

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ КРИЗОВОГО
СТАНУ СУСПІЛЬСТВА (В УМОВАХ ВІЙНИ)

Кваліфікаційна робота

Освітня програма: Психологія

Спеціальність: 053 Психологія

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Виконала здобувачка

4 курсу 1 групи

Рябініна Євгенія

Володимирівна

Науковий керівник

доцент кафедри

кандидат псих. наук,

психології та педагогіки

Радько Ольга Василівна

роботу захищено « » 2023 р.

Оцінка: _____

Харків, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ КРИЗОВОГО СТАНУ СУСПІЛЬСТВА (В УМОВАХ ВІЙНИ)	6
1.1. Сутність та специфіка психологічної адаптації особистості в кризових умовах суспільства	6
1.2. Вплив життєвих криз та стресу на розвиток особистості студентів	9
1.3. Особистісні ресурси подолання кризи та сучасні підходи до надання психологічної допомоги в адаптації молоді до умов війни	15
Висновки до розділу 1	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ КРИЗОВОГО СТАНУ СУСПІЛЬСТВА (В УМОВАХ ВІЙНИ)	20
2.1. Вибірка, процедура та методика дослідження	20
2.2. Отримані результати та аналіз дослідження психологічної адаптації студентів в умовах кризового стану суспільства (в умовах війни)	24
2.3. Практичні рекомендації щодо психологічної адаптації студентів в умовах війни та напрямки профілактики наслідків стресу	32
Висновки до другого розділу	36
ВИСНОВКИ	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	40
ДОДАТКИ	45

ВСТУП

Актуальність дослідження.Сьогодні наша країна стикається з новими викликами, пов'язаними з бойовими діями та воєнним станом. За таких умов населення частково деморалізується. Постійна невизначеність, невпевненість в завтрашньому дні, зміна стереотипів життєдіяльності, страх, тривога стали результатом нинішньої кризової ситуації в Україні, що призводить до значного погіршення самопочуття, зниження рівня психологічного добробуту у переважної більшості населення країни. Руйнування звичних нормальних моделей життя, порушення наявних соціальних зв'язків і відносин вимагає адаптації людини до нових умов, значних зусиль на відновлення психічних, розумових та фізичних ресурсів в умовах потреби продовжувати навчання та професійну діяльність.

Актуальність даного дослідження зумовлена тим, що на противагу запитам сучасного суспільства на психологічно здорову, активну, всебічно розвинену та гармонійну особистість з необхідними вміннями, знаннями та навичками для соціально-професійної реалізації, перебування у межах турбулентних змін та постійного ризику для життя викликає зниження життєстійкості, заважає продуктивному навчанню студентів. Оскільки хронічна стресова ситуація по-різному впливає на дорослих, молодь та дітей, нагальною проблемою є діагностика рівнів адаптивності та дезадаптації студентів та визначення наявності необхідних ресурсів для подолання кризової ситуації, тобто виявлення психологічних компонентів ресурсного стану, комплексу внутрішніх цінностей, які дають можливість молоді пережити життєву кризу.

Питання життєвих криз, психологічної допомоги постраждалим внаслідок травматичних кризових подій, в тому числі пов'язаних з бойовими

діями досліджували та висвітлювали: Б. Божук, Дж. Вайнтрауб, П. Волошин, А. Грись, В. Зливков, К. Карвер, С. Копилов, С. Кузікова, С. Лукомська, А. Маклаков, С. Максименко, Н. Марута, Т. Палієнко, В. Панок, Т. Тамакова, Дж. Уілсон, О. Федан, Ч. Фіглі, Н. Чепелєва, С. Чермянін, В. Чернобровкін, М. Шаєр, Л. Шестопалова, Е. Шустов та інші. Питання підвищення адаптивності, профілактики наслідків стресу у молоді, яка знаходиться в процесі здобуття професійної освіти досліджували та розробляли вітчизняні науковці психологи та педагоги: Л. Анциферова, Н. Краснова, С. Кузікова, Л. Музичко, Б. Лазоренко, Т. Ларіна, Л. Лепіхова, М. Левченко, О. Кляпець, О. Ковальчук, В. Невмержицький, В. Савінов, В. Синьов, Т. Титаренко, С. Феденько, А. Форостян, В. Харченко, С. Шкарлет, М. Шугай та інші.

Попри численні дослідження, частина проблеми психологічної адаптації студентів в сучасних умовах кризового стану суспільства – війни в Україні, яка обрана темою даної роботи є на сьогодні недостатньо вивченою та висвітленою. Цим обумовлений вибір теми даного дослідження.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічної адаптації студентів в сучасних умовах кризового стану суспільства (в умовах війни).

Для досягнення мети визначені наступні **завдання дослідження:**

1. Розкрити сутність та специфіку поняття психологічної адаптації особистості в кризових умовах суспільства.

2. Здійснити аналіз впливу життєвих криз та стресу на розвиток особистості студентів.

3. Визначити особистісні ресурси подолання кризи та сучасні підходи до надання психологічної допомоги в адаптації молоді до умов війни.

4. Визначити вибірку, процедуру та методики емпіричного дослідження психологічної адаптації студентів в умовах кризового стану суспільства (в умовах війни).

5. Проаналізувати отримані результати емпіричного дослідження.

б.Розробити практичні рекомендації щодо психологічної адаптації студентів в умовах війни та напрямки профілактики наслідків стресу.

Об'єкт дослідження: студенти в умовах кризового стану суспільства (в умовах війни).

Предмет дослідження: особливості психологічної адаптації студентів в сучасних умовах кризового стану суспільства.

Методи дослідження: *теоретичні* – загальнонаукові методи аналізу та синтезу, індукції та дедукції, порівняння, класифікація, систематизація та узагальнення отриманої інформації з метою розкриття особливостей досліджуваного феномену та визначення поняттєво-категоріального апарату дослідження; *емпіричні*– спостереження, бесіди, порівняння, анкетування, тестування за допомогою стандартизованих опитувальників; *статистичні* – кількісний та якісний аналіз результатів дослідження з метою здійснити об'єктивну діагностику та забезпечити вірогідність результатів.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості застосування результатів роботи для практичної реалізації в діяльності педагогів та психологів щодо ефективного розв'язання проблем наслідків впливу стресу на студентів та у роботі практичних психологів як засіб удосконалення процесів діагностики, розробки методичного супроводу консультативного процесу профілактики появи та негативних наслідків стресу у студентів в сучасних складних життєвих умовах.

Апробація результатів дослідження була на конференції, назва доповіді та презентації – «психологічна адаптація студентів в кризових умовах суспільства».

Структура роботи.Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел з 39 найменувань та додатків. Основна частина роботи викладена на 35 сторінках. Загальна кількість сторінок в роботі 58.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ КРИЗОВОГО СТАНУ СУСПІЛЬСТВА (В УМОВАХ ВІЙНИ)

1.1. Сутність та специфіка психологічної адаптації особистості в кризових умовах суспільства

У сьогоднішній Україні переживає чи не найтривожніші часи в столітті, що й стало причиною цілої низки гострих проблем у соціальному та психологічному житті країни. Сучасна ситуація в країні характеризується хаотичним і швидким темпом соціально-економічних змін. В основному вона має ознаки руйнування і погіршення усіх рівнів соціального організму, прослідковується відсутність чіткого уявлення про рушійні сили та стратегії виходу з кризи на всіх рівнях суспільства. Відбувається спрямованість усіх заходів на порятунок життя, відновлення фізичного та психічного здоров'я; попередження значних психологічних травм; повернення кожного з членів суспільства до активного життя, навчання та професійної діяльності.

Науковці (Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко та ін.) зазначають: «У важких ситуаціях людина піддається впливу різних чинників: небезпеки, несподіваності, невизначеності, новизни; високої інтелектуальної і/або психофізичної складності; необхідності поєднання кількох видів діяльності й виконання декількох завдань; негативного групового впливу... Цим людям важко адаптуватися до нових складних обставин, нелегко і в

повсякденному житті. У них може погіршуватися і фізичне, і психічне здоров'я, загострюватися наявні проблеми та з'являтися нові» [17, с. 6].

Щодо соціально-психологічної адаптації, В. Горлінський стверджує, що результатом її є адаптованість, яка визначається як стан відносин між індивідом і групою, коли індивід без довготривалих зовнішніх і внутрішніх конфліктів бере участь у продуктивній провідній діяльності, у якій задовольняються його основні соціальні потреби, що відповідають очікуванням ролі, визначеної референтною групою, і він переживає стан самоствердження та вільного прояву своїх творчих здібностей [8, с. 18]. Поняття «адаптованість», тобто стійка адаптація є синонімом понять «норма» або «здоров'я». У випадку нашого дослідження такою групою є навчальні групи у ВЗО.

Під *стійкою адаптацією* О. Жаданюк розуміє систему регулятивних реакцій, психічної діяльності та взаємовідносин, що виникають під час онтогенезу за конкретних екологічних і соціальних умов, і її функція знаходиться в межах оптимальної для людини, не потребує значного нервово-психічного напруження. Вважається, що однією з ознак адаптації є те, що регуляторний процес збалансування всього організму в зовнішньому середовищі протікає плавно, злагоджено та економічно, тобто в так званій «оптимальній» зоні, «адаптоване регулювання зумовлюється тривалим пристосуванням до умов навколишнього середовища, тим, що в процесі життєвого досвіду вона виробила набір алгоритмів реагування на закономірно і вірогідно повторювані дії [25, с. 19-20].

Процеси адаптації організму до стресової ситуації відбувається поетапно [17, с. 35]:

1. У відповідь на *стан тривоги* (перша стадія), викликаного стресором, організм реагує фізіологічними змінами, спрямованими на мобілізацію (друга стадія) захисних сил організму. В цей час людина знаходиться в стані напруження та настороженості, проте фізично і

психологічно почувається добре – зникають симптоми хвороб, зростає витривалість.

2. *Мобілізація* розвивається впродовж 6 годин після впливу стресора і триває 24–48 годин.
3. Тривалість третьої стадії – *резистентності або опору* – залежить від особливостей організму та специфіки ситуації.
4. У цей час стійкість організму до сильних впливів середовища зростає і може закінчитися *стабілізацією стану та адаптацією* (четверта стадія) до стресової ситуації.
5. Якщо адаптуватися до стресової ситуації людина не може, то опір змінюється *виснаженням* (п'ята стадія), різким зниженням розумової і фізичної працездатності. Ця стадія триває до 3-х діб. Людина в стадії виснаження потребує допомоги, що полягає або в психологічній підтримці, або в усуненні стресора.
6. Виснаження може перейти у хронічний *стрес* (дистрес) (шоста стадія). Цей стан характеризується песимізмом, пригніченням, в'ялістю; порушенням сну й апетиту; дратівливістю, невдоволенням; тривожністю, агресивністю; зниженням працездатності, погіршенням здоров'я.

Т. Титаренко наголошує, що «Війна – це невичерпне джерело перманентної і тотальної травматизації, оскільки вона розхитує, а інколи й руйнує самий базис, фундамент особистісного буття, примусово вносячи у життєві світи всіх і кожного свої тектонічні зміни» [28, с. 63].

Успішна адаптація залежить в першу чергу від зовнішнього середовища, соціального оточення і фізіологічних процесів, а також «від особистісних структур, властивостей, характеристик, однією з яких є емоційна стійкість, що забезпечує безпеку особистості, а отже, і психологічну адаптацію». Адже успішна життєдіяльність визначає взаємозв'язок між позитивними стосунками з іншими людьми та такими властивостями особистості, як життєві процеси та показники сенсожиттєвих

орієнтацій, а також іншими показниками спрямування життєвих смислів [6, с. 17]. Численні іноземні та вітчизняні науковці (А. Бандура, М. Лахад, О. Авалон, О. Тімченко, С. Богданов) [3; 9; 33; 37] наголошують, що особистісні характеристики впливають на переживання ситуацій і подій. Зокрема, здатність адаптуватися до ситуацій, визначених певною попередньою підготовкою, минулий досвід перебування у кризових ситуаціях та позитивне розв'язання питань, пов'язаних із цим, стресостійкість і психологічна стійкість особистості є запорукою переходу до стабільного стану.

Таким чином, те, як людина на певному етапі свого життєвого шляху відчуває зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім, залежить наскільки добре вона приймає та розуміє себе, своє оточення, навколишній світ, як вона справляється з труднощами, що виникають, здійснює вибір продуктивних чи непродуктивних стратегій для збереження та відновлення здоров'я та покращення психологічного добробуту

1.2. Вплив життєвих криз та стресу на розвиток особистості студентів

Постійна невизначеність, невпевненість в завтрашньому дні, зміна стереотипів життєдіяльності, страх, тривога стали результатом нинішньої кризової ситуації в Україні. Велика кількість людей не в змозі вирішити складні багатоаспектні завдання, які викликані сучасними реаліями.

До *стресових чинників*, які є характерними для екстремальної ситуації відносять в тому числі: підвищений рівень потенційних загроз для життя; підвищена відповідальність за свої дії; неможливість змінити умови свого існування; тривале пригнічення основних біологічних та соціальних потреб; різкі та несподівані зміни умов здійснення професійної діяльності та життєдіяльності [17, с. 34].

В цьому контексті необхідно проаналізувати базовий підхід вчених до визначення поняття «стресу» та «соціально-психологічної адаптації», що є

важливими передумовами та факторами в процесах відновлення діяльності в умовах воєнного стану.

Термін «стрес» має різні значення, оскільки об'єднує широкий спектр явищ, пов'язаних з його походженням, особливостями розвитку, симптомами та наслідками. Вивченням явища стресу займаються різні науки. Тобто психологія, фізіологія, медицина тощо. Дослівно слово стрес інтерпретується як «напруга» і часто належить до різних станів людини, які виникають у відповідь на екстремальні впливи [4, с. 132]. Звертаємо увагу, на те, що А. Маклаков висвітлює дещо іншу позицію. Так, науковець трактує стрес як вид функціонального стану, що характеризується підвищеною фізіологічною та психічною активністю, для якого характерна крайня нестійкість [4, с. 133].

За твердженням Р. Мея при сприятливих умовах він може трансформуватися в оптимальний стан, а при несприятливих – у стан нервово-емоційної напруженості, для якого характерне зниження працездатності, ефективності функціонування систем і органів, виснаження енергетичних ресурсів науковцями [38].

Психологія також розрізняє чотири ключові поняття, які можна використовувати для опису кризових ситуацій. Це поняття стресу, фрустрації, конфлікту та кризи. Вона ширша за наукову класифікацію, оскільки людське життя здебільшого чітко не визначене та не завжди вдається виявити чіткі межі між поняттями. Поведінка людини в кризових ситуаціях виявляє не тільки особистісні, але й соціально-психологічні установки, світогляд, етичні переконання і погляди, суб'єкту адаптивність. Тому при психоаналізі кризи слід звернути увагу на його основні параметри [27, с. 43; 22, с. 9].

Стрес (англ. Stress – напруга) можна визначити як неспецифічну реакцію організму на ситуації, що вимагають певної функціональної перебудови організму, відповідної адаптації до ситуації. *Конфлікт*, як серйозна психологічна ситуація, означає існування дуже складного внутрішнього світу і реалізацію цієї складності відповідно до вимог життя,

«вилучення» цієї складності для подальшого використання [26, с. 9-10]. При втрачанні орієнтації на життєвому шляху, накрапляння на труднощі можна говорити про появу критичної *фрустраційної поведінки*, коли людина стає не в змозі зосередитися на початковій меті фрустрації. Семантичним аналогом цього поняття є криза, тимчасовий ситуативний або внутрішньо зумовлений індивідуальний стан [10, с. 3].

З психологічної точки зору *криза* розглядається як серія дій або реакцій на невдалу спробу подолання, загрозову проблему або ситуацію. Починаючи як процес пошуку виходу з кризової ситуації, криза може проходити кілька етапів [5, с. 128]:

1. Сильне зростання напруги, стимул до звичних методів розв'язання проблем та подальше зростання напруги в ситуаціях, коли ці методи неефективні.

2. Напруга зростатиме й далі, що вимагатиме мобілізації зовнішніх та внутрішніх джерел особистості.

3. Нарешті, якщо все виявляється марним, настає стадія, що характеризується підвищенням рівня тривожності та депресії, появою почуття безпорадності та безнадійності, розгубленістю особистості.

Кризові ситуації мають багато характеристик, які відрізняють їх від інших емоційно складних ситуацій. Життєві кризи будь-якого характеру суб'єктивно переживаються як більш-менш нагальна потреба перебудувати своє ставлення до себе, власного минулого, теперішнього та майбутнього. В гострій фазі психологічної реакції криза зачіпає основні та найважливіші цінності та потреби людини, домінує у її внутрішньому житті та супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями. Це порушує нормальний хід життя, дезорганізує життєдіяльність, вимагає від людини переосмислення свого життя [5, с. 126-127].

Вчені О. Алімов та Н. Афанасьєва вважають, що криза – це глибокий розлад на фундаментальному рівні функціонування, при якому нормальні механізми не можуть відновити втрачену рівновагу. Це емоційно важлива

подія, яка може призвести до змін у майбутньому житті на краще чи гірше [1, с. 42]. Залежно від того, які можливості залишає людина для реалізації подальшого життя, виділяють два види кризових ситуацій. *Перший вид кризи* – це сильний шок, який містить певну ймовірність повернення до попереднього рівня життя. *Ситуація другого типу – власне криза* – назавжди заперечує наявний життєвий план і залишає єдиним виходом із ситуації модифікацію індивіда та сенс його життя [27, с. 42].

Тому кризові та травматичні ситуації – це комплексне поняття, яке містить в собі стрес, певним чином включає фрустрацію, оскільки це завжди пов'язано з блокуванням частини потреб і конфлікт, оскільки значний розрив між бажаним та дійсним станом речей завжди супроводжується активізацією ціннісно-сміслової діяльності, однак, ситуації, що характеризуються як кризові, можуть знайти розв'язання на будь-якому етапі, коли небезпека усунена або знайдено рішення. При цьому використовуються різні способи виходу з критичних ситуацій: методом проб та помилок, переоцінки цінностей, засобами захисних реакцій та ін. [5, с. 128].

Відповідно до МКХ-10 [31] у розділі F43: «Реакції на тяжкий стрес та розлади адаптації» відбувається ідентифікація стресових розладів в характеристиках симптомів та їх перебігу та у випадку наявності травматичних подій (рис. 1.1):

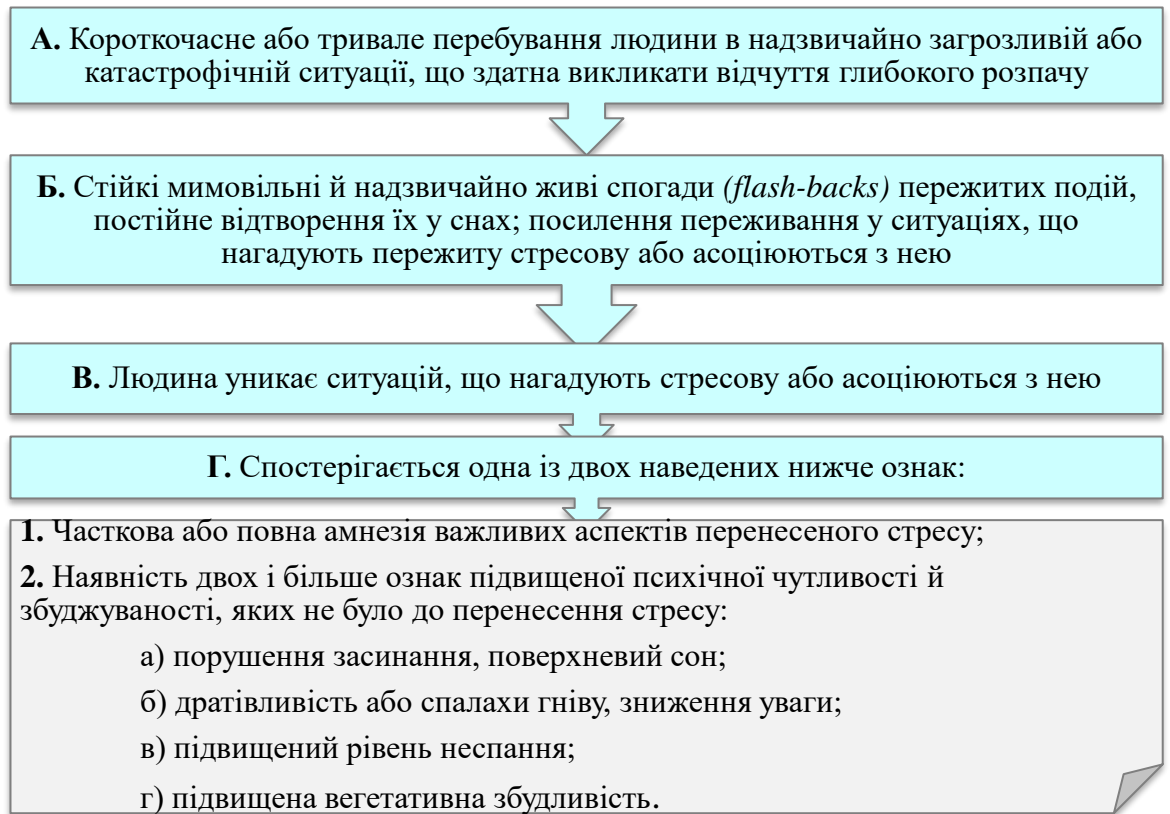


Рис. 1.1. Клінічні діагностичні критерії за МКХ-10

Серед порушень, які виділяються науковцями (Б. Лазоренко, Н. Марута, М. Маркова, Т. Титаренко, І. Березко) [2; 12; 15; 20] у цьому контексті переважають уже наявні соціально-стресові розлади, а також клінічно окреслені психічні розлади від гострих реакцій горя до посттравматичного стресового розладу. На розлади емоційної та поведінкової адаптації, появу різних клінічних варіантів наслідків значного стресу впливає **комплекс факторів**. Серед них специфіка травматичної події, демографічні, соціальні, клінічні, соціальні та індивідуально-психологічні чинники, стан здоров'я особистості. Усі ці різні фактори, які складають патерни, взаємодіють, запускаючи певний розлад та підтримуючи його (Додаток А).

За О. Туриніною розум, як і внутрішнє середовище тіла, прагне підтримувати стан стабільності, і все, що порушує цю стабільність, за термінологією З. Фрейда витісняється. На відміну від фізичної травми, яка завжди є зовнішньою, психічна травма може мати інтрапсихічну природу. Друга важлива відмінність психічної травми від фізичної полягає в тому, що

вона невидима і об'єктивується непрямими ознаками, якими є насамперед душевні страждання. Душевний біль також повідомляє про психологічний дискомфорт і запускає роботу механізмів оздоровлення психіки, тобто захисних механізмів, зокрема механізмів витіснення і гальмування, або відповідних реакцій [30, с. 12-13]. Вітчизняні та іноземні науковці (І. Марціновська, Д. Романовська, В. Харченко, М. Шугай, Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гридковець, М. Дж. Горовіц, Н. Вілнер, К. Гінзбург, М. Джаблоу та ін.) наголошують, що, в тому числі *стосовно молоді психологічні наслідки травматичного стресу* можуть мати своє продовження як затяжна або відстрочена реакція на ситуації, пов'язані з серйозною загрозою для життя або здоров'я індивіда [14; 17; 24; 32; 34; 35].

Т. Титаренко наголошує: «Так само, як минуле, у тих, хто глибоко переживає воєнні перипетії, майбутнє з його планами, надіями, перспективами відкладається, відсувається на далекі післявоєнні часи. А в тих, хто війни не помічає чи, точніше, намагається це робити, між теперішнім і майбутнім практично втрачається різниця. Ці люди поспішають ні в чому собі не відмовляти, моментально втілювати свої бажання, не відкладаючи на потім, не вдаючись до перспективного планування. Відповідно по-різному наповнюється смислове часове поле теперішнього, в якому зазвичай згортаються, інтегруються минуле і майбутнє» [28, с. 66].

Таким чином, відповідно до сучасних поглядів на травматичний стрес та його прояви, в психічній сфері особистості відбуваються зміни, що проявляються в усіх аспектах життєдіяльності. Безпечний і стабільний стан особливо важливий для дітей та молоді, які сильно залежать від дорослих як своєю поведінкою, так і здатністю справлятися з тією чи іншою ситуацією. Однак це також включає прагнення до організації, стабільності, закону та порядку, передбачуваності подій і свободи від таких загроз, як хвороба, страх і хаос шляхом активізації необхідних ресурсів особистості.

1.3. Особистісні ресурси подолання кризи та сучасні підходи до надання психологічної допомоги в адаптації молоді до умов війни

Особливий, гібридний характер цієї війни проявляється, коли потерпають не тільки військові, а також значною мірою цивільні, це утруднює сприймання того, що відбувається. Відсутність безпеки у комплексі з іншими чинниками змушує людей почуватися незахищеними та може зумовлювати появу значних психологічних проблем. Підтримка молоді, яка на сьогодні страждає внаслідок значного та тривалого впливу травматичних подій, значної суспільної кризи в умовах війни, одночасно маючи бажання продовжувати навчання та здобуття професійного рівня для розбудови в майбутньому нашої держави стало обов'язком як психологічної, так і педагогічної науки на сьогодні.

Науковці (В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан) зазначають, що у кризовій ситуації людина відчуває певне фізичне та психологічне перевантаження, намагаючись подолати стресовий стан. Деякі ситуації можуть бути стресовими для кожного, але вони можуть бути кризовими для тих, хто є особливо вразливим через свої особистісні особливості. Тобто проблема індивідуальних життєвих криз розвивалася насамперед у контексті профілактичної психіатрії [10, с. 7].

О. Романенко в цьому контексті зазначає, що *психотравматологія* – важлива складова сучасних знань у сфері охорони психічного здоров'я. Досвід психотравматичних подій, на жаль, – дуже поширений. З досліджень знаємо, що майже 75 % осіб за життя стикаються з бодай однією психотравмувальною подією. «І хоч сьогодні в Україні, зважаючи на війну, точиться чимало розмов про посттравматичний стресовий розлад, ми свідомі, що це не вперше маємо з ним справу. До того ж, можемо собі лише уявити масштаби психотравмуючого впливу всіх тих подій, що випали на нашу історію лише за минуле століття, – Перша і Друга світові війни, Голодомор, комуністичні репресії, Чорнобильська катастрофа. Тому коли, як не тепер – у

пору національного усвідомлення і переусвідомлення – нам час вивчати психотравматологію та прокладати дорогу зцілення...» [23, с. 228].

Але є фактори, на яких наголошують фахівці (С. Грабовська, Т. Равчина та інші), коли «кожна людина є унікальною та своєрідною за природою, має власну систему цінностей, а тому виявляє особистісне ставлення до будь-якої ситуації, зокрема конфліктної, керуючись власними поглядами, установками, життєвим досвідом» [21, с. 86]. Важливий аспект в цьому контексті виділяє Т. Титаренко та зазначає, що «На психологічний добробут, яке розуміється як зростання та людська продуктивність, плідність (*fulfillment*), дуже впливає навколишнє середовище з різними його життєвими контекстами, що досить по-різному детермінують здатність людини самореалізовуватися. Саме в такому розумінні добробут безпосередньо впливає на здоров'я людини» [28, с. 33].

Науковці (М. Левченко, С. Феденько, А.Форосян) наголошують, що *процес адаптації особистості студентів до освітнього процесу в умовах воєнного стану* довгий і складний, а часом навіть дуже проблематичний. «Він характеризується повною відмовою від звичного способу життя та входженням у нове невідоме доросле життя, в якому необхідно думати не тільки про навчання, а й про те, як вижити під час війни, убезпечити себе та своїх рідних, допомогти армії та країні. В більшості українських студентів він розпочався ще два роки тому, коли перед системою вищої освіти України постали серйозні виклики. Спочатку звичне студентське життя змінила пандемія коронавірусу, а потім повномасштабна війна. З початком вторгнення керівники закладів вищої освіти нашої держави прийняли рішення призупинити навчальний процес або продовжити його в дистанційній формі там, де це можливо» [13, с. 188]. Шляхи адаптації здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану представлені у Додатку Б.

На думку Т. Титаренко, *основним способом підвищення психологічного добробуту* в складних життєвих умовах є зміна ставлення до травми з

простого і негативного на складне та полівіантне, тобто більш вірогідне посттравматичне зростання, трансформація його в багатоплановий [29, с. 7].

Ключовим компонентом полівалентного ставлення до травми є найбільш органічне включення цього досвіду в загальний життєвий досвід. Головне – не дати минулому, теперішньому і майбутньому розсипатися на окремі непов'язані елементи, не замінити пережитого, не намагатися забути абсолютно все, що було. З часом досвід потрібно оцінювати та переосмислювати по-різному. Завдяки новій інтерпретації травматичних подій вони інтегруються в життєвий досвід індивіда і таким чином відбувається його автобіографічний наратив [18, с. 65-70].

Відношення до визначення критичних моментів в житті особистості Т. Титаренко визначається, як період реконструкції, перебудови життєвого світу, що стимулює руйнування віджилих взаємин і вироблення більш адекватного ставлення до часу життя, міри самореалізації. Серед шляхів профілактики та пом'якшення гострих кризових станів слід назвати, на думку дослідника, своєчасне запровадження нової життєвої парадигми. Людина стимулює дебют життєвої кризи, завзято тримаючись за свою константну життєву модель. Шлях неухильної розробки однієї парадигми життєтворчості та раптової відмови від неї, коли проблеми стають надто складними, а особистість ще не готова запропонувати нову, більш адекватну модель життя, є шляхом стрибкоподібного, кризового розвитку. Абсолютно ж безкризовий розвиток все ж таки є тупиковим, саме криза створює дійсну можливість трансцендування, вироблення нової системи цінностей як змістовної сторони нового наративу [6; 9].

Що стосується студентів, то необхідно визначити такі характеристики, які пропонує Т. Титаренко *для усунення та попередження психологічної травми та набуття певного психологічного добробуту*: «Психологічне благополуччя визначається готовністю особистості до варіативності, змінюваності, здатності до відповідального життєтворення. Вплив

внутрішніх, особистісних чинників на досягнення психологічного благополуччя є більш вираженим, ніж вплив чинників зовнішніх» [29, с.8]:

1. Серед особистісних факторів досягнення психологічного добробуту необхідно виділити *комунікативний фактор*. Без змістовного спілкування, почуття спільності та участі в групах однодумців майже неможливо покращити психологічний добробут.
2. Другий чинник – *просоціальний* – це правильна практика уваги до оточення, підтримка тих, хто її дійсно потребує, прихід на допомогу іншим незалежно від власних інтересів.
3. Третій фактор можна назвати *внутрішнім*, оскільки він підвищує відповідальність особистості за все, що з нею відбувається. Розвиток внутрішніх траєкторій контролю сприяє пошуку та відкриттю нових смислів і ставить перспективні життєві виклики.

Серед додаткових допоміжних способів підвищення психологічного добробуту, зростання суб'єктивної задоволеності своїм життям слід назвати особистісну компетентність [29, с. 9]: інтегрування травматичного досвіду та включення його в автонаратив; досягнення балансу між внутрішньою автономією та навичкою ефективної взаємодії з оточенням; підвищення самоефективності шляхом активізації відповідальності за власне майбутнє та подальший розвиток власного життя.

Гібридний характер сучасної війни, коли великою мірою військові дії направлені проти мирного населення вже призводить до ускладнення адаптації, до дисфункціональної реінтеграції, що може становити небезпеку для стабільності суспільства. Оскільки серед учасників цих подій чимало молоді, яка не має достатнього життєвого досвіду, сформованих навичок саморегуляції, відповідного рівня стресостійкості, може спостерігатися зростання виявів девіантної та делінквентної поведінки.

Висновки до розділу 1

Отже, особливості особистості, які науковці пов'язують з етапами формування та розвитку особистості, поглядами та побудовою моделі життя, парадигмою життєтворчості, особистісними якостями та системою цінностей впливають на її реакцію щодо кризових ситуацій у зовнішньому середовищі існування та пов'язані з внутрішніми кризовими явищами. Криза проходить декілька стадій, пов'язана з пошуком та завжди закінчується стабільним періодом знайдення потрібного рішення. Фундаментальний спосіб підвищити рівень свого психологічного добробуту – це змінити своє ставлення до травматизації. Людина повинна знати, що зовсім не потрібно відчувати себе жертвою життєвих випробувань, що не всі стреси та не у кожного викликають посттравматичний розлад. Стрес розглядається не лише як певні негативні фактори, які викликають шок, біль та страждання, але й як несподіваний ресурс, який розкриває прихований потенціал людини та показує, на що саме спроможна кожна особистість, як цей потенціал сприяє зміцненню можливостей опору до руйнівної травми та спонукає людину до певного посткризового зростання.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ КРИЗОВОГО СТАНУ СУСПІЛЬСТВА (В УМОВАХ ВІЙНИ)

2.1. Вибірка, процедура та методика дослідження

З метою вивчення специфіки психологічної адаптації студентів під час кризових умов суспільства (зокрема, під час війни), було проведено діагностику рівнів соціально-психологічної адаптації особистості в таких умовах, а також рівня суб'єктивного контролю та ціннісних орієнтацій. Емпіричне дослідження складалося з таких етапів:

Перший етап – конкретизувався науковий апарат, підтвердили актуальність теми дослідження та сформулювали завдання емпіричного дослідження. На цьому етапі було вибрано вибірку для дослідження.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Організувати та провели емпіричне дослідження з метою виявлення особливостей психологічної адаптації студентів в сучасних умовах війни в Україні.
2. Виконати якісний та кількісний аналіз результатів емпіричного дослідження.
3. Сформулювати висновки щодо результатів діагностики студентів.

Вибірку досліджуваних склали 25 респондентів у віковій категорії від 18 до 22 років, з них 15 дівчат та 10 хлопців, які є студентами вітчизняних вишів та продовжують навчання попри складні умови війни у польському кризовому центрі для українців міста Краків.

З ними проводилося опитування окремо за кожною визначеною попередньо методикою.

На другому етапі дослідження, спрямованому на вивчення адаптації українських студентів до умов життя та навчання в умовах війни, було

проведено психологічне обстеження респондентів, використовуючи відповідні методики.

На третьому етапі була здійснена первинна обробка даних та побудовані підсумкові діаграми.

На четвертому етапі був проведений аналіз та інтерпретація результатів дослідження з метою сформульовані висновки щодо особливостей адаптації студентів в умовах війни в Україні.

Добір діагностичних засобів був здійснений з урахуванням теми емпіричного дослідження, валідності та надійності кожної методики та їх придатності для дослідницької групи. Програма психологічного тестування включала наступні методики:

Методика №1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонд(СПА)[7; 36] (Додаток В).

Мета діагностики: виявлення рівнів адаптивності та дезадаптації, особливості уявлення про себе з точки зору взаємодії з навколишнім середовищем.

Опитувальник Роджерса та Даймонда (Rogers and Diamond) є методом вимірювання адаптивності особистості. Він відомий як СПА (Шкала Психологічної Адаптивності) і розроблений для оцінки, наскільки добре людина може адаптуватися до різних ситуацій у житті. Опитувальник створений на основі теорії особистості Карла Роджерса, який вважав, що адаптивність є одним з ключових факторів успіху в житті.

СПА складається з ряду висловлювань, на які респонденти повинні відповісти, вказуючи свою згоду або незгоду на п'ятибальній шкалі (від «абсолютно не згоден» до «абсолютно згоден»). Ці висловлювання відображають різні аспекти адаптивності, такі як емоційна стабільність, соціальна адаптивність, самопізнання та саморозвиток. Щоб забезпечити більш диференційовану шкалу відповідей, стимульний матеріал містить 101 твердження, сформульованих у третій особі однини без використання займенників. Основні індикатори, на яких наголошує цей опитувальник, – це

адаптація, прийняття інших, інтернальність, самосвідомість, емоційний комфорт та прагнення до домінування.

Після завершення опитувальника, результати обчислюються і видаються у вигляді загального показника адаптивності особистості. Цей показник може бути використаний для визначення, наскільки добре людина адаптується до різних ситуацій у житті, а також для виявлення можливих проблем або областей, які вимагають уваги або розвитку. Цей метод забезпечує досить диференційовану шкалу відповідей.

Методика №2. Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера[11; 39](Додаток Г).

Мета діагностики: визначення типів локусів контролю у досліджуваних.

Для пояснення причин виникнення подій з відносною причинно-наслідковою залежністю, Роттер у 1966 році запропонував «концепцію локусу контролю», яка містить внутрішній та зовнішній контроль підкріплень. За теорією Роттера, коли суб'єкт сприймає підкріплення як не повністю залежне від його дій, то таке підкріплення розуміється як результат випадковості, долі або дії іншої всемогутньої сили, що належить до зовнішнього локуса контролю. Натомість якщо людина вважає, що подія залежить від її поведінки або стійких особистісних характеристик, то це належить до внутрішнього контролю. Теорія Роттера ґрунтується на трьох ключових концепціях: підкріплення (відшкодування або позитивні події) як об'єкт контролю, вимога до внеску очікувань та ймовірність того, що конкретне підкріплення відбудеться внаслідок певної поведінки суб'єкта. Зрозуміло, що така поведінка має на меті задоволення конкретної ситуації. Психологічна ситуація, що лежить в основі цієї теорії, залежить від психологічного сенсу ситуації та досвіду суб'єкта [39, с. 53].

Опитувальник УСК, створений Дж. Роттером, визначає рівень особистої відповідальності, тобто локалізацію контролю над значущими подіями. Це вимірюється за допомогою двох локусів контролю -

інтернального та екстернального, які відображають два типи людей - інтерналів і екстерналів. Інтернальний тип характеризується тим, що людина вважає, що результати її дій залежать від її особистих якостей і є результатом її власної діяльності. Екстернальний тип, Натомість вважає, що успіхи та невдачі людини залежать від зовнішніх обставин. Цей континуум задається полярними локусами контролю [11].

Методика №3. Опитувальник ціннісних орієнтацій М. Рокича [16; 19] (Додаток Д).

Мета діагностики: виявлення рівнів ціннісно-мотиваційної сфери та сформованості у досліджуваних системи цінностей.

Методика "Ціннісні орієнтації" розроблена М. Рокичем та є психологічним інструментом для вивчення системи ціннісних орієнтацій людини. Ця методика дозволяє оцінити пріоритети та значущість різних життєвих цінностей для особистості, а також з'ясувати, які з них є найважливішими для конкретної особи. Методика М. Рокича базується на принципі ранжування цінностей за ступенем важливості для респондента. Вона включає 18 життєвих цінностей, які об'єднані в 6 груп:

1. Матеріально-бутові цінності: комфортне життя, матеріальний достаток, безпека життя.
2. Соціальні цінності: відносини з іншими, соціальний статус, взаємодопомога.
3. Духовні цінності: духовне збагачення, гармонія з собою, духовний розвиток.
4. Здоров'я та активність: фізичне здоров'я, активний спосіб життя, відпочинок.
5. Кар'єра та освіта: професійний розвиток, освіта, кар'єра.
6. Сім'я та діти: сімейне щастя, виховання дітей, стабільність сім'ї.

В процесі дослідження респондентам пропонується впорядкувати всі 18 цінностей за ступенем важливості для них від найважливішої до найменш значущої. В результаті отримується індивідуальний ранжир цінностей, який

відображає пріоритети особистості у житті. Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича дозволяє проводити глибокий аналіз орієнтацій особистості, а також з'ясувати, які з них є найважливішими для конкретної особи. Окрім того, методика М. Рокича може використовуватися для порівняння ціннісних орієнтацій різних груп людей, наприклад, осіб різного віку, соціального статусу, професійної орієнтації тощо. Такий порівняльний аналіз може допомогти виявити спільні та відмінні характеристики цінностей у різних групах, що може сприяти кращому розумінню соціально-психологічних закономірностей, культурних та особистісних особливостей.

У дослідженні використовувалися також *інші методи дослідження*, застосування яких визначалося специфікою розв'язання дослідницьких завдань: аналіз результатів тестування за отриманими даними в результаті опитування, оскільки під час обробки емпіричного матеріалу необхідним є адаптувати критерії оцінки до попередньо визначених рівнів за кожною з методик. Таким чином, вибір діагностичного інструментарію було здійснено з урахуванням предмета емпіричного дослідження, показників валідності та надійності кожної методики, адекватності її використання на віковій групі досліджуваних.

2.2. Отримані результати та аналіз дослідження психологічної адаптації студентів в умовах кризового стану суспільства (в умовах війни)

Результати діагностування рівнів адаптивності та дезадаптації, особливості уявлення про себе з точки зору взаємодії з навколишнім середовищем за методикою №1 *Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонд (СПА)* представлені в таблиці 2.1 за кількістю осіб, на рис. 2.1 у відсотковому співвідношенні та в таблиці Е.1 у Додатку Е.

Таблиця 2.1.

Результати діагностування за методикою №1 Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонд (СПА) (кількість респондентів n=25)

№	За методикою №1 СПА Шкали	Рівні		
		низький	зона невизначеності	високий
1	Адаптивність	4	11	10
2	Деадаптивність	7	14	4
3	Прийняття себе	-	15	10
4	Неприйняття себе	8	14	3
5	Прийняття інших	-	11	14
6	Неприйняття інших	8	16	1
7	Емоційний комфорт	6	18	1
8	Емоційний дискомфорт	1	19	5
9	Домінування	-	19	6

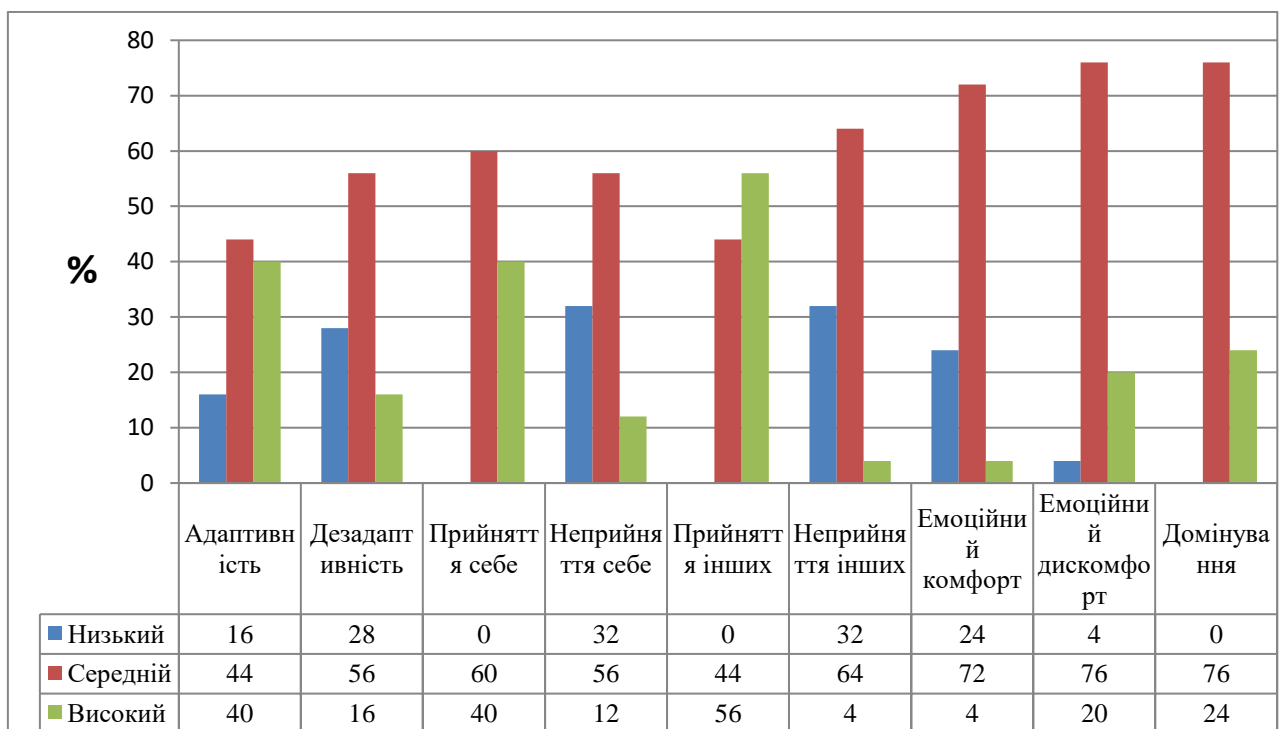


Рис. 2.1. Результати діагностування за методикою №1 (%)

Провівши діагностику за методикою №1 СПА виявлено, що більшість відповідей респондентів за розподілом балів знаходяться в межах зони невизначеності. Однак високі рівні показників за означеною методикою виявлені за шкалами «Адаптивність», «Прийняття себе» та «Прийняття інших». Це зумовлює потенціал до адаптації, велику довіру студентів до власних дій, що створює позитивне середовище за допомогою власних життєвих ресурсів на основі реального досвіду та певного потенціалу впевненості. Низькі рівні адаптивності виявлені у 16% досліджуваних, тоді як високі рівні показали 40% студентів, у решти 44% середні рівні. Дезадаптивність на середньому та низькому рівнях виявлена у переважній більшості респондентів, однак у 16% присутні низькі рівні. За шкалою «Емоційний комфорт», тобто стан впевненості та оптимізму на низькому рівні виявлений у 24% респондентів, а високі рівні лише у 4% досліджуваних, переважна більшість досліджуваних показали середні та низькі рівні емоційного комфорту, що пов'язано зі складними обставинами втрати звичного ритму життя, труднощів, пов'язаних з умовами продовження навчання. Приблизно такі ж результати виявлені за шкалою «Емоційний дискомфорт», коли на високому та середньому рівні він знаходиться у переважній більшості досліджуваних. Однак безпосередньо високі рівні показали 20% респондентів, що свідчить загалом про високий рівень морально-вольових якостей українців та традиційне для нашої нації спрямування і надію на краще майбутнє. Високі рівні за шкалою «Домінування» виявлено у 24% респондентів, а низькі рівні не виявлені у жодного респондента, що свідчить про наявність традиційно лідерських якостей більшості української молоді навіть попри кризові життєві обставини.

Результати діагностування рівнів та типів локусів контролю за методикою №2 *Методика Діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера* представлені в таблиці 2.3 за кількістю осіб, на рис. 2.2 у відсотковому співвідношенні та в таблиці Е.2 у Додатку Е.

Таблиця 2.3

Результати діагностування за методикою №2 Методика Діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера (кількість респондентів n=25)

Рівні	Локус контролю	
	Внутрішній	Зовнішній
Високий	3	8
Середній	3	5
Низький	3	3

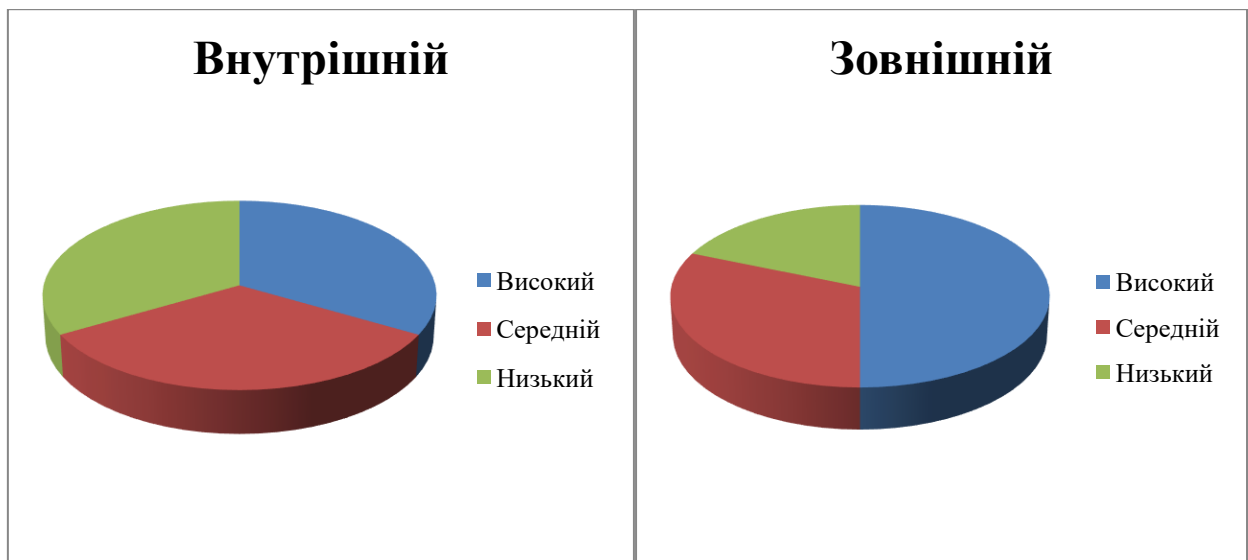


Рис. 2.2. Результати діагностування за методикою №2 (%)

За результатами діагностування типів та рівнів локусу контролю у досліджуваних виявлено, щозначна частина студентів має середній (20%) та високий (32%) рівні зовнішнього локусу контролю. Це може свідчити про те, що вони схильні вважати, що події в їхньому житті значною мірою залежать від зовнішніх обставин, таких як удача, випадок або інші люди. Люди з високим рівнем екстернальності вірять, що результати їх дій залежать від зовнішніх обставин, таких як випадок, доля або вплив інших людей. Вони менш схильні брати на себе відповідальність за своє життя і можуть бути менш мотивованими для саморозвитку. Деякі студенти мають низький (12%)

та середній (12%) рівні внутрішнього локусу контролю. Це свідчить про те, що вони вважають, що їхні дії та зусилля мають вплив на результати їхньої діяльності. Наявність студентів з високим (12%) рівнем внутрішнього локусу контролю може вказувати на те, що студенти в цій вибірці менш схильні відчувати сильний контроль над своїм життям. Люди з високим рівнем інтернальності вірять, що результати їх дій залежать від їх власних зусиль, навичок та умінь. Вони відповідальні за своє життя і зазвичай більш залучені в процес прийняття рішень. Такі особистості частіше займаються саморозвитком і мають більшу самооцінку. Враховуючи вищевказане, можна стверджувати, що студенти з високим внутрішнім локусом контролю ймовірно краще адаптовані до викликів сучасних умов війни, порівняно зі студентами з високим зовнішнім локусом контролю.

Результати діагностування рівнівсформованості у досліджуваних системи цінностейза методикою №3*Опитувальник ціннісних орієнтацій М. Рокича*представлені в таблиці 2.3 за кількістю осіб, на рис. 2.3 у відсотковому співвідношенні та в таблиці Е.2 у Додатку Е.

Таблиця 2.3

Результати діагностування за методикою №3*Опитувальник ціннісних орієнтацій М. Рокича*(кількість респондентів n=25)

№	За методикою №3	Рівні		
		низький	середній	високий
1	Матеріально-побутові	6	13	6
2	Соціальні цінності	5	13	7
3	Духовні цінності	6	15	4
4	Здоров'я та активність	4	14	7
5	Освіта та культура	5	13	7
6	Моральні цінності	5	15	5
7	Професійна діяльність	5	15	5

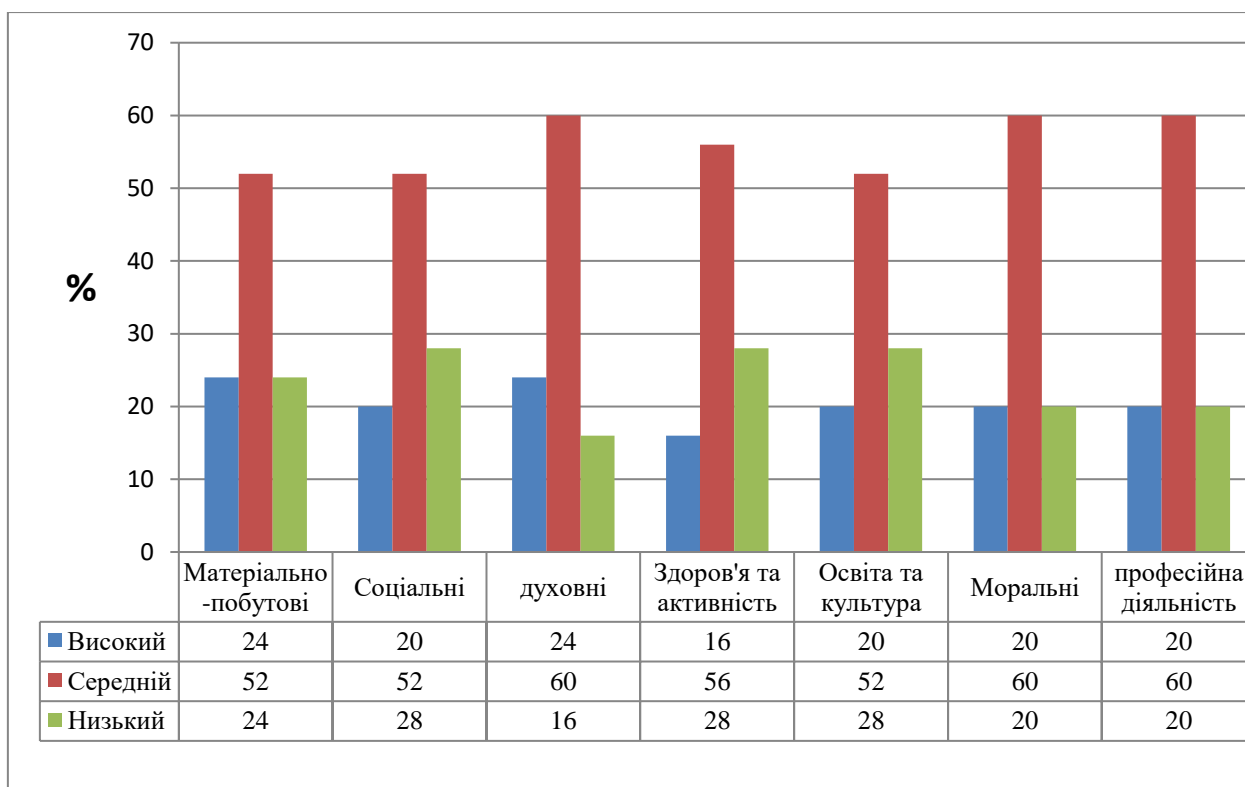


Рис. 2.3. Результати діагностування за методикою №3 (%)

На основі проведеного аналізу відповідей студентів на запитання методики Опитувальник ціннісних орієнтацій М. Рокича, можна виділити наступні ключові тенденції в ціннісних орієнтаціях студентів в сучасних умовах війни в Україні. Матеріально-побутові цінності: даний аспект є досить важливим для більшості студентів (35-45%), що свідчить про значущість матеріального добробуту та комфорту в їхньому житті. Соціальні цінності: відносно висока вага соціальних цінностей (30-40%) свідчить про активне спілкування студентів з оточенням, важливість взаємодії з іншими людьми та збереження соціальних зв'язків. Духовні цінності: хоча значення духовних цінностей дещо нижче (25-35%), воно досить важливе для деяких студентів, що підкреслює роль духовності та внутрішньої гармонії в їхньому житті. Здоров'я та активність: активний спосіб життя та увага до здоров'я є важливими для 30-40% студентів, що свідчить про прагнення забезпечити власний фізичний та емоційний добробут. Освіта та культура: значення освіти та культури у ціннісних орієнтаціях студентів становить 35-45%. Це свідчить

про те, що студенти високо цінують набуття знань та розвиток своїх інтелектуальних здібностей. Моральні цінності: для 25-35% студентів моральні цінності є важливими, що підкреслює значущість моральних принципів та норм поведінки у їхньому житті. Це вказує на те, що студенти звертають увагу на дотримання моральних цінностей, що відображається у їхньому спілкуванні та взаємодії з іншими людьми. Родинні цінності: родина та близькі відносини є важливими для 35-45% студентів, що свідчить про значення родинних зв'язків та підтримки близьких людей у їхньому житті. Це підкреслює роль родини як основного джерела соціальної підтримки та емоційного комфорту. Творчість та самовираження: ця сфера життя є важливою для 20-30% студентів, що відображає їхнє прагнення до самовираження через творчість, розвиток своїх талантів та вмінь.

На основі даних за трьома методиками, можна припустити, що студенти розподіляться на дві групи:

1. Більш адаптовані до сучасних умов:

За номерами студентів у списку: № 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 20, 21, 22, 24

Узагальнено, студенти цієї групи мають:

- вищий рівень адаптивності (за методикою СПА)
- пріоритети у цінностях, що сприяють адаптації (за методикою Рокича)
- внутрішній контроль (за методикою Роттера)

2. Менш адаптовані до сучасних умов:

За номерами студентів у списку: № 1, 6, 7, 8, 13, 15, 18, 19, 23, 25

Узагальнено, студенти цієї групи мають:

- нижчий рівень адаптивності або вищий рівень дезадаптивності (за методикою СПА)
- пріоритети у цінностях, що можуть ускладнювати адаптацію (за методикою Рокича)
- зовнішній контроль (за методикою Роттера).

Проведений кореляційний аналіз встановлення взаємозв'язку між вимірюваними параметрами. Для вирішення цього завдання нами використовувався кореляційний критерій Пірсона.

Результати кореляційного аналізу за шкалами методики №1 та №3 представлені у таблицях 2.4; 2,5 та у Додатку Ж.

Таблиця 2.4

Кореляційні зв'язки за шкалою адаптивності та шкалами ціннісних орієнтацій

Адаптивність	Ціннісні орієнтації						
	1	2	3	4	5	6	7
Кореляція	0,289	0,040	-0,086	-0,003	0,108	0,021	0,060
Кореляційна залежність	Позитивна	Позитивна	Зворотна	Зворотна	Позитивна	Позитивна	Позитивна
Тіснота зв'язку	Слабка	Слабка	Слабка	Слабка	Слабка	Слабка	Слабка
Критичне значення 0,3 при $p = 0,05$							

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки за шкалою дезадаптації та шкалами ціннісних орієнтацій

Дезадаптивність	Ціннісні орієнтації						
	1	2	3	4	5	6	7
Кореляція	0,308	0,270	-0,293	-0,333	0,277	-0,090	0,379
Кореляційна залежність	Позитивна	Позитивна	Зворотна	Зворотна	Позитивна	Зворотна	Позитивна
Тіснота зв'язку	Помірна	Слабка	Помірна	Помірна	Слабка	Слабка	Помірна
Критичне значення 0,3 при $p = 0,05$							

В результаті кореляційного аналізу виявлені слабкі позитивні зв'язки за шкалами методики ціннісних орієнтацій студентів стосовно матеріально-побутових цінностей та освіти і культури, тобто адаптивність буде певною мірою зростати з наростанням цих цінностей. Одночасно потрібно зауважити, що із підвищенням рівнів духовних цінностей, здоров'я та активності, освіти та культури, професійної діяльності буде знижуватися рівень дезадаптивності, оскільки за цими шкалами методики Рокича виявлені

зворотні помірні зв'язки. Матеріально-побутові цінності можуть стати у важкі часи як можливістю підвищення адаптивності, так і причиною підвищення рівнів дезадаптивності.

З урахуванням цих даних, можна зазначити, що психологічна робота має зосередитися на розвитку навичок самоконтролю та саморегуляції серед студентів, особливо стосовно студентів, що мають середній та високий рівні зовнішнього локусу контролю та низькі рівні адаптивності. Це може допомогти їм краще справлятися зі стресом, адаптуватися до нових ситуацій та досягати більш успішних результатів у своєму житті та навчанні.

2.3. Практичні рекомендації щодо психологічної адаптації студентів в умовах війни та напрямки профілактики наслідків стресу

На основі результатів опитувань за трьома методиками (СПА, методики Роттера та опитувальника Рокича) можна виділити наступні рекомендації для психологічної роботи зі студентами щодо психологічної адаптації в умовах війни та профілактики наслідків стресу. Ключовим фактором успіху у реалізації рекомендацій є взаємодія та співпраця між усіма структурними підрозділами університету (адміністрацією, викладачами, студентами, психологами) та батьками. Важливо забезпечити належне інформування та взаєморозуміння між усіма учасниками процесу адаптації студентів, а також створити сприятливе середовище для відкритого діалогу та обговорення актуальних проблем. Це сприятиме більш ефективній реалізації рекомендацій та поліпшенню якості психологічної роботи зі студентами.

Таким чином, можливо надати **практичні рекомендації психологам** щодо вирішення завдань ефективної адаптації молоді до нових важких життєвих обставин:

1. Індивідуальна та групова консультація:

- індивідуальні та групові консультації зі студентами, щоб виявити та працювати над проблемами адаптації, стресу та інших психологічних труднощів;
- навчання студентів методам саморегуляції та стратегіям самопрофілактики стресу;
- розвиток навичок проблемного розв'язання, прийняття рішень та адаптації до нових обставин.

2. Робота з групами підтримки:

- створення групи підтримки для студентів, де вони зможуть обговорювати свої переживання, ділитися досвідом та отримувати емоційну підтримку від однолітків;
- можливість студентам регулярно зустрічатися та спілкуватися з психологами, щоб стежити за їхнім процесом адаптації.

3. Розвиток соціальних навичок та взаємодії:

- організація тренінгів соціальних навичок та комунікації для студентів, які допоможуть їм розвивати ефективні стратегії взаємодії з оточенням;
- сприяння створенню позитивного та відкритого середовища в межах консультативного процесу, де студенти можуть вільно висловлюватися та ділитися своїми думками.

4. Профілактика наслідків стресу:

- впровадження програм психологічної підтримки: модулі про розуміння стресу, його причин та проявів, а також методів запобігання та мінімізації його негативних наслідків;
- проведення регулярних тренінгів з релаксації, які допоможуть студентам відпочити від стресу та навчитися краще контролювати свої емоції; навчання технікам позитивного мислення та рефрамінгу (переосмислення) негативних ситуацій.

5. Робота з родинами студентів: залучення родин студентів до процесу психологічної адаптації, надання їм психологічної допомоги щодо підтримки своїх дітей в умовах війни; організація зустрічей та

семінарів для батьків, де вони зможуть дізнатися про особливості психологічної адаптації студентів, наслідки стресу та можливі способи допомоги своїм дітям.

6. *Моніторинг та оцінка результатів:* регулярний моніторинг стану психологічної адаптації студентів, використання методів анкетування, спостереження та інтерв'ю для відстеження результатів та оцінки ефективності психологічної роботи.

Рекомендації на рівні адміністрації, викладачів закладу освіти у тісній співпраці з психологами та батьками. Необхідним є у цьому контексті:

1. Забезпечити підтримку та розвиток адаптивних механізмів студентів, зокрема зміцнення внутрішнього локусу контролю та розвиток навичок саморегуляції. Це можна досягти за допомогою тренінгів, майстер-класів та індивідуальних консультацій з психологом.
2. Зосередити увагу на розвитку емоційного комфорту та емоційного самоконтролю. Запровадити регулярні групові заняття з релаксації, медитації та аутогенного тренування для підтримки психічного здоров'я студентів.
3. Розробити програми психологічного супроводу для студентів, які переживають особливо важкі життєві обставини. Організувати індивідуальні та групові консультації з психологом для студентів, які потребують допомоги у подоланні труднощів.
4. Підтримувати та зміцнювати соціальні зв'язки студентів. Організувати групові зустрічі, дискусійні клуби та інші заходи, які сприятимуть продуктивним комунікаціям, залучати заходи та засоби взаємодопомоги та соціальної інтеграції студентів.
5. Розвивати особистісні цінності студентів, зокрема духовні, моральні, культурні та родинні. Це може включати проведення лекцій, семінарів, круглих столів, зборів та зустрічей тощо. Це має значення для характеристики усвідомлення студентами складної ситуації, з якою

стикається український народ, своєї соціальної ролі, мотивації молоді до соціальної активності, планування подальших дій.

6. Пропагувати здоровий спосіб життя та активність. Запровадити спортивні секції, клуби здоров'я, майстер-класи з правильного харчування та стресостійкості, які сприятимуть збереженню фізичного та психічного здоров'я студентів.
7. Сприяти самореалізації студентів через творчість та самовираження. Організувати різноманітні творчі гуртки, майстер-класи, конкурси та виставки, які допоможуть студентам розвивати свої таланти та вміння, а також відчутти задоволення від творчої діяльності.
8. Розробити програми психологічної підготовки студентів до роботи в умовах війни та надзвичайних ситуацій. Провести спеціальні тренінги, семінари та інші заходи, які допоможуть студентам розвивати психологічну стійкість та вміння адаптуватися до складних умов.

Таким чином, психологічна робота зі студентами в умовах війни має бути спрямована на підтримку їх психічного здоров'я, адаптацію до нових життєвих обставин та протидію стресовим реакціям. Це можливо досягти через комплексний та систематичний підхід до роботи зі студентами, що включає розуміння їхніх потреб, розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю, розвиток соціальних взаємодій та підтримки, а також пропагування здорового способу життя та збереження цінностей.

Висновки до другого розділу

Таким чином, емпіричне дослідження було проведено в межах чотирьох етапів. Вибірку досліджуваних склали 25 студентів вітчизняних вишів. До складу методик діагностики увійшли наступні методики: Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонд(СПА); методика діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера; Опитувальник ціннісних орієнтацій М. Рокича. За результатами опитування можливо зробити наступні узагальнені висновки. В цілому, студенти мають різні рівні адаптивності та дезадаптивності. Більшість студентів мають середній або високий рівень адаптивності, що свідчить про здатність адекватно реагувати на зовнішні виклики та стресові ситуації. В цілому, студенти мають різні цінності та пріоритети в житті.

Загалом, більшість студентів надають перевагу цінностям, які сприяють адаптації, таким як самореалізація, розвиток, здобуття знань, соціальні стосунки та комфорт. Однак, деякі студенти мають цінності, що можуть ускладнювати адаптацію, такі як матеріальні блага, престиж, влада або конкуренція. В цілому, студенти мають різні рівні суб'єктивного контролю, що свідчить про різний ступінь переконання у своїх здібностях впливати на результати власних дій та отримувати бажані результати. Більшість студентів мають внутрішній контроль, що відображає віру у свої здібності та вплив на події у житті. Такі студенти, як правило, краще адаптуються до змін та справляються зі стресом. В групу студентів, більш адаптованих до сучасних умов можливо віднести 15 студентів з вибірки, однак 10 студентів мають нижчі рівні адптивності, зовнішній локус контролю та пріоритети у цінностях, що можуть ускладнювати адаптацію до сучасних умов. Кореляційний аналіз засвідчив, що з підвищенням рівня духовних цінностей,

здоров'я та активності, освіти та культури, професійної діяльності рівень дезадаптації буде знижуватися.

Узагальнюючи результати за трьома методиками, можна припустити, що більшість студентів зі списку здатні адаптуватися до сучасних умов, особливо з огляду на їх високі або середні рівні адаптивності, позитивні ціннісні орієнтації та внутрішній суб'єктивний контроль. Отже, результати дослідження можуть слугувати базою для виявлення особливостей адаптації студентів в сучасних умовах, а також для розробки програм підтримки та розвитку навичок адаптації.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проведено теоретичне та емпіричне дослідження психологічної адаптації студентів в сучасних умовах кризового стану суспільства (в умовах війни). Отримані результати дослідження засвідчили досягнення мети, вирішення поставлених завдань і стали підставою для формулювання наступних висновків.

На основі вивчення наукової літератури за темою роботирозкрито сутність та специфіку поняття психологічної адаптації особистості в кризових умовах суспільства. З'ясовано, що під стійкою адаптацією розуміють систему регулятивних реакцій, психічної діяльності та взаємовідносин, що виникають під час онтогенезу за конкретних екологічних і соціальних умов, і її функція знаходиться в межах оптимальної для людини, не потребує значного нервово-психічного напруження. Процеси адаптації організму до стресової ситуації відбувається поетапно.

Здійснено аналіз впливу життєвих криз та стресу на розвиток особистості студентів та визначено, що відповідно до сучасних поглядів на травматичний стрес та його прояви, в психічній сфері особистості відбуваються зміни, що проявляються в усіх аспектах життєдіяльності. Однак це також включає прагнення до організації, стабільності, закону та порядку, передбачуваності подій і свободи від таких загроз, як хвороба, страх і хаос шляхом активізації необхідних ресурсів особистості.

Визначено особистісні ресурси подолання кризи та сучасні підходи до надання психологічної допомоги в адаптації молоді до умов війни, що полягає у наступному: серед особистісних факторів досягнення

психологічного добробуту необхідно виділити комунікативний фактор; просоціальний, тобто правильна практика уваги до оточення, підтримка тих, хто її дійсно потребує, прихід на допомогу іншим незалежно від власних інтересів; внутрішній, підвищує відповідальність особистості за все, що з нею відбувається.

Визначено вибірку, процедуру та методики емпіричного дослідження психологічної адаптації студентів в умовах кризового стану суспільства (в умовах війни). Вибірку досліджуваних склали 25 респондентів. З ними проводилося опитування окремо за кожною визначеною попередньо методикою: Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонд(СПА); Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера; Опитувальник ціннісних орієнтацій М. Рокича.

Проаналізовано отримані результати емпіричного дослідження та виявлено, щов цілому, студенти мають різні рівні адаптивності та дезадаптивності. Більшість студентів мають середній або високий рівень адаптивності, що свідчить про здатність адекватно реагувати на зовнішні виклики та стресові ситуації. Більшість студентів мають внутрішній контроль, що відображає віру у свої здібності та вплив на події у житті. В групу студентів, більш адаптованих до сучасних умов можливо віднести 15 студентів з вибірки, однак 10 студентів мають нижчі рівні адптивності, зовнішній локус контролю та пріоритети у цінностях, що можуть ускладнювати адаптацію до сучасних умов. Кореляційний аналіз засвідчив, що з підвищенням рівня духовних цінностей, здоров'я та активності, освіти та культури, професійної діяльності рівень дезадаптації буде знижуватися.

Розроблено практичні рекомендації щодо психологічної адаптації студентів в умовах війни та напрямки профілактики наслідків стресу, які полягають у наступному: психологічна робота зі студентами у в умовах війни має бути спрямована на підтримку їх психічного здоров'я, адаптацію до нових життєвих обставин та протидію стресовим реакціям. Це можливо

досягти через комплексний та систематичний підхід до роботи зі студентами, що включає розуміння їхніх потреб, розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю, розвиток соціальних взаємодій та підтримки, а також пропагування здорового способу життя та збереження цінностей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алімов О.Ф., Афанасєва Н.Є. Психологічне консультування в екстремальних та кризових умовах: Навчальний посібник. Харків: УЦЗУ, 2008. 122 с.
2. Березко І. В. Зміна ідентичності особистості під час важких соматичних захворювань. Ракурси психологічного благополуччя особистості. Ніжин : НДУ ім. Миколи Гоголя. 2017. С. 31-35.
3. Богданов С. О. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчально-методичний посіб. Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
4. Бриндюков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб: дисс... докт. педаг. наук. 13.00.05. Хмельницький; Тернопіль, 2018. 559 с.
5. Варбан Є.О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. Вип. 10. С. 120–133.
6. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка 2020. 158 с.

7. Галян А.І. Особистісні ресурси адаптації майбутніх медичних переселенців до професійної діяльності: дис... канд.. психол. наук. Луцьк, 2016. 234 с.
8. Горлинський В. В. Система соціально-моральної регуляції у Збройних Силах України: соціально-філософський аналіз : автореф. дис. канд. філос. наук : 09.00.03. Київ, 2003. 18 с.
9. Екстремальна психологія: Підручник / За ред. О. В. Тімченка. Київ: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
10. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
11. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Герасименко М.В., Ткаченко В.В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.
12. Лазоренко Б. П. Підвищення адаптивності проблемної молоді в умовах переживання наслідків травматичних подій. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей ліодипи в умовах переживання наслідків травматичних подій : метод, рекомендації / За ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 2017. С. 55-60.
13. Левченко М., Феденько С., Форостян А. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. Актуальні питання гуманітарних наук, 2022. Вип. 52, Т 2. С. 185-192.
14. Марціновська І. П. Корекція посттравматичного стресового розладу у дітей із зони військового конфлікту, які мають психофізичні порушення: дис.. канд.. пед.. наук. 13.00.03. Кам'янець-Подільський, 2020. 311 с.
15. Марута Н. О. Маркова М. В. Інформаційно-психологічна війна як повий виклик сучасності: етап проблеми та напрямки її подолання. Український вісник психоневрології. 2015. Т. 23. Випуск 3(84). С. 21-28.

16. Методика «Ціннісні орієнтації» Рокича. Психологіс: енциклопедія практичної психології. URL: http://psychologis.com.ua/metodika_cennostnye_orientacii_rokicha.htm (дата звернення: 15.04.2023).

17. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник / Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко та ін. Том 2. Київ, 2018. 240 с.

18. Осьодло В.І., Зубовський Д.С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. Український психологічний журнал. 2017, №1(3). С.63-79.

19. Пляка Л.В., Огарь С.В. Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента: практ. посібник Харків : НФаУ, 2016. 124 с.

20. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : Навч. посіб. / Нац. акад. пед. наук України / За ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2011. 272 с.

21. Психологічні аспекти професійної підготовки конкурентоздатних фахівців: монографія / Дегтярьова Г. С., Козяр М. М., Матійків І. М. та ін.; за ред. Руденко Л. А. Київ:, 2012. 170 с.

22. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. Київ , 2012. 275 с.

23. Романенко О. Рецензії. Праці НТШ. Мед. Науки, 2015. Т. XLIII. С. 228-230.

24. Романовська Д. Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.

25. Семиченко В.А. Психологія особистості. Київ: Магістр-S, 2018. 426 с.

26. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. Київ : Главник, 2004. 96 с.

27. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. 2-е вид. Київ: Каравела. 2013. 372 с.
28. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
29. Титаренко Т.М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/713195/1/Способи%20підвищення%20психологічного%20Благополуччя-converted.pdf> (дата звернення: 05.03.2023).
30. Туриніна О. Л. Психологія травматичних ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП "Вид. дім "Персонал", 2017. 160 с.
31. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги: Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 23.02.2016 №121. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2016/3%2877%29/article-1676/reakciya-na-vazhkiy-stres-ta-rozladi-adaptaciyi-posttravmatichniy-stresoviy-rozlad#gsc.tab=0> (дата звернення: 26.02.2023).
32. Харченко В. Є., Шугай М. А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості: методичний посібник. Острого : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. 160 с.
33. Bandura A. SocialFoundationofThoughtandAction: a social-cognitivetheory. NewYork : Prentice-Hall, 1986. 617 с.
34. Ginsburg K. R., Jablow M. M. BuildingResilienceinChildrenandTeens: GivingKidsRootsandWings. AmericanAcademyofPediatrics, 2014. 357 с.
35. Horowitz M. J., Wilner N., Kaltreider N. Singsandsymptomsofposttraumaticstressdisorder. ArchivesofGeneralPsychiatry. 1980. №37(1) С. 85-92. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7352843/> (дата звернення: 26.02.2023).

36. Korunka, C., Nemeskeri, N. & Sauer, J. Psychotherapieforschung von Carl Rogers in kritischer Hinsicht. *Person. Internationale Zeitschrift für Personzentrierte und Experienzielle Psychotherapie und Beratung*, 2016. №2. P. 68-90. URL: <https://docplayer.org/71790504-Internationale-zeitschrift-fuer-personzentrierte-und-experienzielle-psychotherapie-und-beratung.html> (дата звернення: 15.04.2023).
37. Lahad M., Avalon O. The "BasicPh" Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-cultural Application. 2013. 288 с.
38. May R. The meanings of anxiety. N. Y. : Pocket Books, 1978. 423 p.
39. Rotter J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Континуум травми [1]

	ШОКОВА ТРАВМА	ТРАВМА	СТРЕСОВА ТРАВМА
ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ	Бліда шкіра; пильний погляд, незначне моргання; неочікуване збіднення емоцій; амнезія подій; брак емоцій при описуванні емоційно зарядженої ситуації; втрата чи уповільнення мовлення; холодні кінцівки; агорафобія; тримається окремо від інших, щоб почуватися в безпеці; слабкий м'язовий тонус	Почервоніння шкіри; часте моргання; різкий сміх; неспокій, метушливість; сильне потовиділення в соціальних ситуаціях; компульсивне мовлення; гіперпильність, настороженість; емоційні вибухи; надмірна тривала реакція страху; несподіване відчуття жару; різко відводить погляд; надмірна чутливість; напружені м'язи; проблеми зі сном	Активна поведінка, але знервований і тривожний стан; напружений вираз обличчя; уникнення стійкого контакту очі в очі; важко розслабитися; проблеми зі сном; стримування сліз
ЗАДІЯНІ ДІЛЯНКИ МОЗКУ	Стовбур мозку, рептильний мозок, тканини ектодерму (палеокортекс)	Лімбічний мозок, тканини мезодерму (архікортекс)	Неокортекс, тканини ендодерму
ЗАДІЯНА ЧАСТИНА АВТОНОМНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ	Парасимпатична нервова система	Симпатична нервова система	Система соціального й емоційного контакту
ОРІЄНТАЦІЯ В ЧАСІ	Дисоційованість	Минуле і теперішнє переплетене і змішане	У теперішньому часі

ДОДАТОК Б

Корекційна програма: проблеми соціальної адаптації та шляхи їх вирішення [12]

Таблиця Б.1

Проблеми соціальної адаптації	Шляхи вирішення
Важкий психологічний стан здобувачів вищої освіти	Успішне вирішення цієї проблеми пов'язане з розвитком психологічної служби закладу вищої освіти. Необхідно розробити систему заходів, що сприятимуть соціальній адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану. До числа найважливіших заходів відноситься: робота з формування та комплектування академічних груп, ритуал «Посвята у студенти», виступи викладачів у групах, бесіди з психологом тощо. Важливе значення має проведення культурних заходів – тематичні вечори, спортивні змагання, творчі конкурси. Деякі з цих заходів можна проводити онлайн. Активна спільна діяльність дозволяє новачкам усвідомити свою значимість, знайти друзів. При правильно організованій адаптаційній роботі здобувачі вищої освіти швидко втягуються в навчання.
Проблеми зі вступом у ЗВО	Ця проблема частково вирішена Міністерством освіти та науки (МОН). Зокрема, розроблена низка механізмів, які дають можливість випускникам шкіл вступати до закладів вищої освіти дистанційно., однак, навіть за таких умов не всі випускники можуть подати документи в такому режимі, адже найчастіше на окупованих територіях немає зв'язку та відсутній доступ до інтернету. Саме тому єдиним варіантом залишається евакуація майбутніх студентів та ЗВО, в яких вони навчаються. Станом на 6 червня 2022 року, з тимчасово окупованих територій евакуювали 32 заклади вищої освіти, 42 коледжі та 64 філії ЗВО
Відсутність мотивації здобуття вищої освіти	Для підвищення мотивації студентів до навчання в умовах війни, необхідно проводити бесіди та акцентувати увагу на важливості здобуття тієї чи іншої професії. Підвищити мотивацію до навчання допоможе оптимізація навчального процесу за допомогою різноманітних інформаційно-комунікативних технологій та організація ефективної системи оцінювання. При цьому необхідно враховувати особливості особистості здобувачів вищої освіти
Відсутність потрібного обладнання та доступу до Інтернету	На жаль, вирішити питання забезпечення потрібним обладнанням та доступом до інтернету студентів та викладачів, які залишаються на тимчасово окупованих територіях, дуже проблематично. Разом з тим, в регіонах, де тривалий час відбувалися активні бойові дії, необхідне відновлення зв'язку, інтернету та іншої е-інфраструктури. Необхідна розробка та реалізація державних програм, спрямованих на забезпечення комп'ютерним обладнанням студентів та викладачів, які опинилися в складних умовах, в тому числі, із залученням міжнародних організацій
Поляризація в суспільстві і випадки дискримінації	Необхідно проводити роз'яснювальні заходи серед громадян щодо недопущення поляризації в суспільстві та випадків дискримінації, наприклад щодо переселенців. Це допоможе розвінчати міфи, щодо того, що більшість із них мають проросійські політичні погляди, не бажають працювати нарівні з усіма, агресивно ставляться до місцевих та бажають бути в особливому статусі через свої життєві обставини.

ДОДАТОК В

Таблиця В.1

Таблиця зведених емпіричних даних за методикою №1 СПА

№	Методика №1 СПА								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	89	65	22	11	12	12	10	15	14
2	106	63	31	11	29	27	22	16	5
3	145	142	45	26	28	11	27	29	10
4	146	104	43	20	12	14	22	23	14
5	115	69	30	21	25	22	20	22	11
6	92	147	22	29	10	31	10	31	15
7	90	67	22	10	14	22	12	15	10
8	103	61	28	10	25	12	22	14	11
9	141	81	43	12	25	21	23	22	15
10	139	73	35	22	26	22	21	23	10
11	100	69	29	10	26	19	22	14	14
12	149	65	48	12	27	16	26	9	6
13	64	78	28	23	22	12	19	23	10
14	105	92	33	16	25	21	22	22	8
15	65	87	24	24	18	12	15	24	6
16	96	114	22	21	16	14	12	22	10
17	142	101	43	21	27	12	22	24	14
18	67	139	26	29	18	27	16	29	11
19	156	67	48	12	31	22	31	16	10
20	90	86	29	25	23	25	19	20	6
21	152	67	44	19	30	17	26	19	6
22	149	82	45	19	32	11	27	21	10
23	67	74	22	29	18	10	12	29	11
24	163	148	45	29	27	24	26	29	6
25	126	89	44	23	22	24	26	20	9

Таблиця В.2

**Таблиця зведених емпіричних даних за методикою №2 Діагностики
рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера**

№	Шкали методики №2 Суб'єктивного контролю Локус контролю							
	1	2	3	4	5	6	7	
1	10	10	5	5	4	4	3	Низький внутрішній
2	11	10	6	5	6	6	3	Середній внутрішній
3	14	14	8	7	6	4	5	Високий внутрішній
4	14	12	8	6	4	4	5	Високий зовнішній
5	12	10	6	6	6	6	4	Середній зовнішній
6	11	14	5	8	4	8	4	Високий зовнішній
7	10	10	5	4	4	6	3	Низький внутрішній
8	11	9	6	4	6	4	4	Середній внутрішній
9	14	12	8	7	6	4	5	Високий внутрішній
10	14	11	7	6	6	6	4	Середній зовнішній
11	11	10	6	4	6	5	4	Середній внутрішній
12	14	10	9	4	6	5	3	Високий зовнішній
13	9	12	6	7	6	4	4	Низький зовнішній
14	11	11	7	5	6	6	3	Середній зовнішній
15	9	13	5	7	5	4	3	Низький зовнішній
16	11	14	5	6	5	4	4	Низький внутрішній
17	14	12	8	6	6	4	5	Високий внутрішній
18	10	14	6	8	5	7	4	Високий зовнішній
19	15	10	9	4	8	6	4	Високий зовнішній
20	11	13	6	7	6	7	3	Середній зовнішній
21	15	10	8	6	8	5	3	Високий зовнішній
22	14	12	9	6	8	4	4	Високий

23	10	11	5	8	5	4	4	зовнішній Низький зовнішній
24	16	15	9	8	7	7	3	Високий зовнішній
25	13	13	8	7	6	7	4	Середній зовнішній

Таблиця В.3

**Таблиця зведених емпіричних даних за методикою
№3 Опитувальник ціннісних орієнтацій М. Рокича**

№	Методика №3 Опитувальник ціннісних орієнтацій М. Рокича						
	Шкали (%)						
	1	2	3	4	5	6	7
1	25	35	20	30	40	30	20
2	30	25	35	40	30	25	35
3	35	40	25	20	35	30	40
4	40	30	25	35	30	40	20
5	25	35	30	40	35	25	40
6	30	45	20	25	40	35	35
7	35	40	30	30	25	30	25
8	30	35	40	25	30	35	25
9	40	30	35	40	25	30	35
10	35	40	30	35	40	25	30
11	30	35	25	40	35	40	20
12	35	30	40	30	35	40	25
13	40	35	30	40	30	35	30
14	30	40	35	30	40	30	35
15	35	30	40	35	30	40	25
16	35	40	30	30	40	35	25
17	30	35	40	35	30	40	25
18	40	30	35	30	35	30	40
19	35	40	30	35	30	40	25
20	30	35	40	40	30	35	30
21	40	30	35	35	35	40	25
22	35	40	30	30	40	35	40
23	30	35	40	35	30	40	25
24	40	35	30	40	35	30	30
25	35	40	35	30	40	30	35

