, що лише у 20% учасників дослідження спостерігається високий рівень стресостійкості та адаптації до стресу, що ще раз підкреслює негативний вплив війни на психічне здоров'я студентів. Присутність низького рівня стресостійкості у 13,33% респондентів свідчить про те, що ці студенти швидко піддаються впливу стресових факторів, важко адаптуються до нових умов життя та втрачають впевненість у власних силах. Отже, дана ситуація вимагає негайного втручання та вирішення цієї проблеми.

Первинні дані опитаних за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом і Р. Даймондом наведені у Додатку 2.

У табл. 2.2 наведені середні результати опитаних відповідно до методики діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом і Р. Даймондом.

Таблиця 2.2

Розподіл опитаних за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом і Р. Даймондом % (розроблено автором)

Параметр	Рівень	Середні значення	Кількість чол.	%
Адаптивність	високий	0,00	0	0,00
	середній	69,00	8	26,67
	низький	52,59	22	73,33
Деадаптивність	високий	185,61	28	93,33
	середній	104,50	2	6,67
	низький	0,00	0	0,00
Емоційний комфорт	високий	0,00	0	0,00
	середній	14,33	3	10,00
	низький	10,26	27	90,00
Емоційний дискомфорт	високий	35,41	27	90,00
	середній	23,00	3	10,00
	низький	0,00	0	0,00
Зовнішній контроль	високий	45,81	27	90,00
	середній	28,67	3	10,00
	низький	0,00	0	0,00
Домінування	високий	14,00	2	6,67
	середній	7,41	27	90,00
	низький	4,00	1	3,33
Підлеглість	високий	27,50	26	86,67
	середній	20,75	4	13,33
	низький	0,00	0	0,00
Есканізм (уникнення проблем)	високий	26,65	26	86,67
	середній	18,50	4	13,33

	низький	0,00	0	0,00
--	---------	------	---	------

За допомогою методики діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом і Р. Даймондом було проведено аналіз результатів, що надає нам важливі відомості про стан опитаних. Виокремлюючи різні аспекти адаптації, ми можемо отримати глибше розуміння їхньої ситуації.

Аналізуючи результати табл. 2.2, отримані при дослідженні студентів із низьким рівнем стресостійкості за методикою соціально-психологічної адаптації Роджерса і Даймонда, виявлено значне зниження показників за шкалами «Адаптивність» (52,59), «Емоційний комфорт» (10,26) на тлі високих значень за шкалами «Дезадаптивність» (185,61), «Емоційний дискомфорт» (35,41), «Зовнішній контроль» (45,81), «Відомість» (27,50) та «Ескапізм (втеча від проблем)» (26,65). Такі результати свідчать про знижений рівень соціально-психологічної адаптації цієї категорії студентів, обумовлений поєднаною дією начального стресу за дистанційним форматом та стресу воєнного часу. Високі показники «Дезадаптивності» визначають незрілість особистості, дисгармонії у сфері прийняття рішення, що є результатом постійних неуспішних спроб індивіда реалізувати ціль.

Високі показники «Зовнішнього контролю», які поєднуються з відомістю, свідчать про нездатність приймати рішення і наполегливо досягати цілей, схильність до пасивної життєвої позиції та відсутність, перш за все, бажання та можливості керувати, контролювати власне життя, прагнення уникати проблеми, ніж їх вирішувати.

На рис. 2.2 наведені результати опитаних за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом і Р. Даймондом.

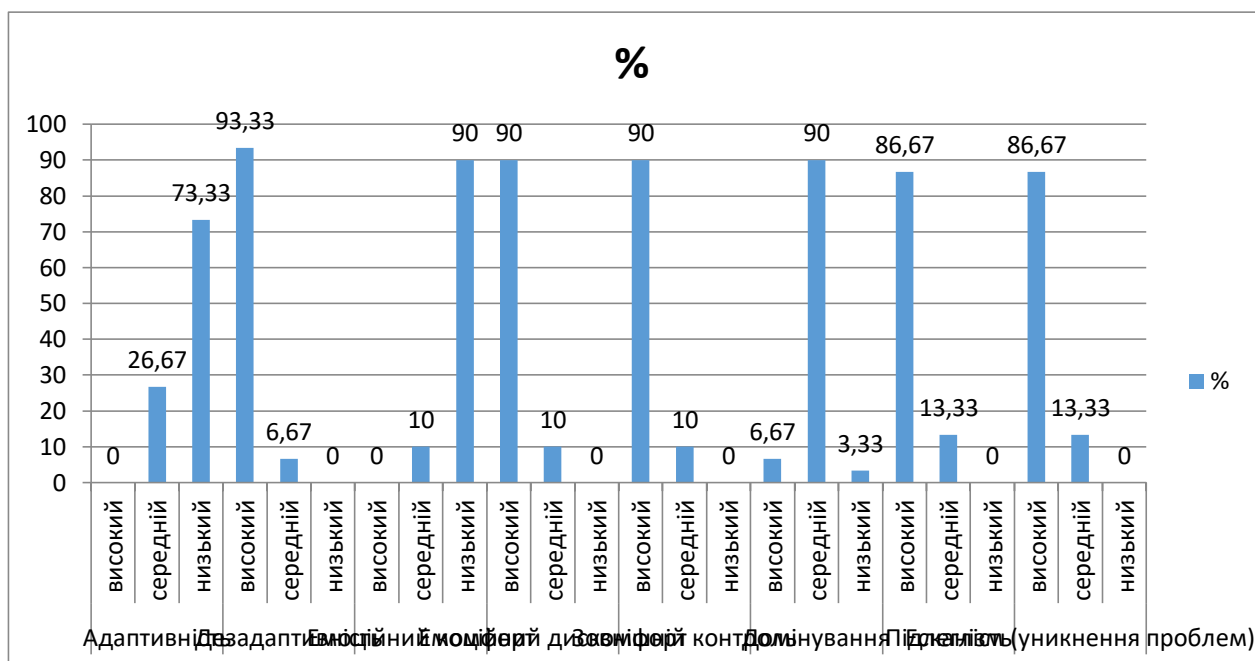


Рис. 2.2. Показники діагностики соціально-психологічної адаптації студентів

Варто відзначити, що високий рівень адаптивності та емоційного комфорту виявився відсутнім серед опитаних, що є тривожним фактом. Більшість опитаних характеризується низькими показниками в цих аспектах, що може свідчити про непостійний стан психологічного комфорту та готовності до змін.

Домінування та зовнішній контроль виявилися високими серед значної кількості опитаних, що може вказувати на те, що вони віддають перевагу зовнішній владі та контролю. Співвідношення між цими показниками та рівнем адаптивності може вказувати на те, що ці люди шукають стабільності та організації ззовні.

Уникнення проблем також було виявлене у великій кількості опитаних, що може свідчити про тенденцію уникати або відвертати увагу від проблем, замість їх вирішення.

Варто звернути увагу на високий рівень дезадаптивності та емоційного дискомфорту серед більшості опитаних. Це може свідчити про наявність серйозних проблем у взаємодії з навколишнім середовищем та психологічному стані.

Таким чином, аналіз за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом і Р. Даймондом надає цінну інформацію щодо рівня адаптації та психологічного комфорту опитаних. Результати вказують на проблеми, з якими стикаються більшість учасників дослідження, такі як відсутність високого рівня адаптивності та емоційного комфорту, високий рівень дезадаптивності та емоційного дискомфорту. Крім того, підкреслено велику кількість осіб з високим рівнем домінування та зовнішнього контролю, а також тенденцію до уникнення проблем.

Цей аналіз служить основою для подальших досліджень та розробки програм інтервенцій для поліпшення психологічного стану та адаптації цієї групи людей. Його результати можуть бути використані для створення спеціалізованих психологічних програм, спрямованих на зменшення стресу, покращення самопочуття та підвищення рівня адаптивності серед опитаних.

Первинні дані опитаних за методикою «Індекс стресу» (SCL-90-R) наведені у Додатку 3.

У табл. 2.3 наведені середні результати опитаних відповідно до методики «Індекс стресу» (SCL-90-R)

Таблиця 2.3

**Розподіл опитаних за методикою «Індекс стресу» (SCL-90-R) %
(розроблено автором)**

Параметр	Рівень	Середні значення	Кількість чол.	%
Соматизація	високий	1,25	21	70,00
	середній	0,63	9	30,00
	низький	0,00	0	0,00
Нав'язливості	високий	1,22	22	73,33
	середній	0,64	7	23,33
	низький	0,50	1	3,33

Інтерперсональна чутливість	високий	1,37	21	70,00
	середній	0,63	8	26,67
	низький	0,44	1	3,33
Депресія	високий	0,99	23	76,67
	середній	0,58	7	23,33
	низький	0,00	0	0,00
Тривожність	високий	1,16	24	80,00
	середній	0,60	4	13,33
	низький	0,50	2	6,67
Ворожість	високий	1,18	17	56,67
	середній	0,64	11	36,67
	низький	0,50	2	6,67
Нав'язливі страхи (фобії)	високий	1,30	24	80,00
	середній	0,29	4	13,33
	низький	0,14	2	6,67
Параноїдність	високий	1,31	18	60,00
	середній	0,57	9	30,00
	низький	0,33	3	10,00
Психотизм	високий	0,91	24	80,00
	середній	0,38	4	13,33
	низький	0,15	2	6,67
Індекс GSI	високий	1,04	24	80,00
	середній	0,59	6	20,00
	низький	0,00	0	0,00

У таблиці 2.3 представлено розподіл опитаних за методикою «Індекс стресу» (SCL-90-R), що є важливим для розуміння психологічного стану студентів, навчання яких відбувається в умовах війни.

Дані таблиці свідчать про значний вплив стресових чинників на студентську групу. Зокрема, 70% опитаних виявили високий рівень соматизації, що може вказувати на те, що фізичні симптоми стресу, такі як біль та дискомфорт, стали загостреними.

Також відзначається, що 73.33% мають високий рівень нав'язливостей, що може вказувати на важкість у керуванні думками та емоціями, що знову ж таки, є типовим для стресових ситуацій.

Інтерперсональна чутливість також демонструє високий рівень серед опитаних (70%), що може вказувати на складнощі у взаємодії з іншими, що також може бути наслідком стресу.

Отже, дані таблиці нагадують нам про необхідність надання психологічної підтримки студентам, а також про важливість розвитку стресостійкості та засобів саморегуляції серед них, щоб допомогти їм краще справлятися з викликами, що ставляться перед ними.

На рис. 2.3 наведені результати опитаних за методикою «Індекс стресу» (SCL-90-R).

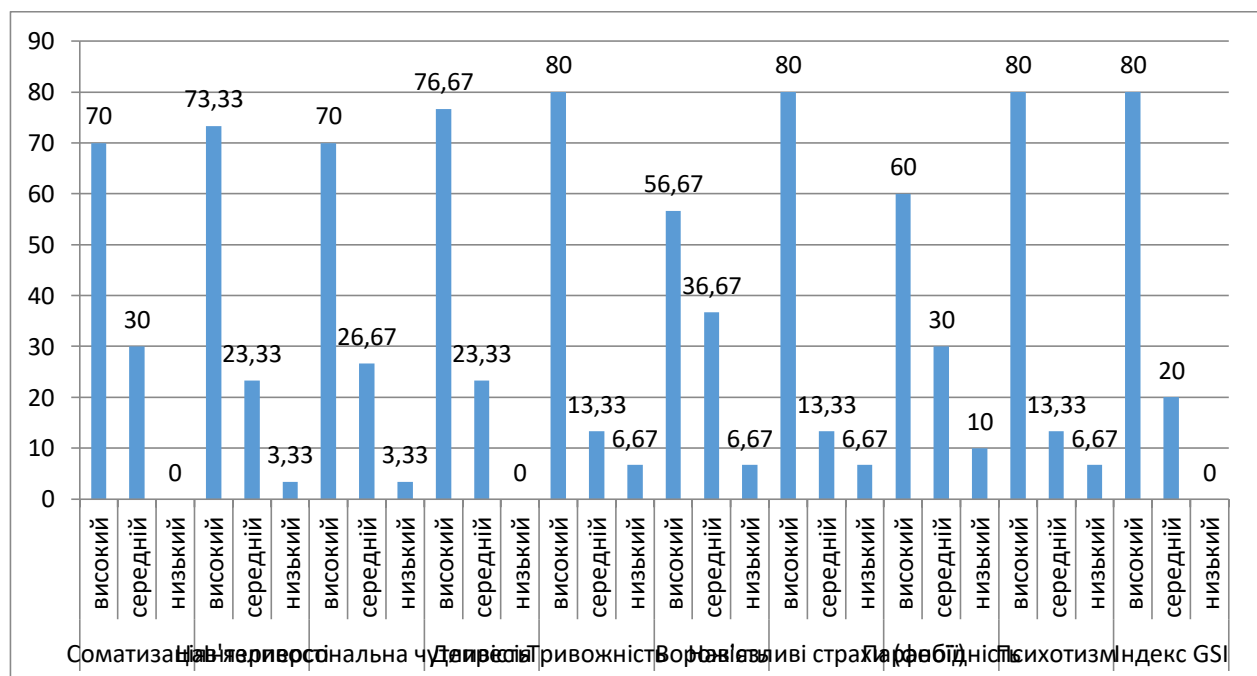


Рис. 2.3. Показники діагностики індексу стресу студентів

Аналіз рис. 2.3 дозволяє отримати важливі висновки щодо психологічного стану студентів у контексті воєнного конфлікту. Високі показники стресу, соматизації, нав'язливостей та інших параметрів свідчать про серйозні виклики, з якими зіштовхуються студенти. Це вказує на необхідність активних заходів з психологічної підтримки та розвитку стресостійкості. Такий аналіз може служити основою для подальшої розробки програм та інтервенцій, спрямованих на полегшення психологічного дискомфорту та покращення загального благополуччя студентів.

Використаний комплекс методик дозволив провести аналіз рівня стресостійкості та соціальної адаптації студентів у контексті життя під час російсько-української війни. Результати виявили, що війна призводить до збільшення кількості стресогенних факторів, які впливають на освітню діяльність студентів та їхнє фізичне та психічне здоров'я. З метою забезпечення психічного благополуччя студентів та підвищення їхньої стресостійкості необхідно розвивати та впроваджувати різноманітні форми, методи та прийоми навчання у вищих навчальних закладах.

Це включає в себе систему психологічних консультацій, тестування для визначення особистих здібностей, лекції та бесіди, спрямовані на виявлення індивідуальних особливостей студентів, креативні заняття, метод кейс-стаді, соціально-психологічні тренінги та інші підходи. Ці методи сприяють зниженню рівня стресу та підвищенню адаптаційних можливостей студентів, що в свою чергу сприяє підтримці їхнього здоров'я та навчальної продуктивності..

2.3. Методичні рекомендації з профілактики щодо покращення процесу адаптації здобувачів освіти в умовах війни

Техніки дихання можуть бути корисним інструментом для стабілізації психічного стану здобувачів освіти під час навчання в умовах війни. Здобувачі освіти, які перебувають у стресових ситуаціях, можуть відчувати емоційну нестабільність, що впливає на їхню працездатність. З метою поліпшення їхнього емоційного стану та збереження працездатності, проведення таких практик, як техніки дихання, може бути корисним. Це відповідає темі "Психологічні особливості адаптації здобувачів освіти до навчання в умовах війни", оскільки психологічний стан здобувачів освіти в умовах військового конфлікту може бути суттєвим фактором, який впливає на їхню спроможність навчатися та працювати. Такі практики спрямовані на поліпшення психологічного благополуччя студентів, щоб забезпечити їм кращу можливість адаптуватися та успішно функціонувати навіть у складних умовах війни.

Метод "дихання за квадратом" - один із найпростіших і найпоширеніших способів стабілізації емоційного стану. Під час цього методу вдих відбувається на рахунок один-два-три-чотири, потім на такий же рахунок відбувається затримка дихання, далі на цей самий рахунок робиться видих, і закінчується цикл затримкою дихання. Цей цикл - вдих-затримка дихання-видих-затримка дихання, повторюється протягом однієї-двох хвилин.

Техніка дихання "Свічка-квітка" - ще один простий та ефективний спосіб, який впливає на глибину дихання і сприяє стабілізації емоційного стану. Здобувачам пропонується уявити, що перед ними знаходиться свічка та квітка. Спочатку вони задувають свічку і повільно видихають через рот, а потім вдихають приємний аромат квітки і повільно вдихають через ніс. Цю вправу також рекомендується проводити протягом однієї-двох хвилин.

Методи заземлення. Крім технік дихання, ми також використовували вправи, які допомагали зосередитися на оточуючому середовищі. Це

зосередження сприяє швидкому поверненню до реальності і дозволяє бути "тут і зараз".

Техніка "5-4-3-2-1": Подивися навколо себе і назви 5 предметів, їх форму та колір. Потім назви 4 відчуття на даний момент. Прослухай 3 звуки, які ти зараз чуєш. Пригадай 2 найулюбленіші запахи. Назви 1 свою позитивну рису характеру.

Техніка "Знайди предмети": З метою зосередження та відволікання уваги від стресової ситуації, ми пропонували здобувачам знайти очима та назвати: 5 предметів квадратної форми, або 5 предметів зеленого кольору, або 5 предметів, зроблених з пластику і т. д.

Ці прості вправи не вимагають багато зусиль і часу для виконання, що дозволяє виконувати їх під час навчальних занять. Вони ефективні й позитивно впливають на стабілізацію психічного стану здобувачів різних років навчання. Після проведення стабілізаційних технік, повторний моніторинг працездатності підтвердив поліпшення стану здобувачів та їх готовність активно працювати на занятті.

Крім швидких та ефективних прийомів стабілізації психічного стану, ми також запропонували проведення тренінгових занять для майбутніх психологів. Під час цих занять у них була можливість відгукнутися на свій стан, знизити емоційну напругу та розібратися у власних реакціях на травмуючі події.

Один із досить ефективних напрямків це арттерапія. Саме арттерапевтичні техніки дозволили майбутнім психологам спочатку виявити свої думки та почуття на невербальному рівні, а потім озвучити їх.

Деякі з найбільш ефективних технік виявилися наступними:

"Дерево сили". Для цієї техніки, спочатку необхідно обвести долоню, яка буде виконувати роль дерева, але залишити відкритим простір на пальцях - гілках. Потім необхідно домалювати гілки та намалювати велике листя. На кожному листочку потрібно записати одну річ (риси характеру, стратегії копінгю, певні події), яка допомагає долати важкі часи.

Таким чином, створення безпечної атмосфери в групі та стабілізація психічного стану здобувачів за допомогою технік дихання та заземлення прямо пов'язані з темою "Психологічні особливості адаптації здобувачів освіти до навчання в умовах війни". Ці методи сприяють зниженню рівня стресу та покращують емоційний стан студентів, що особливо важливо в умовах війни, коли вони можуть стикатися з психологічними труднощами та стресом. Такий підхід сприяє їхній ефективній адаптації та успішному навчанню, що є ключовим аспектом під час навчання в умовах конфлікту.

Висновки до другого розділу

Аналіз дослідження адаптації здобувачів освіти до навчання в умовах війни виявило, що студенти, які навчаються в умовах військового конфлікту, стикаються з високим рівнем стресу та психічних навантажень.

Результати показали значний рівень соматизації та тривожності серед опитуваних, що може вказувати на вплив стресу на фізичне та емоційне становище студентів.

Високі показники стресу та психічних навантажень вказують на необхідність розвитку та реалізації програм психологічної підтримки для студентів, які навчаються в умовах війни.

Таким чином, аналіз проведеного дослідження н адаптації здобувачів освіти до навчання в умовах війни дає нам важливі відомості та рекомендації для подальших дій. Виявлені високі рівні стресу, тривожності та емоційного дискомфорту серед студентів свідчать про необхідність негайної психологічної підтримки та інтервенцій. Програми психологічної підтримки та консультування повинні бути розроблені та впроваджені з урахуванням специфічних потреб цієї групи студентів. Співпраця з психологами та спеціалістами у галузі психічного здоров'я є ключовою для забезпечення ефективної підтримки та запобігання негативним наслідкам для навчання та психічного здоров'я студентів. Такі кроки допоможуть забезпечити успішну

адаптацію та навчання студентів навіть у складних умовах військового конфлікту.

ВИСНОВКИ

Аналіз літератури показав, що психологічно-соціальна адаптація - це процес пристосування особистості до умов, соціального середовища, інтеграція індивіда до соціальної групи, формування належної системи відносин з іншими особистостями, дії індивіда, які спрямовані на засвоєння стабільних умов суспільства, усвідомлення цінностей та норм даного соціального середовища з урахуванням психологічного стану.

До чинників які впливають на адаптацію особистості можна віднести: психологічні, особистісні та чинники, що впливають за межами процесу адаптації. Серед великої кількості класифікацій ми виокремлюємо саме ці, так як вважаємо, що вони найбільшим чином впливають на процес адаптації. Також, було з'ясовано, що існують чинники, які ускладнюють процес адаптації особистості, до таких можна віднести: нові умови проживання, відсутність знайомих та близьких, кардинальна зміна діяльності особистості, незадовільні стосунки з іншими здобувачами освіти, викладачами та науковими керівниками, низький рівень можливості до самореалізації, тощо.

На основі представлених класифікацій, ми виділили наступні компоненти психологічної адаптації: психоемотивний компонент (фрустрованість, ригідність, агресивність, тривожність, стресостійкість, конфліктність), темпераментальний компонент (екстраверсія, інтроверсія), акцентуаційний компонент (гіпертимний, демонстративний, емотивний, екзальтований, циклотимний, дистимний, застрягаючий, збудливий, тривожний, педантичний). Ступінь адаптації особистості визначається за рівнем оволодіння спеціальністю, задоволеністю чи незадоволеністю власною соціальною позицією у колективі, ставленням до діяльності за фахом, тощо.

Адаптація студентів до умов війни має свої особливості, такі як складність, етапність, тривалість, індивідуальність та обов'язковість. Цей процес ускладнюється через ряд факторів, таких як складність використання

дистанційних освітніх технологій, зміна співвідношення видів навчальної діяльності, втрата мотивації, відсутність кваліфікованих фахівців у психологічних службах та дискримінація студентів-переселенців.

Психологічний супровід – це сукупність психологічних заходів, спрямованих на підготовку здобувачів освіти до навчання в умовах війни. Психологічний супровід здобувачів освіти перш за все зосереджений на успішній соціальній адаптації особистості, так як вони постійно взаємодіють з певною групою. Завдання психолога полягає в усуненні негативних факторів, які впливають на адаптацію, допомозі у вирішенні проблем здобувачів освіти до навчання, які також негативно впливають на адаптацію.

Аналіз дослідження адаптації здобувачів освіти до навчання в умовах війни виявило, що студенти, які навчаються в умовах військового конфлікту, стикаються з високим рівнем стресу та психічних навантажень.

Результати показали значний рівень соматизації та тривожності серед опитуваних, що може вказувати на вплив стресу на фізичне та емоційне становище студентів.

Високі показники стресу та психічних навантажень вказують на необхідність розвитку та реалізації програм психологічної підтримки для студентів, які навчаються в умовах війни.

Таким чином, аналіз проведеного дослідження н адаптації здобувачів освіти до навчання в умовах війни дає нам важливі відомості та рекомендації для подальших дій. Виявлені високі рівні стресу, тривожності та емоційного дискомфорту серед студентів свідчать про необхідність негайної психологічної підтримки та інтервенцій. Програми психологічної підтримки та консультивання повинні бути розроблені та впроваджені з урахуванням специфічних потреб цієї групи студентів. Співпраця з психологами та спеціалістами у галузі психічного здоров'я є ключовою для забезпечення ефективної підтримки та запобігання негативним наслідкам для навчання та психічного здоров'я студентів. Такі кроки допоможуть забезпечити успішну

адаптацію та навчання студентів навіть у складних умовах військового конфлікту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бельська Н. А., Мельник М. Ю. Дослідження резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2022. № 2(85). С. 98–106. DOI: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2022-2\(85\)-98-106](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2022-2(85)-98-106)
2. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. Перспективи та інновації науки. 2022. №10(15). С. 401-411.
3. Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя і психічне здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 59-63.
4. Бочкарьова В.С. Вплив соціального середовища на психологічний стан дітей, які перебувають у зоні бойових дій. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019, 7, 169-178.
5. Брусакова О. В. Особливості організації освітнього процесу в умовах воєнного стану. Особистість, суспільство, війна : тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (7 квіт. 2023 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2023. С. 45–48.
6. Бугай А.О. Особливості формування внутрішнього світу дітей з батьками-учасниками АТО. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія, 2016, 27, 92-98.
7. Войціх, І. В., Польовик, О. В. Психолого-педагогічна та емоційна підтримка студентів в умовах військового стану. 2022. С. 17-21.

8. Гаврилюк Т. Психологічні труднощі переміщених осіб зі сходу України та можливості їх подолання. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія, 2018, 2(41), С.23-29.
9. Гозак, С. В., Даниленко, Т. М., Єлізарова, О. Т., Станкевич, Т. В., Парац, О. М. Особливості психологічної адаптації школярів під впливом різних форматів навчання під час війни /С. В. Гозак, Т. М. Даниленко, О. Т. Єлізарова, Т. В. Станкевич, О. М. Парац // Актуальні проблеми громадського здоров'я: XIII Міжнародна науково-практична конференція "Освіта і здоров'я" (Суми, 16-17 травня 2023 р.): зб. наук. праць, - Суми, 2023. - С.36-40.
10. Голубенко Т. О., Діордіца І. М., Сіра Л. І. Особливості психологічно-педагогічної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. Наукові інновації та передові технології. 2022. №6(8). С. 112-123.
11. Горбатенко М.В., Карась І.О. Психологічні наслідки бойових дій на підлітків, які перебувають в зоні АТО на Сході України. Психологічний журнал, 2018, 3(12), 63-74.
12. Горіховський М., Оганесян В., Лапчинський В. Дослідження факторів формування особистої толерантності у студентів коледжів та практичні рекомендації щодо побудови стресостійкості в умовах війни. Звіт за результатами дослідження. 2023. С. 85. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.81274064>.
13. Горіховський, М., Оганесян, В. Використання різних видів навчання студентів фахової перед-вищої освіти в умовах війни, теорія та практика. Український Педагогічний журнал. 2022. № 3. С. 77–89. DOI: <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2022-3-77-895>.
14. Гусев, А. І., Цибух, Л. М. Стабілізація психічного стану здобувачів вищої освіти в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2022. (2), С.60-64.

15. Дідух М. М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Ūridična psihologiâ*. 2019. № 2 (25). С.61-69.
16. Дмитрук. Л. Проблема адаптації українських та іноземних студентів першокурсників до навчального процесу. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2019. Вип.2. С. 32-38.
17. Донченко О. С., Пшенична Н. С., Семеняко Ю. Б. Особливості організації освітнього процесу в закладі вищої освіти в умовах воєнного стану. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2022. Вип. 2. С. 113–121. DOI: <https://doi.org/10.31494/2412-9208-2022-1-2-113-121>
18. Дубініна І.В. Психологічні аспекти дітей, що перебувають у зоні АТО. *Міжнародний науковий журнал "Інтернаука"*, 2016, 2(10), С.66-69.
19. Жигайло, Н., Шолубка, Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2022. С.3-14.
20. Заїка, Л. С., Лавренчук, О. В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ. *Науково-методичний центр професійнотехнічної освіти у Запорізькій області, 2023© Видавничий дім «Букрек»*, 2023, 199.
21. Зенченко Д. Д., Корчан Н. О., Устенко Р. Л. Роль куратора в організації навчального процесу та адаптації здобувачів вищої освіти на першому році навчання. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції: Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі (XXIX Каришинські читання), присвяченої розробкам моделей підготовки майбутнього вчителя до педагогічної діяльності в Новій українській школі 26-27 травня 2022 року. м. Полтава. 2022. С. 96-99.*
22. Квітка О.В. Стресові реакції та особливості їх корекції у дітей, що пережили травматичні події. *Психологія і особистість*, 2017, 2(9), С.118-128.

23. Книш Т. В., Козак А. В., Іванашко О. Є. Психолого-педагогічні особливості адаптації освітнього процесу в закладах вищої освіти в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Вип. 51. С. 534–541. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/51-81>
24. Козленко В.М. Психологічні особливості дітей та підлітків, які перебувають у зоні АТО на Сході України. *Вісник Київського університету імені Бориса Грінченка*. Серія: Психологія. Педагогіка. Соціальна робота, 2019, 2(1), С. 99-106.
25. Корчан Н. О., Звягольська І. В. Особистісний підхід до здобувачів освіти під час навчально-виховного процесу. Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини : матеріали міжнар. наук.- практ. конф. / за заг. ред. проф. С. В. Пилипенка. Полтава : Астроя, 2020. С. 103–106.
26. Крамаренко, І., Корнішева, Т., Сілютіна, І. Адаптація дистанційного навчання у вищій школі до умов воєнного стану. *Перспективи та інновації науки*, Серія «Педагогіка. Психологія. Медицина». 2022. № 4(9). С. 192–205
27. Кучеренко Т.М. Психологічні аспекти переміщення населення внаслідок конфлікту на Донбасі. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія"*. Серія "Психологія", 2019, 3(44), С.43-46.
28. Лапчинський, В. В., Горіховський, М. В., Оганесян, В. С., Кондрашов, О. ВПЛИВ ВІЙНИ НА ОСВІТУ: ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ. *Професійно-прикладні дидактики*, 2023. (1), С.7-11.
29. Левченко, М. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану / М. Левченко, С. Феденько, А. Форостян // *Актуальні питання гуманітарних наук : міжвузівський зб. наук. праць молодих вчених Дрогобицького держ. пед. ун-ту імені Івана Франка* / [редактори-упорядники : М. Пантюк, А. Душний, В.

Льницький, І. Зимомря]. – Дрогобич : Видавничий дім «Гельветика», 2022. – Вип. 52, Том 2. – С. 185-192.

30. Лобанова О.В. Психологічні наслідки військових дій для дітей та підлітків, які перебувають у зоні бойових дій на Донбасі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, 2017, 1(67), С.126-134.

31. Марченко, О. Г., Баранник, М. О., Жовтоніжко, І. М. Організація дистанційного навчання у закладах вищої освіти в умовах війни та його вплив на психологічний стан здобувачів освіти та викладачів. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєної реабілітації: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф.(з міжнар. участю), м. Львів, 27 жовт. 2023 р.–Львів, 2023.–С. 184-187.

32. Мирончук Н.М. Особливості адаптації студентів вищих навчальних закладів до змінених умов життєдіяльності. Нові технології навчання: наук.-метод. зб. / Ін-т інновації технології і змісту освіти МОН України. 2013. Вип.79. С. 82-85.

33. Мокроволець І.В., Іванова В.В. Психологічні особливості дітей, які перебувають у зоні АТО. Особистість у кризових умовах, 2017, 1(13), С. 87-96.

34. Мостова, Т., Кучеровська, Н., Доскач, С. Психологічні умови розвитку дітей в умовах війни. Наукові перспективи (Naukovі perspektivi), 2022.(6 (24)). С. 8-13.

35. Мухін, В. Є., Кресан, О. Д. СПРИЙМАННЯ ВІЙНИ СУЧАСНИМИ ПІДЛІТКАМИ. Рекомендовано Вченою радою Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя (НДУ імені Миколи Гоголя) Протокол № 4 від 27.09. 2023 р. Протокол засідання кафедри № 3 від 25.09. 2023 р., 64.

36. Нікітіна І. В. Психологічна безпека особистості студента в процесі адаптації. Вища освіта в контексті інтеграції до Європейського освітнього простору. 2018. №79. С. 361-367.

37. Петухова, І., Заушнікова, М., Каськов, І. Психологічне благопролущя особистості в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України, 2023. С. 124-129.
38. Пивоварова Г. С. Партнерські відносини в освіті як засіб подолання посттравматичного стресу студентів в умовах військового конфлікту. Пост-травматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни : міжнародне науково-практичне видання / за заг. ред.І. Манохи, Г. Собчук. Варшава ; Київ : ПАН ; Гнозис, 2018. Т. 3. С. 374–382.
39. Прокопець, А. Особливості психологічного здоров'я молоді в умовах війни. 2022. С. 11-18.
40. Прохоренко Л. І. Наука і освіта в умовах війни: Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2022. 4(1). С. 46–52
41. Родінова Н. Л., Червоній М. В., Діордіца І. М. Особливості дистанційного навчання студентів в умовах воєнного стану. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка. Психологія. Медицина». 2022. № 4(9). С. 285–296. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4\(9\)-285-296](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4(9)-285-296)
42. Сенік А. П., Войтович М. І., Ліщинська Х. І., Сокіл М. Б. Застосування дистанційних методів навчання в професійній військовій підготовці. Науково-практична конференція Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба «Сучасна війна: гуманітарний аспект» : тези доповідей, 31 травня–1 червня 2018 року. Харків : ХНУПС ім. І. Кожедуба, 2018. С. 155–158
43. Сірик С.Ф. Позанавчальна діяльність студента як чинник успішної соціалізації особистості. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. ISSN 2522-9133 (online) Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2019. № 2 (18). С. 124-128
44. Столярчук, О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2022. (1), С. 115-120.

45. Нікітіна, О. П. Вплив війни на стан здоров'я і життєдіяльність здобувачів вищої освіти. Голова організаційного комітету, 2022. 319. С. 10-15.
46. Тимків Л. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни. Міжнародний проект як одна з активних форм підготовки майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності. 2022. №9. С. 222-230.
47. Фішер, Ю., Соловей, А. Фізичний та психологічний стан учнів середнього та старшого шкільного віку, які навчаються в умовах війни. Collection of scientific papers «SCIENTIA», (March 31, 2023; Sofia, Bulgaria), С.136-137.
48. Хараджи, М., Труніна, Г. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. Перспективи та інновації науки, 2023. (12 (30)). С. 793-801
49. Черненко О.В., Панченко А.А. Вивчення психологічних труднощів у молоді зі статусом внутрішньо переміщених осіб. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Психологія. Педагогіка. Соціальна робота, 2019, 1(43), 45-50.
50. Шарапова О.В. Роль педагогічної підтримки в процесі адаптації студентів першого курсу до навчання у ЗВО. Економічний розвиток і спадщина Семена Кузнеця : матеріали V науково-практичної конференції / тези доповідей, 26–27 листопада 2020 р. м. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2020. С. 394-395.
51. Щедріна М. М. Соціально-психологічний супровід студента у період адаптації до навчання у вузі. Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи. 2018. Випуск 10. С. 166-171.
52. Яланська С., Атаманчук Н. Досвід організації освітнього процесу в умовах війни: психологічні, навчально-методичні аспекти. Scientific Collection «InterConf+». 2022. №12 (105). С. 194-199.
53. Яремина І. В., Головчанська-Пушкар С. Є., Дерезюк А. В., Байдюк І. А. Сучасні переваги, недоліки та перспективи розвитку освіти в умовах

дистанційного навчання у закладах вищої медичної освіти України.
Український журнал медицини, біології та спорту. Т. 6, № 6 (34), С. 224–229,
2021. doi: 10.26693/jmbs06.06.224

Додаток 1

Первинні дані опитаних за методикою «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге»

Таблиця 1. Первинні дані опитаних за методикою «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге» (n=30)

№ п/п	Стресостійкість
1	448
2	294
3	292
4	468
5	267
6	288
7	194
8	250
9	185
10	283
11	235
12	253
13	456
14	185
15	183
16	160
17	200
18	203
19	209
20	291
21	294

22	207
23	265
24	284
25	287
26	286
27	295
28	285
29	474
30	195

Додаток 2

**Первинні дані опитаних за методикою методикою діагностики
соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом і Р. Даймондом**

Таблиця 2. Первинні дані опитаних за методикою діагностики
соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом і Р. Даймондом (n=30)

№ п/п	Адаптивність	Деадаптивність	Емоційний комфорт	Емоційний дискомфорт	Зовнішній контроль	Домінування	Підлег.
1	46	173	10	32	43	7	
2	73	180	14	36	45	8	
3	72	206	15	42	50	7	
4	60	207	9	42	52	14	
5	58	203	11	39	49	14	
6	54	175	10	36	44	6	
7	55	177	9	36	46	10	
8	54	174	11	35	42	8	
9	51	203	14	38	46	7	
10	50	203	10	38	45	8	
11	68	200	11	37	48	8	
12	54	172	10	33	43	7	
13	50	104	9	21	23	7	
14	51	105	9	20	28	7	
15	53	200	10	35	48	8	
16	51	178	11	33	44	7	
17	69	204	11	37	49	9	
18	55	174	10	33	43	7	
19	53	176	11	33	45	6	
20	49	171	11	30	46	10	
21	57	198	11	35	47	8	
22	56	167	10	30	41	8	
23	53	144	11	28	35	7	
24	47	174	9	31	40	8	
25	50	203	12	36	49	6	
26	69	175	9	36	43	7	
27	66	177	10	32	45	7	

28	66	208	10	39	49	4	
29	69	174	11	33	44	6	
30	50	201	11	39	51	6	
	68-136	68-136	14 – 28	14 – 28	18 – 36	6 – 12	12 – 24

Додаток 3

Первинні дані опитаних за методикою «Індекс стресу» (SCL-90-R)

Таблиця 3. Первинні дані опитаних за методикою «Індекс стресу» (SCL-90-R) (n=30)

№ п/п	Соматизація	Нав'язливості	Інтерперсональна чутливість	Депресія	Тривожність	Ворожість	Н ст (ф
1	1,00	1,00	1,11	1,00	1,10	1,17	
2	0,83	0,90	1,33	1,46	1,40	1,33	
3	0,75	0,60	0,89	0,92	0,80	0,50	
4	0,67	0,90	1,22	1,38	1,30	0,67	
5	0,75	0,80	0,56	0,54	0,50	0,67	
6	1,58	1,80	1,89	0,62	1,10	1,17	
7	1,08	0,70	1,44	1,31	1,30	1,00	
8	1,33	0,70	1,33	1,00	1,10	0,67	
9	0,58	0,60	0,89	0,92	0,60	0,50	
10	1,25	1,20	0,56	1,23	1,10	0,67	
11	0,58	0,60	1,00	1,08	0,60	0,67	
12	1,58	1,60	1,44	0,62	0,60	0,67	
13	0,67	0,90	1,33	1,08	1,20	1,17	
14	1,33	1,20	1,67	1,23	1,20	2,00	
15	1,00	1,40	1,44	1,00	1,10	0,67	
16	1,17	1,00	1,56	0,62	1,20	0,83	
17	1,42	1,50	0,78	0,85	0,80	1,17	
18	0,67	0,80	0,44	0,54	0,50	0,83	
19	1,25	1,50	0,67	0,54	0,60	0,50	
20	1,17	1,20	0,89	0,85	0,80	0,83	
21	1,33	1,20	0,56	1,23	1,40	1,67	
22	1,17	1,30	0,89	1,00	0,90	0,67	
23	0,58	0,50	0,56	1,08	1,00	0,50	
24	0,67	0,60	1,22	0,62	0,50	0,83	
25	1,50	1,10	2,00	1,15	1,20	1,00	
26	1,75	1,50	2,11	1,54	1,80	2,17	

27	1,58	1,60	1,67	1,62	1,80	1,00	
28	1,42	1,40	1,44	1,46	1,70	0,67	
29	0,67	1,00	0,67	1,31	1,00	0,83	
30	0,58	0,70	0,67	1,00	1,10	1,00	
	0,69	0,76	0,83	0,68	0,62	0,71	