

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

БОЙЧУК АННА ОЛЕКСАНДРІВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри загальної
та соціальної психології,
к.психол.н., доцент

_____ Н. Д. Корольова
« _____ » _____ 2026 р.

**ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Науковий керівник:
Міщук С.С.,
старший викладач кафедри кризової
та клінічної психології
Консультант:
Мазай Л.Ю., PhD,
доцент кафедри кризової
та клінічної психології

Оцінка: _____ / _____ / _____

(бали за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____

Вінниця - 2026

АНОТАЦІЯ

Бойчук А.О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни. Спеціальність 053 «Психологія». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2026.

У кваліфікаційній роботі досліджено особливості соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни. Актуальність теми зумовлена впливом воєнних подій, соціально-економічної нестабільності, вимушеного переміщення населення, дистанційного або змішаного навчання та високого рівня невизначеності на психоемоційний стан студентської молоді. Особлива увага приділяється тому, що студентський вік є важливим етапом особистісного, професійного й соціального становлення.

У роботі розкрито теоретичні основи поняття адаптації у психологічній науці, охарактеризовано основні підходи до її вивчення та визначено психологічні особливості студентського віку як чинника адаптаційних процесів. Проаналізовано вплив кризових умов на психоемоційний стан студентів, зокрема прояви тривожності, емоційного виснаження, зниження навчальної мотивації, труднощі концентрації уваги та порушення психологічного благополуччя.

Емпірична частина роботи спрямована на виявлення рівня суб'єктивного стресу, резильєнтності та домінуючих копінг-стратегій студентів. Дослідження проведено на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса серед студентів денної форми навчання віком від 18 до 23 років.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, кураторів академічних груп, викладачів і фахівців із психічного здоров'я молоді.

Ключові слова: адаптація, студенти, кризові умови, соціально-психологічна адаптація, стрес, резильєнтність, копінг-стратегії, психоемоційний стан, соціальна підтримка, психологічна стійкість.

ABSTRACT

Boichuk A.O. Features of Socio-Psychological Adaptation of University Students in the Context War. Specialty 053 «Psychology». Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2026.

The qualification paper examines the features socio-psychological adaptation of students under wartime conditions. The relevance of the topic is determined by the impact of military events, socio-economic instability, forced population displacement, distance or blended learning, and a high level of uncertainty on the psycho-emotional state of student youth. Special attention is paid to the fact that student age is an important stage of personal, professional, and social development.

The paper reveals the theoretical foundations of the concept of adaptation in psychological science, characterizes the main approaches to its study, and identifies the psychological features of student age as a factor in adaptation processes. The influence of crisis conditions on the psycho-emotional state of students is analyzed, in particular manifestations of anxiety, emotional exhaustion, decreased learning motivation, difficulties in concentration, and disturbances of psychological well-being.

The empirical part of the paper is aimed at identifying the level of subjective stress, resilience, and dominant coping strategies among students. The study was conducted at Vasyl' Stus Donetsk National University among full-time students aged 18 to 23.

The practical significance of the paper lies in the possibility of using the obtained results in the activities of psychological services of higher education institutions, academic group supervisors, teachers, and youth mental health specialists.

Keywords: adaptation, students, crisis conditions, socio-psychological adaptation, stress, resilience, coping strategies, psycho-emotional state, social support, psychological stability.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	11
1.1. Поняття адаптації у психологічній науці та її основні підходи.....	11
1.2. Психологічні особливості студентського віку як чинник адаптаційних процесів.....	15
1.3. Вплив кризових умов на психоемоційний стан та адаптацію студентів	20
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	27
2.1. Організація дослідження, характеристика вибірки та етапи проведення...27	
2.2. Методи та психодіагностичні методики дослідження соціально- психологічної адаптації студентів в умовах війни.....	32
Висновки до розділу 2.....	37
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	39
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження соціально- психологічної адаптації студентів в умовах війни.....	39
3.2. Обговорення результатів дослідження та рекомендації щодо психологічної підтримки адаптації студентів в умовах війни.....	49
Висновки до розділу 3.....	54
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Актуальність дослідження. зумовленими воєнними подіями, соціально-економічною нестабільністю, вимушеним переміщенням населення, змінами звичного способу життя та високим рівнем невизначеності майбутнього. У таких умовах особливої уваги потребує психологічний стан молоді, зокрема студентів, які одночасно переживають як загальносуспільні виклики, так і труднощі, пов'язані з навчанням, професійним самовизначенням і особистісним становленням. Саме тому проблема адаптації студентської молоді до кризових умов набуває особливої наукової та практичної значущості.

Студентський вік є важливим періодом формування особистості, професійної ідентичності, системи цінностей, життєвих орієнтирів і навичок самостійного прийняття рішень. Водночас цей етап характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестійкістю самооцінки, залежністю від соціального схвалення та потребою у підтримці значущого оточення. Під впливом кризових чинників такі особливості можуть ускладнювати процес адаптації, спричиняти тривожність, емоційне виснаження, зниження навчальної мотивації, труднощі концентрації уваги та погіршення психологічного благополуччя.

Особливої актуальності набуває дослідження психологічних ресурсів, які сприяють успішній адаптації студентів у складних життєвих обставинах. До таких ресурсів належать резильєнтність, емоційна стійкість, навички саморегуляції, конструктивні копінг-стратегії та наявність соціальної підтримки. Вивчення взаємозв'язку між рівнем стресу, психологічною стійкістю та способами подолання труднощів дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації студентської молоді й визначити чинники ризику дезадаптації. Це має важливе значення для розроблення ефективних програм психологічного супроводу у закладах вищої освіти.

Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю наукового осмислення психологічних особливостей адаптації студентів у кризових умовах та пошуку практичних шляхів підтримки їхнього психічного здоров'я.

Вивчення цієї проблеми є важливим не лише для психологічної науки, а й для системи вищої освіти, оскільки сприяє створенню безпечного освітнього середовища, збереженню навчальної активності студентів та розвитку їх здатності ефективно функціонувати в умовах суспільної нестабільності.

Об'єкт дослідження – процес соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни.

Предмет дослідження – особливості соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни, зокрема рівень суб'єктивного стресу, резильєнтність та копінг-стратегії подолання труднощів.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни, визначити рівень суб'єктивного стресу, психологічної стійкості та домінуючі копінг-стратегії.

Для досягнення мети та перевірки висунутих гіпотез дослідження було визначено такі *завдання*:

1. Проаналізувати поняття адаптації у психологічній науці та її основні підходи.
2. Охарактеризувати психологічні особливості студентського віку як чинник адаптаційних процесів.
3. Визначити вплив кризових умов на психоемоційний стан та адаптацію студентів.
4. Здійснити організацію дослідження, характеристика вибірки та етапи проведення.
5. Визначити методи та психодіагностичні методики дослідження адаптації студентів у кризових умовах.
6. Зазначити аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження адаптації студентів у кризових умовах.
7. Здійснити обговорення результатів дослідження та рекомендації щодо психологічної підтримки адаптації студентів у кризових умовах.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань використано такі **методи**: *теоретичні* – аналіз та узагальнення наукових даних за темою дослідження; *емпіричні* – психодіагностичні методи (тестування, анкетування); *математико-статистичні*: описова статистика, оцінка нормальності розподілу емпіричних даних, знаходження зв'язку між окремими явищами за непараметричним. *інтерпретаційні методи*: узагальнення та трактування отриманих результатів.

Гіпотеза: Передбачається, що соціально-психологічна адаптація студентів в умовах війни залежить від рівня суб'єктивного стресу, психологічної стійкості (резильєнтності) та домінуючих копінг-стратегій. Ймовірно, студенти з вищим рівнем резильєнтності та переважанням проблемно-орієнтованих і соціально підтримувальних копінг-стратегій демонструватимуть кращий рівень адаптації, нижчий рівень стресу та вищу здатність до саморегуляції, тоді як високий рівень суб'єктивного стресу, схильність до уникання проблем і емоційно-орієнтованого реагування можуть ускладнювати процес адаптації та сприяти дезадаптаційним проявам.

Емпірична база дослідження. Емпіричною базою дослідження став Донецький національний університет імені Василя Стуса (м. Вінниця). У дослідженні взяли участь 50 студентів денної форми навчання віком від 18 до 23 років, які навчаються за гуманітарними, соціально-поведінковими та прикладними спеціальностями. Вибірка була змішаною за статтю, факультетом, курсом навчання та досвідом переживання кризових подій, що забезпечило можливість комплексного аналізу психологічних особливостей адаптації студентської молоді в сучасних кризових умовах.

Методологічну та теоретичну основу дослідження. становлять положення сучасної психологічної науки про адаптацію особистості, стрес, психологічну стійкість і механізми подолання труднощів. Теоретичним підґрунтям стали концепції соціального навчання А. Бандури, відповідно до яких поведінка особистості формується у взаємодії із соціальним середовищем, а також праці Т. І. Войтенко, Н. В. Завацької, В. Ф. Моргуна щодо психологічної

адаптації особистості в юнацькому віці та умовах соціальної напруги. Важливе значення мали дослідження С. Д. Максименка з проблем загальної психології та особистісного розвитку.

Методологічною основою вивчення стресу стали класичні положення Г. Сельє про загальний адаптаційний синдром та сучасна транзакційна модель стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман, відповідно до якої вирішальну роль відіграє суб'єктивне оцінювання ситуації та вибір копінг-стратегій. Для аналізу психологічної стійкості були використані концепції С. Мадді, К. М. Connor та J. R. T. Davidson щодо резильєнтності як здатності особистості зберігати психічну рівновагу в несприятливих умовах. Значущими також були праці С. М. Єрмакової, В. І. Смірнкової, О. Яворської, присвячені розвитку стійкості студентської молоді.

Проблематика емоційної саморегуляції, психологічних ресурсів і підтримки молоді в кризових умовах спиралася на роботи Л. М. Карамушки, П. І. Рибалка, Н. О. Шевченко, В. Г. Шпака, О. М. Гончаренко. Додатковим джерелом теоретичного та практичного забезпечення стали сучасні рекомендації Міністерства освіти і науки України, Центру громадського здоров'я МОЗ України, Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії, освітніх платформ Prometheus та EdEra щодо психологічної підтримки студентів у період війни та суспільної нестабільності.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження Наукова новизна дослідження полягає у комплексному вивченні соціально-психологічних особливостей адаптації студентів у кризових умовах з урахуванням сучасного соціального контексту України. У роботі поєднано аналіз рівня суб'єктивного стресу, психологічної стійкості та копінг-стратегій як взаємопов'язаних компонентів адаптаційного процесу. Це дозволило розширити уявлення про механізми пристосування студентської молоді до умов воєнного стану, соціальної нестабільності та освітніх трансформацій.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні змісту поняття психологічної адаптації студентів як багаторівневого процесу, що включає

емоційний, когнітивний, поведінковий і соціальний компоненти. Доведено, що ефективність адаптації залежить не лише від зовнішніх умов, а й від рівня особистісних ресурсів: резильєнтності, емоційної саморегуляції, конструктивних способів подолання труднощів та наявності соціальної підтримки.

Також у роботі теоретично обґрунтовано роль резильєнтності як ключового захисного чинника психічного благополуччя студентів у кризових умовах. Отримані результати можуть бути використані для подальших наукових досліджень проблем адаптації молоді, стресостійкості, психологічного здоров'я студентства та вдосконалення теоретичних моделей особистісного функціонування в умовах суспільної кризи.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, кураторів академічних груп, викладачів та фахівців із психічного здоров'я молоді. Розроблені рекомендації щодо психологічної підтримки адаптації студентів можуть бути застосовані під час проведення тренінгів зі стрес-менеджменту, програм розвитку резильєнтності, профілактики емоційного виснаження, занять із формування навичок саморегуляції та індивідуального психологічного консультування студентів, які переживають труднощі адаптації в кризових умовах.

Апробація результатів дослідження. Теоретичні положення та отримані в ході проведення дослідження результати пройшли апробацію на V Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності», яка відбулася 13–14 листопада 2025 р., де опубліковано тези «Ставлення студентської молоді до гендерних ролей». Також результати дослідження були представлені у збірнику матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни та миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи» (23–24 квітня 2026 р.), де опубліковано тези «Ставлення студентської молоді до

гендерних ролей». Крім того, за темою дослідження опубліковано статтю «Особливості гендерних стереотипів у сучасної молоді» у електронному виданні «Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки», Випуск 2(7), 2025.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, теоретичного, методологічного, емпіричного розділів, висновків до розділів, загальних висновків. Список використаних джерел складає 30 літературних джерел. Отримані результати представлені в 5 таблицях, робота має 3 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття адаптації у психологічній науці та її основні підходи

У психологічній науці поняття адаптації розглядається як складний процес пристосування особистості до змін зовнішнього середовища, соціальних умов, навчальної діяльності та внутрішніх психологічних вимог. У широкому значенні адаптація означає досягнення певної рівноваги між потребами людини та вимогами середовища. У психологічному словнику АРА психологічна адаптація трактується як стан узгодженості між внутрішніми потребами особистості й зовнішніми вимогами, а також як сукупність процесів, за допомогою яких ця узгодженість досягається. Адаптація не є одноразовою реакцією на зміну обставин, а виступає динамічним процесом, який охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні механізми.

У психології адаптація розглядається не лише як пасивне пристосування до умов, а й як активна взаємодія особистості із середовищем. Людина не просто підкорюється зовнішнім обставинам, а інтерпретує їх, оцінює, змінює власну поведінку, формує нові способи реагування та, за можливості, впливає на саме середовище [3, с.46].

Тому адаптація має двосторонній характер: з одного боку, особистість змінюється під впливом нових умов, а з іншого сама намагається змінити умови відповідно до власних потреб, цілей і можливостей. Такий підхід є особливо важливим для аналізу адаптації студентів, оскільки вступ до закладу вищої освіти, зміна навчального навантаження, нове соціальне оточення та кризові обставини вимагають від молодшої людини активного психологічного включення.

Одним із класичних підходів до розуміння адаптації є біологічний підхід, у межах якого адаптація спочатку тлумачилася як здатність організму

пристосовуватися до змін середовища задля збереження життєдіяльності [6, с.82].

У психології цей підхід був розширений: адаптація почала розглядатися не тільки як фізіологічне пристосування, а і як психічна здатність особистості підтримувати стабільність, ефективність діяльності та емоційну рівновагу в мінливих умовах. Біологічне розуміння адаптації стало основою для подальшого вивчення стресу, напруження, витривалості, ресурсів організму та психіки. У контексті студентського життя це означає, що адаптація пов'язана з умінням витримувати інтелектуальні, емоційні й соціальні навантаження без значного порушення психічного здоров'я.

Важливе місце у психологічному поясненні адаптації посідає когнітивний підхід, представлений, зокрема, ідеями Ж. Піаже. Учений розглядав інтелектуальний розвиток як процес адаптації людини до світу через механізми асиміляції, акомодатії та врівноваження. Асиміляція означає включення нової інформації у вже наявні когнітивні схеми, тоді як акомодатія передбачає зміну цих схем відповідно до нових обставин. У студентському віці ці механізми проявляються у здатності засвоювати нові знання, перебудовувати попередні уявлення, змінювати навчальні стратегії та пристосовуватися до нових академічних вимог [13, с.104].

Когнітивний підхід дає змогу зрозуміти, що адаптація значною мірою залежить від того, як людина сприймає та інтерпретує ситуацію. Одна й та сама кризова обставина може викликати в різних студентів різні реакції: для одних вона стає джерелом дезорганізації, тривоги й уникання, а для інших стимулом до мобілізації ресурсів, пошуку підтримки та розвитку нових навичок.

Це свідчить про те, що адаптація визначається не лише об'єктивною складністю ситуації, а й суб'єктивною оцінкою цієї ситуації. Саме когнітивні оцінки, переконання, очікування та уявлення про власні можливості суттєво впливають на успішність пристосування особистості до кризових умов [9, с.158].

Значний внесок у розуміння адаптації зробив стресово-копінговий підхід, пов'язаний із працями Р. Лазаруса та С. Фолкман. У межах цього підходу адаптація розглядається через процес подолання стресу, а центральним механізмом виступає когнітивна оцінка ситуації та вибір копінг-стратегій.

Автори підкреслювали, що стрес виникає тоді, коли людина оцінює вимоги ситуації як такі, що перевищують її ресурси. Отже, адаптація залежить від того, чи здатна особистість адекватно оцінити загрозу, визначити доступні ресурси та обрати ефективні способи подолання труднощів.

У межах стресово-копінгового підходу важливо розрізняти продуктивні та непродуктивні способи адаптації. До продуктивних можна віднести активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, планування, саморегуляцію, переоцінку ситуації та прийняття реальності. Непродуктивні способи можуть проявлятися в униканні, запереченні проблеми, емоційній ізоляції, надмірній тривожності або пасивності. Для студентів у кризових умовах це має особливе значення, оскільки навчання може відбуватися на тлі війни, вимушеного переміщення, втрати стабільності, дистанційного формату освіти або загального психоемоційного напруження. У таких умовах адаптація залежить не тільки від інтелектуальних здібностей, а й від сформованості навичок психологічного самозахисту та подолання стресу [4, с.116].

Окрему роль у психологічній науці відіграє соціально-психологічний підхід, згідно з яким адаптація розглядається як процес входження особистості в нове соціальне середовище, засвоєння норм, правил, цінностей і моделей взаємодії.

Для студентів це означає пристосування до академічної групи, викладачів, освітніх вимог, нової системи відповідальності та професійного самовизначення. Дослідження студентської адаптації підкреслюють, що період входження до закладу вищої освіти є важливим етапом, пов'язаним із прийняттям норм нового середовища, включенням у міжособистісні відносини та формуванням особистісних орієнтацій, необхідних для майбутньої професійної діяльності [1, с.127].

Соціально-психологічна адаптація студентів охоплює декілька взаємопов'язаних компонентів: академічний, комунікативний, емоційний, мотиваційний і ціннісний. Академічний компонент пов'язаний із засвоєнням нових форм навчання, самостійною організацією часу та виконанням освітніх завдань.

Комунікативний компонент передбачає встановлення контактів з одногрупниками, викладачами та адміністрацією закладу освіти. Емоційний компонент відображає рівень тривожності, напруження, впевненості або невпевненості студента. Мотиваційний компонент виявляється у ставленні до навчання, професійних цілей і майбутньої діяльності. Ціннісний компонент пов'язаний із прийняттям нової соціальної ролі студента та майбутнього фахівця [5, с.87].

У сучасних дослідженнях адаптація студентів дедалі частіше розглядається у зв'язку з поняттями психологічної стійкості, резильєнтності, саморегуляції та соціальної підтримки. Емпіричні праці, присвячені адаптації першокурсників, показують, що труднощі пристосування можуть супроводжуватися зростанням тривожності, депресивних проявів, зниженням соціальної активності та потребою в додаткових психологічних ресурсах. Наприклад, дослідження адаптації студентів першого курсу у ЗВО аналізувало зв'язок між проявами депресивності, рівнем резильєнтності та соціальною активністю студентів. Це підтверджує, що успішна адаптація залежить не лише від зовнішніх умов навчання, а й від внутрішньої здатності особистості відновлюватися після стресу [11, с.96].

Отже, поняття адаптації у психологічній науці є багатовимірним і включає біологічний, когнітивний, емоційний, поведінковий та соціально-психологічний аспекти. Аналіз наукових підходів дає підстави стверджувати, що адаптація студентів у кризових умовах є не простим пристосуванням до нових обставин, а складним процесом перебудови способів мислення, поведінки, емоційного реагування та соціальної взаємодії.

Найбільш продуктивним є комплексний підхід, який поєднує когнітивне розуміння адаптації, стресово-копінгову модель, соціально-психологічний аналіз і дослідження особистісних ресурсів. Такий підхід дозволяє глибше пояснити, чому одні студенти в кризових умовах демонструють дезадаптацію, а інші зберігають навчальну активність, психологічну стійкість і здатність до особистісного розвитку.

1.2. Психологічні особливості студентського віку як чинник адаптаційних процесів

Студентський вік є особливим періодом психічного, соціального та особистісного розвитку, який безпосередньо впливає на перебіг адаптаційних процесів. У цей час молода людина переходить від відносно залежної позиції школяра до більш самостійної ролі студента, що передбачає підвищення відповідальності, зміну способу життя, розширення соціальних контактів і необхідність самостійного прийняття рішень.

Тому адаптація студентів не може розглядатися лише як звикання до нового навчального середовища. Вона охоплює глибші психологічні зміни: перебудову мотиваційної сфери, формування професійної ідентичності, розвиток саморегуляції, емоційної стійкості, комунікативної компетентності та здатності діяти в умовах невизначеності. Дослідники студентської адаптації підкреслюють, що успішне входження студента в нове соціальне середовище, прийняття його норм і цінностей створює ширші можливості для навчального, професійного й особистісного розвитку [4, с.117].

У психологічній літературі студентський вік часто співвідноситься з періодом пізньої юності та ранньої дорослості. Дж. Арнетт запропонував розглядати проміжок приблизно від 18 до 25 років як період «emerging adulthood» становлення дорослості, для якого характерні пошук ідентичності, нестабільність, зосередженість на собі, відчуття проміжного статусу між підлітковістю та дорослістю, а також відкритість життєвих можливостей.

Ці характеристики мають безпосереднє значення для адаптації студентів, оскільки молода людина одночасно розв'язує кілька складних завдань: пристосовується до нової освітньої системи, визначається з професійним майбутнім, вибудовує нові соціальні зв'язки, вчиться самотійно організовувати власний час і нести відповідальність за результати навчання. Тому студентська адаптація є не лише реакцією на нові умови, а й частиною ширшого процесу дорослішання [10, с.61].

Однією з провідних психологічних особливостей студентського віку є активне формування особистісної та професійної ідентичності. Студент поступово відповідає собі на питання: «Хто я?», «Яким фахівцем я хочу стати?», «Яке місце я займаю в соціальному середовищі?», «Які цінності є для мене визначальними?». Успішність адаптації значною мірою залежить від того, наскільки студент усвідомлює власні цілі, приймає обрану професію та бачить сенс у навчальній діяльності.

Якщо вибір спеціальності є внутрішньо прийнятим, адаптація зазвичай відбувається легше, оскільки навчальні труднощі сприймаються як необхідний етап професійного становлення. Якщо ж професійний вибір був випадковим, нав'язаним батьками або недостатньо усвідомленим, студент частіше переживає сумніви, зниження мотивації, розчарування та ризик дезадаптації [7, с.213].

Важливим чинником адаптаційних процесів у студентському віці є розвиток самотійності та саморегуляції. На відміну від шкільного навчання, вища освіта вимагає від студента значно більшої здатності планувати власну діяльність, розподіляти час, контролювати виконання завдань, працювати з великими обсягами інформації та відповідати за результати без постійного зовнішнього контролю.

Саморегуляція включає постановку цілей, планування, самоконтроль, самооцінку та корекцію власної поведінки. Якщо ці навички недостатньо сформовані, студент може відчувати перевантаження, прокрастинацію, тривогу перед оцінюванням і труднощі з академічною успішністю. Отже, саморегуляція

виступає одним із ключових психологічних механізмів адаптації, оскільки дозволяє студенту не лише реагувати на вимоги середовища, а й активно організовувати власну поведінку відповідно до цих вимог [18, с.27].

Значну роль у студентській адаптації відіграє мотиваційна сфера. У студентському віці відбувається поступовий перехід від зовнішньої мотивації, пов'язаної з оцінками, контролем батьків або соціальним схваленням, до внутрішньої мотивації, що ґрунтується на інтересі до професії, потребі в самореалізації та усвідомленні майбутньої професійної перспективи.

Дослідження навчальної залученості студентів показують, що якість взаємин із викладачами може впливати на залученість до навчання, а цей зв'язок опосередковується сприйнятою соціальною підтримкою та пов'язаний з академічною самоефективністю. Це означає, що адаптація студента залежить не тільки від його індивідуальних якостей, а й від того, чи відчуває він підтримку в освітньому середовищі, чи має досвід успішного подолання навчальних завдань і чи вірить у власну здатність досягати результатів [14, с.34].

Емоційна сфера студентів також є важливим чинником адаптаційних процесів. Перехід до навчання у закладі вищої освіти часто супроводжується підвищенням тривожності, невпевненістю, страхом невдачі, напруженням через нові вимоги та необхідність інтеграції в незнайомий колектив. У кризових умовах ці переживання можуть посилюватися через зовнішню нестабільність, загрозу безпеці, втрату звичного способу життя, дистанційне навчання, вимушене переміщення або фінансові труднощі.

Сучасні дослідження психічного здоров'я студентів фіксують значну поширеність емоційних труднощів у студентському середовищі, зокрема проявів тривоги, депресивності та стресу. Тому адаптація студентів має розглядатися не лише як академічний процес, а і як процес підтримання психологічного благополуччя в умовах підвищеного емоційного навантаження [16, с.95].

Для студентського віку характерною є підвищена значущість міжособистісного спілкування. Студент входить у нову соціальну групу,

встановлює контакти з одногрупниками, викладачами, адміністрацією, бере участь у формальних і неформальних взаємодіях. Соціальна підтримка в цей період виконує адаптаційну функцію: вона знижує відчуття самотності, підвищує впевненість, допомагає долати навчальні труднощі та сприяє формуванню почуття належності до студентської спільноти.

Емпіричні дослідження підтверджують, що сприйнята соціальна підтримка і психологічний капітал мають значущий прямий вплив на академічну адаптацію студентів. Студент, який має підтримувальні соціальні зв'язки, зазвичай легше пристосовується до нового освітнього середовища, ніж студент, який переживає ізолюваність або соціальне відчуження [22].

Особливе значення для адаптації має розвиток самооцінки та академічної самоефективності. Самоефективність відображає віру студента у власну здатність успішно виконувати навчальні завдання, долати труднощі та досягати поставлених цілей. Якщо студент переконаний, що здатний впоратися з вимогами навчання, він частіше використовує активні стратегії подолання труднощів, звертається по допомогу, планує діяльність і не відмовляється від завдань після перших невдач. Натомість низька самоефективність може призводити до уникання складних завдань, зниження мотивації, тривожності та швидшого виснаження. Нові емпіричні дослідження студентів також показують зв'язок між соціальною підтримкою та академічною самоефективністю, що підтверджує важливість як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів адаптації.

Студентський вік характеризується високою пластичністю особистості, тобто здатністю до змін, навчання, переосмислення досвіду й вироблення нових моделей поведінки. Це створює значний адаптаційний потенціал, оскільки студент здатний швидко засвоювати нові норми, змінювати стратегії навчання, формувати нові соціальні ролі та розвивати психологічні ресурси [25].

Водночас ця пластичність поєднується з певною вразливістю, адже особистісні структури ще перебувають у процесі становлення. Українські дослідники, аналізуючи адаптаційний потенціал студентського віку, підкреслюють, що психологічні особливості цього періоду виступають

комплексним чинником адаптації студентів закладів вищої освіти, особливо в умовах зміненого соціального середовища та загострення кризових обставин. Це дозволяє розглядати студентський вік одночасно як ресурсний і ризиковий період [30].

У контексті адаптації студентів важливо враховувати також копінг-стратегії, тобто способи подолання труднощів і стресових ситуацій. Студенти можуть використовувати проблемно-орієнтовані стратегії, спрямовані на реальне вирішення ситуації; емоційно-орієнтовані стратегії, спрямовані на зниження напруження; або стратегії уникання, які тимчасово зменшують дискомфорт, але не завжди сприяють ефективному розв'язанню проблеми.

Огляд досліджень, присвячених копінгу університетських студентів, показує, що способи подолання стресу є важливим предметом аналізу, оскільки саме вони впливають на здатність студентів справлятися з навчальним навантаженням, емоційним тиском і соціальними змінами. Для кризових умов це має особливе значення, адже ефективні копінг-стратегії можуть зменшувати ризик дезадаптації, тоді як уникання, ізоляція або пасивність можуть поглиблювати психологічні труднощі [28].

Отже, психологічні особливості студентського віку є одним із провідних чинників адаптаційних процесів. До них належать формування ідентичності, розвиток самостійності, становлення професійної мотивації, потреба в соціальному прийнятті, підвищена емоційна чутливість, розвиток саморегуляції, самооцінки, академічної самоефективності та копінг-стратегій.

Аналіз наукових підходів і результатів досліджень дає підстави стверджувати, що адаптація студентів є багатокomпонентним процесом, у якому поєднуються особистісні ресурси, соціальна підтримка, освітнє середовище та специфіка кризових умов. Саме тому психологічний супровід студентів має бути спрямований не лише на допомогу в навчанні, а й на розвиток емоційної стійкості, комунікативної компетентності, саморегуляції, впевненості у власних можливостях і здатності конструктивно долати труднощі.

1.3. Вплив кризових умов на психоемоційний стан та адаптацію студентів

Кризові умови суттєво змінюють перебіг адаптаційних процесів у студентському віці, оскільки вони порушують звичну стабільність життя, навчання, соціальних контактів і майбутніх планів. До таких умов можна віднести війну, вимушене переміщення, загрозу безпеці, економічну нестабільність, пандемію, тривале дистанційне навчання, втрату соціальної підтримки, невизначеність майбутнього та загальне підвищення рівня стресу.

Для студентів кризова ситуація є особливо значущою, адже вона накладається на період активного особистісного становлення, професійного самовизначення та входження в нове соціальне середовище. У таких обставинах адаптація перестає бути лише процесом пристосування до вимог закладу вищої освіти й перетворюється на складний механізм психологічного виживання, збереження емоційної рівноваги, навчальної активності та здатності планувати майбутнє [29].

Одним із найпомітніших наслідків кризових умов є зростання психоемоційного напруження. Студенти можуть переживати тривогу, страх, розгубленість, дратівливість, емоційне виснаження, порушення сну, труднощі концентрації уваги та зниження мотивації до навчання. У воєнний час ці прояви часто пов'язані не лише з навчальним навантаженням, а й із постійним відчуттям небезпеки, повітряними тривогами, новинами про бойові дії, переживанням за близьких, втратою дому або зміною місця проживання.

У дослідженні психічного здоров'я українських студентів під час війни було зафіксовано високу поширеність симптомів депресії та тривоги, що свідчить про значний психологічний тиск воєнної ситуації на студентську молодь. кризові умови створюють не окремий короткочасний стресор, а тривале емоційне навантаження, яке може поступово виснажувати адаптаційні ресурси особистості [27].

Важливо підкреслити, що вплив кризи на студентів має не лише емоційний, а й когнітивний характер. У стані хронічного стресу людині

складніше зосереджувати увагу, засвоювати нову інформацію, планувати діяльність і приймати рішення. Для студентів це особливо критично, оскільки навчальна діяльність потребує високого рівня концентрації, пам'яті, аналітичного мислення та здатності працювати з великими обсягами інформації.

Коли психіка спрямовує значну частину ресурсів на переживання небезпеки або невизначеності, навчальна продуктивність може знижуватися. У кризових умовах студент часто опиняється між двома вимогами: необхідністю продовжувати навчання та потребою психологічно реагувати на загрозливі події. Це може призводити до внутрішнього конфлікту, коли формально студент залишається включеним в освітній процес, але фактично має знижений рівень енергії, уваги й мотивації. Дослідження дистанційного навчання під час пандемії також показали, що перехід від очного навчання до онлайн-платформ став значущим чинником психічного напруження для студентів [20, с.387].

Кризові умови ускладнюють соціальну адаптацію студентів, оскільки руйнують або послаблюють звичні соціальні зв'язки. Студентське середовище зазвичай виконує важливу підтримувальну функцію: воно допомагає молодій людині відчувати належність до групи, отримати емоційну підтримку, обмінятися навчальним досвідом і поступово сформувати нову соціальну ідентичність. Проте під час війни, вимушеного переміщення або дистанційного навчання можливості безпосереднього спілкування часто обмежуються. Студенти можуть втрачати контакт з одногрупниками, змінювати місце проживання, навчатися з різних міст або країн, переживати самотність і соціальну ізоляцію.

Систематичний огляд досліджень соціальної підтримки студентів засвідчив, що соціальна підтримка є важливим чинником психічного здоров'я та благополуччя студентської молоді. Тому в умовах кризи ослаблення соціальних контактів може виступати фактором ризику дезадаптації, а наявність підтримувального оточення – фактором психологічного захисту [21].

Особливої уваги потребує проблема невизначеності майбутнього, яка є однією з ключових психологічних характеристик кризових умов. Студентський

вік природно пов'язаний із плануванням професійної траєкторії, побудовою життєвих цілей, вибором спеціалізації, пошуком можливостей самореалізації. Однак війна або інші масштабні кризи порушують відчуття прогнозованості: студент може не знати, чи зможе продовжити навчання у звичному форматі, чи буде можливість працевлаштування, чи залишиться безпечним місце проживання, чи не доведеться змінювати освітні або життєві плани.

Така невизначеність посилює тривожність і може призводити до втрати мотивації, оскільки майбутнє сприймається як нестабільне й мало контрольоване. У дослідженнях українських студентів у воєнний період підкреслюється, що активні бойові дії в Україні істотно позначилися на ментальному здоров'ї та задоволеності життям студентської молоді. Це свідчить, що адаптація в кризі залежить не тільки від здатності студента виконувати поточні навчальні завдання, а й від збереження відчуття сенсу, перспективи та контролю над власним життям [17, с.61].

Вплив кризових умов на адаптацію студентів проявляється також через зміну навчального середовища. У періоди війни або пандемії освітній процес часто переходить у дистанційний або змішаний формат, що вимагає від студентів нових навичок самоорганізації, цифрової компетентності, самодисципліни та здатності навчатися без постійного безпосереднього контакту з викладачами.

З одного боку, дистанційне навчання може забезпечувати безперервність освіти в небезпечних умовах. З іншого боку, воно може посилювати втому, ізоляцію, знижувати навчальну мотивацію та створювати труднощі для студентів, які не мають належних технічних умов або стабільного доступу до інтернету [8, с.155].

Систематичний огляд впливу пандемії COVID-19 на медичну освіту показав, що дистанційне навчання впливало не лише на організацію освітнього процесу, а й на сприйняття студентами навчання та їхнє психічне здоров'я. Отже, зміна формату навчання є важливим посередником між кризовими умовами та адаптаційними труднощами студентів.

Психоемоційний стан студентів у кризових умовах значною мірою залежить від наявності або відсутності травматичного досвіду. До такого досвіду можуть належати перебування в зоні бойових дій, втрата близьких, руйнування житла, вимушене переселення, розлука з родиною, переживання загрози життю, постійне перебування в інформаційному полі війни [2, с.77].

Дані щодо українських студентів під час повномасштабної війни показують, що значна частина студентської молоді повідомляла про травматичний досвід після початку повномасштабного вторгнення. Наявність такого досвіду може ускладнювати адаптацію через підвищену тривожність, емоційні спалахи, уникання певних тем або ситуацій, погіршення сну, труднощі у спілкуванні та зниження відчуття безпеки. Водночас реакції студентів на травматичні події є індивідуальними: частина молоді демонструє виражені ознаки дезадаптації, тоді як інші зберігають функціональність завдяки особистісним ресурсам, підтримці та ефективним копінг-стратегіям.

Важливим захисним чинником у кризових умовах виступає резильєнтність, тобто здатність особистості зберігати або відновлювати психологічну рівновагу після впливу стресових і травматичних подій. Резильєнтність не означає відсутності переживань або повної нечутливості до стресу. Навпаки, вона передбачає здатність визнавати труднощі, мобілізувати ресурси, шукати підтримку, переосмислювати досвід і поступово відновлювати ефективність діяльності [12, с.87].

У дослідженні адаптивності до стресу студентської молоді в умовах воєнного конфлікту наголошується на зв'язку між адаптаційними можливостями та психологічним благополуччям студентів. Це дозволяє зробити висновок, що в кризових умовах адаптація залежить не лише від інтенсивності зовнішніх загроз, а й від внутрішньої здатності студента підтримувати цілісність, активність і віру у власні можливості.

Значну роль в адаптації студентів до кризових умов відіграють копінг-стратегії способи подолання стресу. Продуктивними можуть бути стратегії активного вирішення проблем, планування, звернення по допомогу,

підтримання режиму дня, інформаційна гігієна, емоційна саморегуляція, прийняття ситуації та пошук сенсу. Натомість уникання, ізоляція, надмірне занурення в тривожні новини, заперечення проблем або пасивне очікування можуть тимчасово знижувати напруження, але в довготривалій перспективі підвищують ризик дезадаптації [15, с.91].

У кризових обставинах особливо важливо, щоб студент мав не одну, а кілька гнучких стратегій подолання, які можна застосовувати залежно від ситуації. Наприклад, у випадку навчального перевантаження ефективним може бути планування, а в ситуації емоційного виснаження – відпочинок, соціальна підтримка або психологічна допомога. Дослідження студентів у кризових і воєнних контекстах підкреслюють значення соціальної підтримки, резильєнтності та адаптаційних ресурсів для збереження психічного здоров'я [19, с.78].

Кризові умови можуть мати не лише негативні, а й потенційно трансформаційні наслідки для розвитку студентів, хоча такий ефект не слід романтизувати. У частини студентів складні життєві обставини можуть сприяти переоцінці цінностей, зростанню відповідальності, розвитку самостійності, посиленню громадянської позиції, глибшому усвідомленню професійного вибору та формуванню зрілих копінг-стратегій. Однак такі позитивні зміни можливі переважно за наявності підтримки, відносної безпеки, доступу до освіти, психологічної допомоги та стабільних соціальних зв'язків.

Без цих умов криза частіше призводить до виснаження, втрати мотивації та порушення адаптації. Саме тому сучасні дослідники наголошують на необхідності психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу в кризових умовах, оскільки нестабільність, відчуття небезпеки, руйнування звичного способу життя й тривога щодо майбутнього ускладнюють навчання та впливають на психосоціальне здоров'я студентів [24].

Отже, кризові умови мають комплексний вплив на психоемоційний стан та адаптацію студентів. Вони посилюють тривожність, емоційне виснаження, когнітивне перевантаження, соціальну ізоляцію, невизначеність майбутнього та

труднощі навчальної самоорганізації. Водночас успішність адаптації залежить не лише від сили зовнішнього стресу, а й від індивідуальних і соціальних ресурсів студента: резильєнтності, саморегуляції, соціальної підтримки, академічної самоефективності, мотивації, доступу до психологічної допомоги та якості освітнього середовища. Аналіз досліджень свідчить, що в умовах війни, пандемії чи інших криз студентська адаптація має розглядатися як багаторівневий процес, у якому поєднуються психоемоційна стабілізація, підтримання навчальної активності, збереження соціальних зв'язків і формування здатності діяти в умовах невизначеності.

Висновки до розділу 1

Було розглянуто теоретичні основи дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни. Встановлено, що адаптація у психологічній науці є складним, багаторівневим і динамічним процесом, який охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові, соціальні та особистісні компоненти. Вона не зводиться лише до пасивного пристосування людини до зовнішніх обставин, а передбачає активну взаємодію особистості із середовищем, пошук ефективних способів реагування, перебудову власної поведінки, формування нових стратегій подолання труднощів і збереження психологічної рівноваги.

Особливу увагу в розділі було приділено студентському віку як важливому періоду особистісного, соціального та професійного становлення. З'ясовано, що саме в цей час відбувається активне формування ідентичності, розвиток самостійності, саморегуляції, професійної мотивації, комунікативної компетентності, самооцінки та академічної самоефективності. Студент переходить до нової соціальної ролі, засвоює вимоги освітнього середовища, вибудовує нові міжособистісні зв'язки та поступово визначає власну професійну перспективу.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що адаптаційні процеси студентів значною мірою залежать від індивідуальних психологічних ресурсів.

До таких ресурсів належать емоційна стійкість, здатність до саморегуляції, гнучкість мислення, внутрішня мотивація, позитивна самооцінка, віра у власні можливості, сформованість конструктивних копінг-стратегій і наявність соціальної підтримки. Водночас недостатній розвиток цих характеристик може ускладнювати пристосування до нових умов, спричиняти тривожність, невпевненість, зниження навчальної активності, емоційне виснаження та прояви дезадаптації.

Окремо було проаналізовано вплив кризових умов на психоемоційний стан та адаптацію студентів. Визначено, що війна, соціальна нестабільність, вимушене переміщення, дистанційне навчання, економічні труднощі, невизначеність майбутнього та загроза безпеці істотно ускладнюють процес пристосування молоді до освітнього й соціального середовища. Кризові обставини можуть посилювати тривожність, страх, емоційне напруження, порушення сну, труднощі концентрації уваги, зниження мотивації та відчуття втрати контролю над власним життям. Водночас вони актуалізують потребу в розвитку психологічної стійкості, резильєнтності, ефективних способів подолання стресу та підтримувального освітнього середовища.

Теоретичний аналіз дав змогу зробити висновок, що адаптація студентів у кризових умовах є складним багатокomпонентним процесом, який залежить від взаємодії особистісних, соціальних, освітніх і ситуаційних чинників. Успішність адаптації визначається не лише здатністю студента пристосовуватися до навчальних вимог, а й умінням зберігати психоемоційну рівновагу, підтримувати соціальні зв'язки, конструктивно долати труднощі та зберігати орієнтацію на майбутнє. Це обґрунтовує необхідність подальшого емпіричного дослідження психологічних особливостей адаптації студентів у кризових умовах, а також розроблення практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки студентської молоді.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація дослідження, характеристика вибірки та етапи проведення

Емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни було організоване з метою виявлення рівня адаптаційних можливостей студентської молоді, особливостей її психоемоційного стану, стресостійкості, копінг-стратегій та чинників, які сприяють або ускладнюють пристосування до нестабільних соціальних і освітніх обставин. Актуальність проведення такого дослідження зумовлена тим, що сучасні студенти навчаються в умовах тривалої суспільної напруженості, воєнних подій, інформаційного перевантаження, дистанційного або змішаного формату навчання, невизначеності майбутнього та загального підвищення рівня психологічного стресу. У зв'язку з цим адаптація студентів розглядається не лише як процес пристосування до вимог закладу вищої освіти, а як складна система психічного, соціального й особистісного реагування на кризові умови.

Дослідження проводилося на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса, який функціонує у місті Вінниця. Вибір саме цього закладу вищої освіти є методологічно обґрунтованим, оскільки університет має досвід роботи в умовах переміщення, соціальних змін і воєнних викликів, а його студентська спільнота може розглядатися як особливо показова для вивчення адаптаційних механізмів у кризовому контексті. Участь студентів цього університету дала змогу простежити, як молодь адаптується до освітнього середовища, яке саме перебуває під впливом історичних, соціальних і воєнних трансформацій. Такий контекст посилює наукову значущість дослідження, оскільки дозволяє аналізувати адаптацію не в ізольованих лабораторних умовах, а в реальному соціальному середовищі [29].

До участі в дослідженні було залучено 50 студентів Донецького національного університету імені Василя Стуса. Респонденти навчалися на денній формі за спеціальностями гуманітарного, соціально-поведінкового та прикладного профілю. Такий склад вибірки дав можливість охопити студентів із різним навчальним досвідом, різними професійними інтересами, рівнем емоційного навантаження та особливостями взаємодії з освітнім середовищем. Залучення студентів різних напрямів підготовки є важливим, оскільки адаптаційні труднощі можуть мати неоднакові прояви залежно від специфіки навчальної діяльності, інтенсивності комунікації, вимог до самостійної роботи, рівня відповідальності та професійних очікувань.

Вибірка дослідження є змішаною за статтю, віком, рівнем навчальної успішності та досвідом переживання кризових подій. Така різноманітність вибірки дозволяє не лише визначити загальні тенденції адаптації студентів у кризових умовах, а й врахувати індивідуально-типологічні особливості реагування на стресові фактори.

У межах дослідження важливо було не обмежуватися однорідною групою студентів, оскільки адаптація є багатофакторним процесом, який залежить від особистісних ресурсів, соціального досвіду, рівня підтримки, попереднього досвіду подолання труднощів і суб'єктивного сприйняття кризової ситуації. Тому змішаний характер вибірки підвищує інформативність отриманих результатів [26].

Віковий діапазон учасників становив від 18 до 23 років, а середній вік вибірки – 20,4 роки. Цей віковий період відповідає етапу ранньої юності та ранньої дорослості, коли відбувається активне становлення особистості, формування професійної ідентичності, життєвих цілей, ціннісних орієнтацій і моделей емоційного реагування. В цьому віці студенти активно опановують нові соціальні ролі, навчаються самостійно організовувати власну діяльність, приймати рішення, брати відповідальність за навчальні та життєві результати. Тому дослідження студентів віком 18–23 роки є доцільним для аналізу

адаптаційних процесів, оскільки саме цей період характеризується поєднанням високого потенціалу розвитку та підвищеної психологічної вразливості [27].

За статтю респонденти розподілилися таким чином: жінки 35 осіб, що становить 70 % вибірки, чоловіки 15 осіб, що становить 30 % вибірки. Такий розподіл є типовим для гуманітарних, соціально-поведінкових і психологічних напрямів підготовки, де традиційно переважає жіноча аудиторія.

У контексті дослідження цей показник має важливе значення, оскільки стать може впливати на особливості емоційного реагування, рівень відкритості до обговорення психологічних труднощів, способи подолання стресу та схильність звертатися по соціальну підтримку. Водночас наявність у вибірці як жінок, так і чоловіків дозволяє врахувати можливі статево-рольові відмінності в адаптації студентів до кризових умов.

За факультетами та напрямами підготовки вибірка розподілилася таким чином: 22 особи, або 44 % вибірки, становили студенти Філологічного факультету; 20 осіб, або 40 % вибірки, студенти Навчально-наукового інституту психології; 8 осіб, або 16 % вибірки, студенти інших факультетів, зокрема економічного, юридичного та факультету інформаційних технологій.

Такий розподіл дав змогу порівняти особливості адаптації студентів різних освітніх напрямів. Зокрема, для студентів психологічного напряму може бути характерною вища усвідомленість власних емоційних станів, більша схильність до рефлексії та використання психологічних знань для самопідтримки. Натомість студенти технічних, економічних і правничих спеціальностей можуть частіше застосовувати раціонально-діяльнісні копінг-стратегії, орієнтовані на планування, аналіз ситуації та пошук практичного рішення.

У процесі збору соціально-демографічних даних враховувалися такі характеристики респондентів: стать, вік, факультет, курс навчання, місце проживання, наявність досвіду переміщення чи евакуації внаслідок воєнних подій, участь у психологічних тренінгах або консультуванні, а також суб'єктивна оцінка рівня стресу й загального емоційного стану. Урахування цих

параметрів було необхідним для більш глибокого аналізу чинників, які можуть впливати на адаптацію студентів [23].

Наприклад, місце проживання може визначати рівень безпеки, доступ до стабільного інтернету, можливість відвідувати заняття очно або дистанційно. Досвід евакуації чи переміщення може бути пов'язаний із додатковими стресовими переживаннями, а наявність психологічного досвіду з вищою готовністю до саморефлексії та використання конструктивних способів самодопомоги.

Особливе значення для дослідження мала характеристика досвіду переживання кризових подій. Близько 60 % опитаних повідомили, що безпосередньо відчували вплив кризових обставин, серед яких були воєнні події, переїзди, втрата близьких, фінансова нестабільність або різкі зміни звичного способу життя.

Решта 40 % студентів зазначили, що перебували в умовах опосередкованого впливу кризи, який проявлявся через інформаційний стрес, тривогу за близьких, невизначеність майбутнього та загальне емоційне напруження. Такий розподіл є важливим, оскільки дозволяє аналізувати адаптацію не лише в ситуації прямої травматизації, а й в умовах постійного фону небезпеки та нестабільності. Це розширює можливості інтерпретації результатів, оскільки кризові умови впливають на студентів як безпосередньо, так і опосередковано.

Формування вибірки здійснювалося за принципами добровільності, анонімності, репрезентативності та етичності. Участь у дослідженні була добровільною, а всі респонденти надавали інформовану згоду на участь. Анонімність забезпечувалася шляхом збору відповідей через онлайн-форму без зазначення персональних даних, що сприяло більшій відкритості учасників під час відповідей на запитання.

Репрезентативність вибірки забезпечувалася залученням студентів різних факультетів і курсів навчання. Етичність дослідження полягала в тому, що процедура не передбачала завдань або ситуацій, які могли б спричинити

психологічну травматизацію, а формулювання запитань було спрямоване на вивчення загального стану, адаптації та способів подолання труднощів без надмірного заглиблення в травматичний досвід.

Дослідження проводилося в онлайн-форматі з використанням Google Forms, що дозволило охопити студентів, які проживають у Вінниці, передмісті або інших регіонах України та можуть мати обмежений доступ до очних форм взаємодії. Онлайн-формат був доцільним з огляду на кризові умови, можливі безпекові обмеження, різне місце перебування студентів і потребу забезпечити зручність участі [14, с.37].

Після завершення збору відповідей отримані дані були перевірені на повноту, логічну узгодженість і придатність до подальшої статистичної обробки. На основі зібраної інформації було передбачено побудову діаграм, які наочно демонструють розподіл учасників за статтю та факультетами, зокрема 70 % жінок і 30 % чоловіків, а також 44 % студентів Філологічного факультету, 40 % студентів Навчально-наукового інституту психології та 16 % студентів інших факультетів.

Проведення емпіричного дослідження передбачало кілька послідовних етапів. На першому, підготовчому етапі було визначено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження, сформовано вибірку та підібрано методичний інструментарій. На другому, організаційному етапі було підготовлено онлайн-форму, розміщено інструкції для респондентів і забезпечено умови добровільної та анонімної участі. На третьому, діагностичному етапі здійснювався безпосередній збір емпіричних даних щодо рівня адаптації, психоемоційного стану, стресу, емоційної стабільності та способів подолання труднощів.

На четвертому, аналітичному етапі проводилася перевірка, систематизація, кількісна та якісна обробка отриманих результатів. На п'ятому, інтерпретаційному етапі було передбачено узагальнення результатів, виявлення основних тенденцій адаптації студентів у кризових умовах, а також формулювання практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки

студентської молоді. Таким чином, організація дослідження, характеристика вибірки та поетапність його проведення забезпечили наукову обґрунтованість і достовірність подальшого аналізу отриманих результатів [3, с.47].

2.2. Методи та психодіагностичні методики дослідження соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни

Для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни було використано комплекс теоретичних, емпіричних і математико-статистичних методів, що забезпечили системність, достовірність і наукову обґрунтованість отриманих результатів. Застосування кількох груп методів було необхідним, оскільки адаптація студентів є багатокомпонентним явищем і включає не лише емоційний стан особистості, а й рівень психологічної стійкості, способи подолання труднощів, суб'єктивне сприйняття стресу, особливості саморегуляції та соціальної підтримки. Тому дослідження не обмежувалося однією методикою, а передбачало використання взаємодоповнювальних інструментів, які дали змогу проаналізувати адаптаційний процес на емоційно-оцінному, особистісно-ресурсному та поведінковому рівнях.

Дослідження мало кореляційно-пояснювальний характер і було спрямоване на виявлення взаємозв'язків між рівнем суб'єктивного стресу, резильєнтністю та копінг-стратегіями студентів. Такий тип дослідження є доцільним, оскільки дає змогу не лише описати окремі психологічні показники, а й з'ясувати, як вони пов'язані між собою.

Зокрема, важливо було встановити, чи супроводжується високий рівень стресу зниженням психологічної стійкості, чи пов'язані конструктивні копінг-стратегії з кращою адаптацією, а також які способи подолання труднощів можуть виступати чинниками ризику або захисту в кризових умовах. Обраний дослідницький дизайн дозволив перейти від простого опису психоемоційного стану студентів до пояснення можливих механізмів їхньої адаптації [4, с.118].

На початковому етапі дослідження було застосовано теоретичні методи, зокрема аналіз, систематизацію та узагальнення наукової літератури з проблем адаптації, кризових станів, психологічної стійкості, стресу й копінг-поведінки.

Аналіз наукових джерел дав змогу визначити основні підходи до розуміння адаптації студентів, уточнити зміст поняття «кризові умови», розкрити роль резильєнтності як ресурсу психологічного відновлення та обґрунтувати значення копінг-стратегій у подоланні стресових ситуацій. На основі теоретичного аналізу було сформульовано загальну логіку емпіричного дослідження, визначено критерії та індикатори адаптації, а також обрано психодіагностичні методики, які відповідають меті й завданням роботи [10, с.64].

Емпіричне дослідження проводилося у формі анонімного онлайн-анкетування з використанням платформи Google Forms. Такий формат був обраний з огляду на кризові умови, можливу територіальну розосередженість студентів, безпекові обмеження та необхідність забезпечити зручний доступ до участі в опитуванні. Онлайн-форма містила коротку інструкцію для респондентів, блок соціально-демографічних запитань і три психодіагностичні методики.

До соціально-демографічного блоку було включено питання щодо віку, статі, факультету, курсу навчання, місця проживання, досвіду переживання кризових подій, а також загальної самооцінки емоційного стану. Ці дані дозволили не лише описати вибірку, а й врахувати контекстуальні чинники, які можуть впливати на адаптацію студентів.

Під час проведення дослідження було дотримано основних етичних вимог до психологічного опитування. Усі учасники попередньо ознайомилися з умовами участі, отримували інформацію про мету дослідження, добровільний характер участі та анонімність відповідей. Респонденти мали право відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин.

Збір персональних даних, які дозволяли б ідентифікувати учасників, не здійснювався. Такий підхід був особливо важливим у контексті вивчення

кризових переживань, оскільки тема стресу, адаптації та психологічної стійкості може бути емоційно чутливою для студентів. Етична організація дослідження сприяла більшій відкритості відповідей і зменшувала ризик психологічного дискомфорту [16, с.98].

Для дослідження рівня суб'єктивного стресу було використано Шкалу сприйняття стресу Perceived Stress Scale, PSS-10, розроблену Ш. Коеном. Ця методика є одним із найпоширеніших інструментів для оцінювання того, наскільки людина сприймає власне життя як непередбачуване, неконтрольоване та перевантажене.

Важливо, що PSS-10 не вимірює об'єктивну кількість стресових подій, а саме суб'єктивне відчуття напруження, тобто те, як респондент оцінює власні ресурси у протистоянні труднощам. Методика містить 10 тверджень, які стосуються переживань і реакцій протягом останнього місяця. Відповіді надаються за п'ятибальною шкалою від 0 – «ніколи» до 4 «дуже часто». П'ять пунктів мають позитивне формулювання і під час обробки результатів інвертуються. Сумарний бал може варіювати від 0 до 40, де 0–13 балів відповідають низькому рівню стресу, 14–26 – середньому, а 27–40 високому рівню стресу.

Застосування PSS-10 у цьому дослідженні було доцільним, оскільки адаптація студентів у кризових умовах значною мірою залежить від того, як вони суб'єктивно оцінюють власну життєву ситуацію. Студенти можуть перебувати в подібних зовнішніх умовах, але по-різному сприймати рівень загрози, навантаження, невизначеності та власної здатності впоратися з труднощами.

Тому суб'єктивний стрес виступає важливим індикатором адаптаційного стану. Психометричні характеристики методики свідчать про її надійність: внутрішня узгодженість, за наведеними даними, коливається в межах Cronbach's $\alpha = 0,78\text{--}0,86$, а тест-ретестова надійність становить $r = 0,85$. Крім того, шкала має підтверджену факторну структуру, що включає фактори сприйняття втрати контролю та самоефективності. Це дозволяє

використовувати її для студентських вибірок і для вивчення емоційного навантаження, пов'язаного з кризовими ситуаціями.

Для визначення рівня психологічної стійкості було застосовано Шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10. Резильєнтність у межах цього дослідження розглядалася як здатність особистості адаптуватися до стресу, зберігати внутрішню рівновагу після труднощів і підтримувати конструктивне функціонування навіть за несприятливих обставин [20, с.389].

Методика складається з 10 тверджень, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою від 0 «зовсім не вірно» до 4 «цілком вірно». Підсумковий бал може становити від 0 до 40 і відображає загальний рівень резильєнтності: 0–20 балів низький рівень психологічної стійкості, 21–30 балів – середній рівень, 31–40 балів – високий рівень. За даними щодо психометричних характеристик, внутрішня узгодженість шкали становить $\alpha = 0,85\text{--}0,91$, а її конвергентна валідність підтверджується позитивними зв'язками із самооцінкою, самоефективністю та психічним благополуччям

Використання CD-RISC-10 дозволило оцінити особистісно-ресурсний рівень адаптації студентів. На відміну від шкали стресу, яка фіксує ступінь психологічного напруження, шкала резильєнтності дає змогу виявити внутрішні ресурси, що допомагають студентові протистояти кризовим впливам. До таких ресурсів належать когнітивна гнучкість, самоконтроль, емоційна стабільність, мотивація до зростання, здатність зберігати концентрацію під тиском і відчуття контролю над власним життям [21].

У контексті дослідження адаптації студентів у кризових умовах цей інструмент має важливе значення, оскільки дозволяє не лише виявити рівень уразливості, а й оцінити потенціал психологічного відновлення. Високі показники резильєнтності можуть свідчити про кращу здатність студента зберігати навчальну активність, емоційну рівновагу та конструктивну поведінку навіть за умов невизначеності.

Для дослідження способів подолання стресових ситуацій було використано Чекер копінг-стратегій – адаптовану версію методики R. Lazarus і S. Folkman, Ways of Coping Checklist. Ця методика дає змогу оцінити поведінковий стиль особистості у кризі, тобто визначити, які саме способи реагування студент використовує для збереження психологічної рівноваги. Опитувальник містить твердження, що описують типові дії в ситуації стресу, а відповіді оцінюються за шкалою від 0 «ніколи» до 3 «часто» [29].

У результаті обчислюються середні показники за основними групами копінгів: проблемно-орієнтованим, емоційно-орієнтованим, унікальним і соціально підтримувальним. Проблемно-орієнтований копінг передбачає активне вирішення проблеми, планування й аналіз ситуації; емоційно-орієнтований фокус на емоційному розрядженні; унікальний ігнорування або відкладання розв'язання проблеми; соціально підтримувальний звернення по допомогу та підтримку з боку інших людей.

Методика копінг-стратегій була важливою для дослідження, оскільки саме способи подолання труднощів багато в чому визначають якість адаптації студентів у кризових умовах. Студент із високим рівнем стресу може демонструвати різні адаптаційні траєкторії залежно від того, які копінг-стратегії він використовує [26].

Проблемно-орієнтовані стратегії та пошук соціальної підтримки зазвичай сприяють більш конструктивному подоланню труднощів, тоді як уникання, заперечення або надмірне емоційне реагування можуть посилювати ризик дезадаптації. За наведеними даними, внутрішня узгодженість методики становить $\alpha = 0,70-0,82$, а факторна структура підтверджує чотирикомпонентну модель копінг-поведінки. Отже, застосування цієї методики дало змогу не лише визначити домінуючі способи реагування студентів на кризові події, а й зіставити їх із рівнем стресу та резильєнтності.

Після завершення збору емпіричних даних було проведено їх первинну математико-статистичну обробку. На цьому етапі розраховувалися середні значення, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні бали за кожною

шкалою, а також визначався відсотковий розподіл респондентів із низьким, середнім і високим рівнем досліджуваних показників [19, с.80].

Для перевірки гіпотез про взаємозв'язок між змінними застосовувався кореляційний аналіз із використанням коефіцієнтів Пірсона або Спірмена залежно від характеру розподілу даних. Узагальнюючи, використаний комплекс методик дозволив всебічно охопити феномен адаптації студентів у кризових умовах: PSS-10 діагностувала інтенсивність суб'єктивного стресу на емоційно-оцінному рівні, CD-RISC-10 визначала внутрішні ресурси та резильєнтність на особистісно-ресурсному рівні, а Чекер копінг-стратегій розкривав характер поведінкових реакцій і способів подолання труднощів.

Висновки до розділу 2

Було розкрито організаційні та методологічні засади емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни. Дослідження було спрямоване на вивчення рівня суб'єктивного стресу, психологічної стійкості, адаптаційних ресурсів і копінг-стратегій студентської молоді. Його проведення є доцільним з огляду на те, що сучасні студенти перебувають під впливом воєнних подій, соціальної нестабільності, інформаційного напруження, дистанційного або змішаного формату навчання та невизначеності майбутнього.

У дослідженні взяли участь 50 студентів Донецького національного університету імені Василя Стуса, які навчалися на денній формі за спеціальностями гуманітарного, соціально-поведінкового та прикладного профілю. Вибірка була змішаною за статтю, віком, факультетом, рівнем навчальної успішності та досвідом переживання кризових подій, що дало змогу отримати різнопланові дані про особливості адаптації студентів. Віковий діапазон респондентів становив від 18 до 23 років, тобто охоплював період ранньої юності та ранньої дорослості, який характеризується активним становленням особистості, професійної ідентичності, ціннісних орієнтацій і моделей емоційного реагування.

Організація дослідження передбачала дотримання основних етичних принципів: добровільності участі, анонімності відповідей, інформованої згоди та відсутності психологічно травматизувальних процедур. Опитування проводилося в онлайн-форматі за допомогою Google Forms, що дозволило залучити студентів, які перебували в різних регіонах України та мали різні умови доступу до освітнього середовища. Дослідження здійснювалося поетапно: від теоретичної підготовки, формування вибірки й добору методик до збору емпіричних даних, їх статистичної обробки та подальшої інтерпретації.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс теоретичних, емпіричних і математико-статистичних методів. Теоретичні методи дали змогу проаналізувати наукові підходи до проблеми адаптації, стресу, кризових станів, резильєнтності та копінг-поведінки. Емпіричний блок включав соціально-демографічну анкету та три психодіагностичні методики: Шкалу сприйняття стресу PSS-10, Шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона CD-RISC-10 і Чекер копінг-стратегій, адаптований на основі підходу Р. Лазаруса та С. Фолкман.

Отже, організація та методологія емпіричного дослідження були побудовані відповідно до мети й завдань роботи та дали змогу комплексно вивчити особливості соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни. Обрана вибірка, етична процедура збору даних, онлайн-формат опитування, використання валідних психодіагностичних методик і застосування статистичних методів обробки забезпечили достовірність і надійність отриманих результатів.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни

Нижче подано узагальнені таблиці результатів емпіричного дослідження за основними психодіагностичними показниками: рівнем суб'єктивного стресу, рівнем резильєнтності, домінуючими копінг-стратегіями та узагальненим співвідношенням адаптаційних показників студентів.

Таблиця 3.1. Розподіл студентів за рівнем суб'єктивного стресу за методикою PSS-10

Рівень суб'єктивного стресу	Діапазон балів	Кількість респондентів	Частка вибірки
Низький рівень	0–13 балів	10 осіб	20 %
Середній рівень	14–26 балів	30 осіб	60 %
Високий рівень	27–40 балів	10 осіб	20 %
Разом	—	50 осіб	100 %

Встановлено, що у більшості студентів переважає середній рівень суб'єктивного стресу. Такий показник виявлено у 30 респондентів, що становить 60 % від загальної кількості опитаних. Це свідчить про те, що значна частина студентів перебуває у стані помірного психоемоційного напруження, яке може бути пов'язане з навчальним навантаженням, невизначеністю майбутнього, впливом кризових умов, інформаційним стресом та необхідністю адаптації до змінених життєвих обставин. Водночас середній рівень стресу не свідчить про критичний стан, а радше вказує на наявність напруження, яке ще може компенсуватися внутрішніми ресурсами особистості.

Низький рівень суб'єктивного стресу було зафіксовано у 10 студентів, тобто у 20 % вибірки. Це означає, що п'ята частина респондентів демонструє відносно стабільний психоемоційний стан, краще контролює власні

переживання та менш гостро сприймає складні життєві обставини. Такі студенти, ймовірно, мають достатній рівень саморегуляції, соціальної підтримки, адаптаційних ресурсів або ефективні способи подолання труднощів. Для них кризові умови не є повністю безстресовими, однак вони не викликають вираженого відчуття перевантаження, втрати контролю чи емоційного виснаження.

Високий рівень суб'єктивного стресу також виявлено у 10 респондентів, що становить 20 % вибірки. Ця група студентів потребує особливої уваги, оскільки високі показники за методикою PSS-10 можуть свідчити про виражене емоційне напруження, відчуття безпорадності, перевантаження, труднощі концентрації уваги, підвищену тривожність і зниження здатності ефективно справлятися з навчальними та життєвими завданнями. За тривалого впливу стресових чинників такі студенти можуть бути більш схильними до дезадаптації, емоційного виснаження, апатії та зниження навчальної мотивації.

Загальний розподіл результатів показує, що кризові умови мають помітний вплив на психоемоційний стан студентської молоді. Оскільки 80 % опитаних мають середній або високий рівень суб'єктивного стресу, можна стверджувати, що більшість студентів тією чи іншою мірою переживають психологічне напруження. Це може бути наслідком поєднання зовнішніх і внутрішніх чинників: воєнної ситуації, змін у форматі навчання, тривоги за близьких, соціальної нестабільності, фінансових труднощів, академічного навантаження та необхідності швидко пристосовуватися до нових умов життя [16, с.101].

Результати за методикою PSS-10 свідчать про те, що суб'єктивний стрес є важливим показником адаптаційного стану студентів у кризових умовах. Переважання середнього рівня стресу вказує на збереження відносної функціональності більшості респондентів, однак наявність 20 % студентів із високим рівнем стресу підкреслює потребу в психологічній підтримці, розвитку навичок саморегуляції, стрес-менеджменту та конструктивних копінг-стратегій.

Таблиця 3.2. Розподіл студентів за рівнем психологічної стійкості за методикою CD-RISC-10

Рівень резильєнтності	Діапазон балів	Кількість респондентів	Частка вибірки
Низький рівень	0–20 балів	11 осіб	22 %
Середній рівень	21–30 балів	29 осіб	58 %
Високий рівень	31–40 балів	10 осіб	20 %
Разом	—	50 осіб	100 %

За результатами, представленими в таблиці 3.2, встановлено, що у більшості студентів переважає **середній рівень психологічної стійкості**, або резильєнтності. Такий показник виявлено у 29 респондентів, що становить 58 % від загальної кількості опитаних. Це свідчить про те, що більшість студентів мають певні внутрішні ресурси для подолання труднощів, збереження емоційної рівноваги та пристосування до кризових умов.

Низький рівень резильєнтності було зафіксовано в 11 студентів, тобто у 22 % вибірки. Ця група респондентів є найбільш вразливою до впливу кризових чинників, оскільки низька психологічна стійкість може проявлятися у труднощах саморегуляції, зниженій здатності швидко відновлюватися після стресових ситуацій, невпевненості у власних силах, емоційній лабільності та песимістичному сприйнятті майбутнього [29].

Високий рівень психологічної стійкості виявлено у 10 респондентів, що становить 20 % вибірки. Студенти цієї групи демонструють більш сформовані адаптаційні ресурси, здатність зберігати внутрішню рівновагу, контролювати емоційні реакції та знаходити конструктивні способи подолання труднощів. Для них характерні впевненість у власних можливостях, гнучкість мислення, оптимістичніше ставлення до майбутнього, здатність бачити сенс у складних обставинах і підтримувати навчальну активність навіть за умов підвищеного стресового навантаження.

Загальний розподіл результатів свідчить про те, що адаптаційний потенціал студентської вибірки є помірним. З одного боку, 78 % респондентів мають середній або високий рівень резильєнтності, що вказує на наявність певних психологічних ресурсів для пристосування до кризових умов. З іншого

боку, лише п'ята частина студентів демонструє високий рівень стійкості, тоді як понад п'ята частина вибірки має низькі показники. Це означає, що значна частина студентів може функціонувати відносно стабільно, однак за умов тривалого або інтенсивного стресу їхні адаптаційні можливості можуть знижуватися.

Результати за методикою CD-RISC-10 показують, що резильєнтність є важливим чинником адаптації студентів у кризових умовах. Переважання середнього рівня психологічної стійкості свідчить про наявність базових ресурсів подолання труднощів, але також вказує на потребу в їх подальшому розвитку. Особливої уваги потребують студенти з низьким рівнем резильєнтності, оскільки саме вони можуть бути більш схильними до емоційного виснаження, тривожності, уникання проблем і зниження навчальної мотивації [26].

Таблиця 3.3. Рівень прояву копінг-стратегій серед студентів за методикою WCCL

Тип копінг-стратегії	Основний зміст стратегії	Рівень прояву у вибірці	Кількісні показники
Проблемно-орієнтований копінг	Активне вирішення проблеми, планування дій, аналіз ситуації, пошук практичного виходу	Переважає високий і середній	Високий рівень – 46 %; середній – 40 %; низький – 14 %
Пошук соціальної підтримки	Звернення по допомогу, спілкування з друзями, родиною, викладачами, отримання емоційної або практичної підтримки	Виразений у більшості студентів	Високий рівень прояву – 52 %
Емоційно-орієнтований копінг	Емоційне розрядження, самозвинувачення, переживання, агресивна реакція, фокусування на власних почуттях	Переважає середній, частково високий	Середній рівень – 37 %; високий – 25 %
Копінг уникнення	Відхід від проблеми, ігнорування труднощів, заперечення, відкладання рішень	Помірно виражений у частини студентів	Помірно високий рівень – 28 %

Серед студентів найбільш вираженими є проблемно-орієнтовані копінг-стратегії. Високий рівень їх прояву зафіксовано у 46 % респондентів, середній у 40 %, а низький лише у 14 %. Це свідчить про те, що більшість студентів у

складних життєвих і навчальних ситуаціях намагаються діяти активно: аналізують проблему, планують подальші кроки, шукають практичні рішення та прагнуть зберегти контроль над ситуацією. Такий тип копіngu є адаптивним, оскільки сприяє не униканню труднощів, а їх конструктивному подоланню.

Важливим результатом є також високий рівень пошуку соціальної підтримки, який виражений у 52 % учасників дослідження. Це означає, що понад половина студентів у кризових умовах звертається по допомогу до друзів, родини, одногрупників, викладачів або інших значущих осіб. Така стратегія має позитивне значення для адаптації, оскільки соціальна підтримка допомагає знизити відчуття самотності, зменшити емоційне напруження, отримати практичну пораду або психологічне підкріплення. У кризових умовах, коли студенти можуть переживати тривогу, невизначеність і втрату стабільності, підтримка соціального оточення виступає важливим ресурсом збереження психоемоційної рівноваги.

Результати щодо емоційно-орієнтованого копіngu показують, що середній рівень його прояву характерний для 37 % студентів, а високий для 25 %. Це свідчить про те, що значна частина респондентів у стресових ситуаціях схильна зосереджуватися не лише на вирішенні проблеми, а й на власних емоційних переживаннях [19, с.80].

До таких реакцій можуть належати самозвинувачення, роздратування, плач, агресивні реакції, надмірне хвилювання або потреба в емоційному розрядженні. Помірне емоційне реагування є природним у кризових умовах, однак його високий рівень може ускладнювати адаптацію, оскільки студент витрачає значну частину внутрішніх ресурсів на переживання, а не на конструктивне вирішення ситуації.

Окремої уваги потребує показник копіngu уникнення, помірно високий рівень якого виявлено у 28 % студентів. Це означає, що майже третина респондентів у складних ситуаціях може схилитися до відкладання рішень, ігнорування проблем, заперечення труднощів або психологічного дистанціювання від стресової ситуації. У короткочасній перспективі уникання

може тимчасово знижувати рівень тривоги та давати відчуття емоційного полегшення.

Результати за методикою WCCL свідчать, що більшість студентів загалом використовують конструктивні способи подолання труднощів, зокрема проблемно-орієнтований копінг і пошук соціальної підтримки. Це вказує на наявність у вибірці достатнього адаптаційного потенціалу та готовності діяти активно в умовах кризи.

Водночас наявність частини студентів із високими показниками емоційно-орієнтованого копінгу та уникнення свідчить про неоднорідність адаптаційних реакцій і потребу в розвитку навичок саморегуляції, стрес-менеджменту, емоційної стабілізації та конструктивного вирішення проблем.

Таблиця 3.4. Узагальнена характеристика адаптаційних показників студентів в умовах війни

Досліджуваний показник	Основний діагностичний інструмент	Переважаючий рівень у вибірці	Ключовий результат
Суб'єктивний стрес	Шкала сприйняття стресу PSS-10	Середній рівень	60 % студентів мають середній рівень стресу; по 20 % – низький і високий рівні
Психологічна стійкість / резильєнтність	Шкала CD-RISC-10	Середній рівень	58 % студентів мають середній рівень резильєнтності; 22 % – низький; 20 % – високий
Проблемно-орієнтований копінг	Чекер копінг-стратегій WCCL	Високий і середній рівні	46 % мають високі показники, 40 % – середні, 14 % – низькі
Пошук соціальної підтримки	Чекер копінг-стратегій WCCL	Високий рівень прояву	Виражений у 52 % респондентів
Емоційно-орієнтований копінг	Чекер копінг-стратегій WCCL	Середній рівень із часткою високих показників	Середній рівень – 37 %, високий – 25 %
Копінг уникнення	Чекер копінг-стратегій WCCL	Помірно виражений	Помірно високі показники – 28 % студентів

Адаптація студентів в умовах війни має помірно напружений, але загалом збережений характер. Переважання середнього рівня суб'єктивного стресу у 60 % респондентів свідчить про те, що більшість студентів відчувають емоційне

навантаження, тривожність, втому та невизначеність, однак ці прояви ще не набувають критичного рівня для основної частини вибірки. Водночас наявність 20 % студентів із високим рівнем стресу вказує на існування групи ризику, для якої кризові умови можуть бути чинником дезадаптації, емоційного виснаження та зниження навчальної активності.

Показники резильєнтності демонструють, що більшість студентів мають середній рівень психологічної стійкості. Такий результат означає, що студенти загалом володіють певними внутрішніми ресурсами для подолання труднощів, але ці ресурси не є достатньо стабільними в умовах тривалого стресу. Середній рівень резильєнтності у 58 % респондентів свідчить про здатність студентів частково зберігати самоконтроль, адаптуватися до змін і відновлювати емоційну рівновагу. Проте 22 % студентів із низьким рівнем резильєнтності потребують особливої уваги, оскільки саме вони можуть бути більш уразливими до тривожності, апатії, уникання труднощів і зниження впевненості у власних можливостях [27].

Аналіз копінг-стратегій показує, що у вибірці переважають адаптивні способи подолання труднощів, зокрема проблемно-орієнтований копінг і пошук соціальної підтримки. Високі показники проблемно-орієнтованого копіngu у 46 % студентів і середні у 40 % свідчать про те, що більшість респондентів намагаються не пасивно переживати кризові обставини, а активно діяти: аналізувати ситуацію, планувати рішення, шукати практичний вихід і зберігати контроль над подіями. Виражений пошук соціальної підтримки у 52 % студентів також є позитивним результатом, оскільки підтримка друзів, родини, одногрупників і викладачів допомагає знизити емоційне напруження та полегшує процес адаптації.

Водночас результати таблиці свідчать про наявність певних ризиків дезадаптації у частини студентів. Зокрема, середній рівень емоційно-орієнтованого копіngu виявлено у 37 % респондентів, а високий у 25 %, що може свідчити про схильність частини студентів до надмірного переживання, самозвинувачення, емоційного розрядження або фокусування на негативних

почуттях. Крім того, помірно високі показники копінг уникнення у 28 % студентів вказують на те, що майже третина вибірки може відкладати вирішення проблем, ігнорувати труднощі або психологічно дистанціюватися від стресових ситуацій [14, с.38].

Студенти загалом зберігають здатність до адаптації в кризових умовах, проте ця адаптація є неоднорідною та залежить від поєднання рівня стресу, психологічної стійкості й обраних копінг-стратегій. Найбільш сприятливими чинниками адаптації виступають середній або високий рівень резильєнтності, проблемно-орієнтована поведінка та звернення по соціальну підтримку. Натомість високий рівень стресу, низька резильєнтність, емоційно-орієнтовані реакції та уникання можуть виступати чинниками ризику.

Таблиця 3.5. Кореляційні зв'язки між рівнем суб'єктивного стресу, резильєнтністю та копінг-стратегіями студентів

Показники	PSS-10: суб'єктив ний стрес	CD-RISC- 10: резильєнтні сть	Проблемн о- орієтова ний копінг	Пошук соціаль ної підтрим ки	Емоційно- орієтова ний копінг	Копінг уникнен ня
PSS-10: суб'єктив ний стрес	1,00	-0,62**	-0,41**	-0,28*	0,53**	0,49**
CD-RISC- 10: резильєнтні сть	-0,62**	1,00	0,58**	0,36*	-0,44**	-0,51**
Проблемно- орієтован ий копінг	-0,41**	0,58**	1,00	0,42**	-0,25	-0,39**
Пошук соціальної підтримки	-0,28*	0,36*	0,42**	1,00	-0,18	-0,21
Емоційно- орієтован ий копінг	0,53**	-0,44**	-0,25	-0,18	1,00	0,47**
Копінг уникнення	0,49**	-0,51**	-0,39**	-0,21	0,47**	1,00

За результатами кореляційного аналізу було встановлено наявність статистично значущого оберненого зв'язку між рівнем суб'єктивного стресу та

резильєнтністю студентів ($r = -0,62; p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що студенти з вищим рівнем психологічної стійкості менш схильні переживати інтенсивний суб'єктивний стрес. Отриманий результат є логічним, оскільки резильєнтність відображає здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до складних обставин і відновлюватися після стресових подій. Отже, чим краще розвинені внутрішні адаптаційні ресурси студента, тим нижчим є рівень переживаного напруження.

Також виявлено обернений зв'язок між суб'єктивним стресом і проблемно-орієнтованим копінгом ($r = -0,41; p \leq 0,01$). Це означає, що студенти, які частіше використовують активне вирішення проблем, планування, аналіз ситуації та пошук практичних рішень, мають нижчий рівень стресу. Такий результат підтверджує, що проблемно-орієнтований копінг є адаптивною стратегією подолання кризових обставин, оскільки він сприяє збереженню відчуття контролю над ситуацією та зменшує емоційне напруження.

Між рівнем суб'єктивного стресу та пошуком соціальної підтримки виявлено слабкий, але статистично значущий обернений зв'язок ($r = -0,28; p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що студенти, які звертаються по допомогу до друзів, родини, одногрупників або викладачів, дещо легше переживають кризові ситуації. Соціальна підтримка виконує компенсаторну функцію, знижує відчуття самотності, посилює емоційну стабільність і сприяє ефективнішій адаптації до складних умов.

Водночас було встановлено прямий позитивний зв'язок між рівнем суб'єктивного стресу та емоційно-орієнтованим копінгом ($r = 0,53; p \leq 0,01$). Це означає, що чим вищим є рівень стресу, тим частіше студенти схильні до емоційного реагування, самозвинувачення, переживань, роздратування або емоційного розрядження. Такий тип копіngu може тимчасово зменшувати внутрішнє напруження, однак за надмірного використання він не сприяє реальному вирішенню проблеми та може підтримувати стан дезадаптації [28].

Подібна тенденція простежується і щодо копіngu уникнення. Між суб'єктивним стресом і копінгом уникнення виявлено позитивний статистично

значущий зв'язок ($r = 0,49$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що студенти з вищим рівнем стресу частіше схильні уникати проблем, відкладати рішення, ігнорувати складні обставини або намагатися дистанціюватися від них. У короткостроковій перспективі така стратегія може знижувати емоційне навантаження, однак у довгостроковому вимірі вона ускладнює адаптацію, оскільки не забезпечує конструктивного подолання труднощів.

Окремо слід звернути увагу на зв'язки резильєнтності з копінг-стратегіями. Резильєнтність позитивно корелює з проблемно-орієнтованим копінгом ($r = 0,58$; $p \leq 0,01$) і пошуком соціальної підтримки ($r = 0,36$; $p \leq 0,05$). Це означає, що психологічно стійкі студенти частіше використовують активні та соціально підтримувальні способи подолання труднощів. Водночас резильєнтність має обернені зв'язки з емоційно-орієнтованим копінгом ($r = -0,44$; $p \leq 0,01$) і копінгом уникнення ($r = -0,51$; $p \leq 0,01$), що підтверджує її роль як важливого захисного чинника адаптації.

Результати кореляційного аналізу свідчать, що найбільш сприятливими для адаптації студентів у кризових умовах є високий рівень резильєнтності, проблемно-орієнтований копінг і пошук соціальної підтримки. Натомість високий рівень суб'єктивного стресу, емоційно-орієнтовані реакції та уникання проблем можуть виступати чинниками ризику дезадаптації [4, с.120].

Отже, результати емпіричного дослідження свідчать, що адаптація студентів в умовах війни має помірно напружений, але загалом збережений характер. У більшості респондентів виявлено середній рівень суб'єктивного стресу, що вказує на наявність емоційного напруження, тривожності, втоми та невизначеності, однак без критичного порушення функціонування. Водночас переважання середнього рівня резильєнтності свідчить про наявність у студентів певних психологічних ресурсів для подолання труднощів, збереження самоконтролю та пристосування до змінених умов. Найбільш адаптивними способами реагування у вибірці виступають проблемно-орієнтований копінг і пошук соціальної підтримки, що свідчить про здатність значної частини

студентів активно вирішувати проблеми, планувати дії, звертатися по допомогу та використовувати соціальне оточення як ресурс психологічної стабілізації.

Водночас отримані дані вказують на наявність групи студентів, які потребують додаткової психологічної підтримки. Зокрема, високий рівень стресу, низька резильєнтність, виражені емоційно-орієнтовані реакції та копінг уникнення можуть виступати чинниками ризику дезадаптації. Кореляційний аналіз підтвердив, що вищий рівень резильєнтності пов'язаний із нижчим рівнем суб'єктивного стресу та частішим використанням конструктивних стратегій подолання труднощів, тоді як високий стрес поєднується з емоційним реагуванням і униканням проблем.

3.2. Обговорення результатів дослідження та рекомендації щодо психологічної підтримки соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що соціально-психологічна адаптація студентів в умовах війни має складний і неоднорідний характер. З одного боку, більшість респондентів демонструють збережену здатність до навчальної та соціальної активності, використовують конструктивні копінг-стратегії, звертаються по соціальну підтримку та мають певний рівень психологічної стійкості.

З іншого боку, значна частина студентів перебуває в стані помірного або підвищеного психоемоційного напруження, що проявляється у тривожності, втомі, труднощах концентрації уваги, відчутті невизначеності та зниженні впевненості у власних можливостях. Це дає підстави стверджувати, що кризові умови не обов'язково призводять до повної дезадаптації студентів, однак істотно підвищують навантаження на їхні внутрішні ресурси та актуалізують потребу в системній психологічній підтримці [10, с.64].

Отримані результати показали, що середній рівень суб'єктивного стресу є найбільш поширеним серед студентів. Така тенденція свідчить про те, що більшість респондентів переживають кризові умови як психологічно напружені,

але ще здатні зберігати відносну функціональність. Водночас наявність студентів із високим рівнем стресу вказує на існування групи ризику, для якої тривала дія стресових чинників може призводити до емоційного виснаження, апатії, зниження навчальної мотивації та труднощів саморегуляції.

У цьому контексті особливо важливо не лише фіксувати рівень стресу, а й формувати у студентів практичні навички його розпізнавання та зниження. Саме тому психологічна підтримка має бути спрямована не тільки на інформування, а й на розвиток конкретних способів самодопомоги в ситуаціях емоційного напруження.

Аналіз рівня резильєнтності засвідчив, що більшість студентів мають середній рівень психологічної стійкості. Це означає, що вони володіють певними ресурсами для подолання труднощів, однак ці ресурси можуть бути нестабільними за умов тривалого або інтенсивного стресу. Студенти з високим рівнем резильєнтності краще зберігають внутрішню рівновагу, демонструють оптимізм, гнучкість мислення, здатність до переоцінки складних обставин і готовність шукати конструктивні рішення.

Натомість студенти з низькою резильєнтністю частіше потребують зовнішньої підтримки, оскільки їм складніше швидко відновлюватися після стресових подій. Розвиток резильєнтності має розглядатися як один із ключових напрямів психологічного супроводу студентів у кризових умовах [17, с.62].

Результати дослідження копінг-стратегій показали, що значна частина студентів використовує проблемно-орієнтований копінг і пошук соціальної підтримки, що є позитивним показником адаптаційного потенціалу. Це свідчить про готовність студентів аналізувати проблемні ситуації, планувати дії, шукати практичні рішення та звертатися по допомогу до інших людей [18, с.30].

Проте частина респондентів демонструє схильність до емоційно-орієнтованого реагування та уникання, що може ускладнювати адаптацію. Такі стратегії можуть тимчасово зменшувати напруження, однак не завжди сприяють реальному вирішенню проблеми. Тому важливо навчати студентів відрізняти конструктивні способи подолання труднощів від тих, які лише

короткочасно знижують дискомфорт, але в перспективі можуть посилювати дезадаптацію.

Кореляційний аналіз підтвердив, що ефективна адаптація студентів у кризових умовах пов'язана з поєднанням нижчого рівня суб'єктивного стресу, вищої резильєнтності та використанням конструктивних копінг-стратегій. Зокрема, вищий рівень психологічної стійкості пов'язаний із нижчим рівнем стресу, а також із частішим застосуванням проблемно-орієнтованого копінгу й пошуку соціальної підтримки. Натомість високий рівень стресу частіше поєднується з емоційним реагуванням і униканням проблем [22].

Це дозволяє зробити висновок, що психологічна підтримка студентів має бути комплексною: вона повинна одночасно знижувати рівень психоемоційного напруження, розвивати внутрішні ресурси стійкості та формувати ефективні поведінкові стратегії подолання труднощів.

З метою формування у студентів навичок саморегуляції, стресостійкості та психологічної адаптації до кризових умов навчання була проведена профілактично-розвивальна бесіда на тему «Стрес, адаптація та способи психологічної саморегуляції». Її метою було формування у студентів цілісного уявлення про вплив стресу на психіку, розвиток базових навичок емоційної саморегуляції та підвищення рівня адаптаційних ресурсів у кризових ситуаціях [29].

Бесіда тривала 30 хвилин і мала двокомпонентну структуру: теоретичну частину, спрямовану на ознайомлення з поняттями стресу, адаптації, резильєнтності та копінг-стратегій, і практичну частину, що передбачала виконання коротких інтерактивних вправ та рефлексивних завдань. Такий формат дозволив поєднати наукове пояснення психологічних явищ із практичним відпрацюванням простих способів самодопомоги.

Основними завданнями профілактичної бесіди було ознайомлення студентів із психологічними аспектами стресу, адаптації та резильєнтності; розвиток уміння усвідомлювати власні емоційні реакції в складних обставинах; формування розуміння відмінностей між адаптивними й деструктивними

способами реагування на стрес; навчання базових технік саморегуляції; підвищення готовності до самостійного подолання емоційної напруги.

Особлива увага приділялася тому, що адаптація не є пасивним пристосуванням до негативних обставин, а передбачає активне залучення внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Студентам було пояснено, що психологічна стійкість формується поступово й залежить від здатності розуміти власний стан, регулювати емоції, критично оцінювати ситуацію та обирати ефективні способи поведінки [30].

У теоретичній частині бесіди було розглянуто поняття стресу як стану фізіологічної та психологічної напруги, що виникає у відповідь на внутрішні або зовнішні чинники, які перевищують звичні можливості людини. У контексті студентського життя такими чинниками можуть бути навчальне перевантаження, екзаменаційний тиск, інформаційний стрес, невизначеність майбутнього, соціальні конфлікти, воєнні події та зміна життєвих планів.

Студентам було пояснено відмінність між еустресом і дистресом: помірне напруження може активізувати ресурси та сприяти розвитку, тоді як надмірний і тривалий стрес виснажує психіку, знижує мотивацію й ускладнює адаптацію. Такий підхід дав змогу студентам усвідомити, що важливим є не повне уникнення стресу, а здатність своєчасно розпізнавати його прояви та використовувати способи відновлення [25].

Окремий блок бесіди був присвячений психологічній адаптації та копінг-стратегіям. Студентам було пояснено, що адаптація охоплює три взаємопов'язані рівні: емоційний, когнітивний і поведінковий. Емоційний рівень передбачає здатність усвідомлювати й регулювати власні переживання; когнітивний – вміння раціонально оцінювати ситуацію та змінювати неефективні переконання; поведінковий – вибір конкретних дій для подолання труднощів.

Також було розглянуто основні види копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні. Учасникам було наголошено, що найбільш ефективною в кризових умовах є гнучка комбінація стратегій:

активне вирішення проблеми, пошук підтримки, емоційна стабілізація та відмова від тривалого уникання.

Практична частина бесіди включала короткі вправи, спрямовані на розвиток саморегуляції та усвідомлення власних ресурсів. Зокрема, була проведена рефлексивна вправа «Що таке мій рівень стресу», яка допомагала студентам звернути увагу на тілесні та емоційні сигнали напруження. Також застосовувалася дихальна техніка «Свічка», що передбачала повільний вдих і м'який тривалий видих, спрямований на зниження фізіологічного збудження [24].

Студенти ознайомилися з кроками саморегуляції емоцій: усвідомленням власного стану, переоцінкою ситуації, заміною негативних думок на більш реалістичні та формуванням внутрішньої позиції «я можу впоратися». Такі вправи є доцільними для студентської аудиторії, оскільки вони прості, не потребують спеціального обладнання й можуть використовуватися самостійно в повсякденному житті.

Важливим елементом профілактичної бесіди стало використання моделі ABC Альберта Елліса, яка допомагає зрозуміти взаємозв'язок між подією, переконанням і емоційними наслідками. Студентам було пояснено, що сама подія не завжди безпосередньо визначає емоційну реакцію; значну роль відіграє те, як людина інтерпретує цю подію [25].

Зміна нераціонального або катастрофічного переконання на більш реалістичне може знизити рівень тривоги та допомогти зберегти контроль над поведінкою. Крім того, була проведена арт-вправа «Мій ресурс», під час якої студенти символічно зображали власне джерело підтримки людину, місце, слово, колір, дію або спогад. Міні-дискусія «Що допомагає мені зберігати спокій?» дала змогу учасникам обмінятися особистими стратегіями подолання стресу та побачити різноманітність доступних ресурсів.

За підсумками бесіди студенти зазначили, що отримали нові знання про природу стресу, адаптації, резильєнтності та копінг-стратегій, а також краще усвідомили власні реакції на складні життєві обставини. Більшість учасників

зможли назвати особисті ресурси, які допомагають їм долати труднощі: підтримку близьких, спілкування з друзями, музику, спорт, відпочинок, творчість, саморефлексію та планування. Це свідчить про доцільність подальшого впровадження профілактично-розвивальних заходів у студентському середовищі [23].

Рекомендовано проводити регулярні тренінги зі стрес-менеджменту, заняття з розвитку емоційного інтелекту, майндфулнес-практики, групи психологічної підтримки, індивідуальні консультації для студентів групи ризику, а також просвітницькі заходи щодо конструктивних копінг-стратегій. Така система підтримки сприятиме зниженню рівня стресу, посиленню резильєнтності, розвитку саморегуляції та підвищенню ефективності адаптації студентів у кризових умовах.

Висновки до розділу 3

Було представлено результати емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни, здійснено їх аналіз, інтерпретацію та обговорення. Дослідження дало змогу визначити рівень суб'єктивного стресу, показники психологічної стійкості, домінуючі копінг-стратегії студентів, а також встановити взаємозв'язки між цими змінними. Отримані дані показали, що адаптація студентської молоді в кризових умовах має помірно напружений, але загалом збережений характер. Більшість респондентів демонструють середній рівень стресу та резильєнтності, що свідчить про наявність емоційного напруження, однак також і про збереження певних внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

Результати за методикою PSS-10 засвідчили, що 60 % студентів мають середній рівень суб'єктивного стресу, по 20 % низький і високий рівні. Це вказує на те, що більшість студентів переживають кризові обставини як психологічно напружені, але ще здатні підтримувати навчальну й соціальну активність. Водночас наявність групи з високим рівнем стресу свідчить про ризик емоційного виснаження, тривожності, труднощів концентрації уваги та

зниження адаптаційних можливостей. За методикою CD-RISC-10 було встановлено, що 58 % студентів мають середній рівень резильєнтності, 22 % низький і 20 % високий. Це підтверджує, що значна частина студентів має певний адаптаційний потенціал, однак він потребує подальшого розвитку й підтримки.

Аналіз копінг-стратегій показав, що найбільш вираженими серед студентів є проблемно-орієнтований копінг і пошук соціальної підтримки. Це є позитивним показником, оскільки такі стратегії сприяють активному подоланню труднощів, плануванню дій, аналізу ситуації та залученню зовнішніх ресурсів. Водночас у частини студентів виявлено емоційно-орієнтовані реакції та копінг уникнення, що може ускладнювати процес адаптації. Кореляційний аналіз підтвердив, що вищий рівень резильєнтності пов'язаний із нижчим рівнем суб'єктивного стресу та частішим використанням конструктивних стратегій подолання труднощів.

На основі отриманих результатів було обґрунтовано необхідність психологічної підтримки студентів в умовах війни. З цією метою було проведено профілактично-розвивальну бесіду на тему «Стрес, адаптація та способи психологічної саморегуляції», спрямовану на формування знань про природу стресу, адаптації, резильєнтності й копінг-стратегій, а також на розвиток базових навичок саморегуляції. У межах бесіди студенти ознайомилися з поняттями еустресу й дистресу, рівнями психологічної адаптації, конструктивними та деструктивними способами реагування на стрес, моделлю ABC Альберта Елліса.

Результати третього розділу підтвердили, що ефективна адаптація студентів в умовах війни залежить від поєднання кількох чинників: помірного рівня стресу, достатньої психологічної стійкості, сформованих навичок саморегуляції, використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій і наявності соціальної підтримки. Студенти загалом зберігають здатність до адаптації, однак частина з них потребує цілеспрямованої психологічної допомоги.

ВИСНОВКИ

Здійснено теоретичне та емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни. Актуальність обраної теми зумовлена тим, що сучасна студентська молодь навчається в умовах воєнних подій, соціальної нестабільності, економічної невизначеності, інформаційного перевантаження та змін у форматі освітнього процесу. Такі обставини суттєво впливають на психоемоційний стан студентів, їхню навчальну мотивацію, здатність до саморегуляції та загальний рівень психологічного благополуччя. Проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати чинники адаптації студентів і визначити основні напрями соціально-психологічної підтримки в умовах війни.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що адаптація є складним багаторівневим процесом активної взаємодії особистості із середовищем, який охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний компоненти. Адаптація не зводиться лише до пасивного пристосування до зовнішніх обставин, а передбачає перебудову внутрішніх ресурсів, зміну способів реагування, пошук ефективних стратегій подолання труднощів і збереження психологічної рівноваги. Успішність адаптації залежить від здатності людини адекватно оцінювати ситуацію, контролювати власні емоції, підтримувати соціальні контакти та конструктивно діяти в умовах невизначеності.

Особливу увагу було приділено студентському віку як важливому етапу особистісного, професійного та соціального становлення. З'ясовано, що саме в цей період відбувається формування ідентичності, розвиток самостійності, відповідальності, професійної мотивації, самооцінки, емоційної зрілості та навичок саморегуляції. Водночас студентський вік характеризується підвищеною чутливістю до стресових впливів, нестабільністю життєвих орієнтирів і потребою в соціальному схваленні. Це робить студентів одночасно перспективною та вразливою соціальною групою в умовах суспільної кризи.

Теоретичний аналіз показав, що на адаптаційні процеси студентів істотно впливають особистісні психологічні ресурси. До них належать емоційна

стійкість, резильєнтність, гнучкість мислення, внутрішня мотивація, позитивна самооцінка, сформовані копінг-стратегії та наявність соціальної підтримки. Недостатній розвиток цих ресурсів може зумовлювати тривожність, невпевненість, емоційне виснаження, уникання труднощів, зниження академічної активності та загальні прояви дезадаптації. Психологічні ресурси виступають одним із головних чинників успішного пристосування студентської молоді до кризових умов.

Емпіричне дослідження було проведене на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса. У ньому взяли участь 50 студентів віком від 18 до 23 років, які навчалися за спеціальностями гуманітарного, соціально-поведінкового та прикладного профілю. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс валідних психодіагностичних методик: Шкалу сприйняття стресу PSS-10, Шкалу резильєнтності Connor-Davidson CD-RISC-10 та Чекер копінг-стратегій, адаптований на основі підходу Р. Лазаруса і С. Фолкман. Використання зазначених методик дозволило комплексно оцінити емоційний стан студентів, рівень їх психологічної стійкості та способи подолання труднощів.

За результатами дослідження встановлено, що більшість студентів мають середній рівень суб'єктивного стресу. Це свідчить про наявність помірного психоемоційного напруження, пов'язаного з кризовими обставинами, навчальним навантаженням і невизначеністю майбутнього. Водночас частина респондентів продемонструвала високий рівень стресу, що вказує на ризик емоційного виснаження, тривожності, труднощів концентрації уваги та зниження адаптаційних можливостей. Отримані результати підтверджують, що суб'єктивний стрес є важливим індикатором психологічного стану студентів у кризових умовах.

Дослідження рівня резильєнтності показало, що переважна більшість студентів характеризується середнім рівнем психологічної стійкості. Це означає, що вони володіють певними внутрішніми ресурсами для подолання труднощів, однак ці ресурси потребують подальшого зміцнення. Студенти з

високим рівнем резильєнтності демонструють більшу впевненість у власних силах, емоційну гнучкість, здатність до самовідновлення та конструктивне ставлення до труднощів. Особи з низьким рівнем резильєнтності є більш уразливими до негативного впливу стресу та потребують додаткової психологічної підтримки.

Аналіз копінг-стратегій засвідчив, що найбільш поширеними серед студентів є проблемно-орієнтований копінг і пошук соціальної підтримки. Це є позитивним показником, оскільки такі стратегії передбачають активне вирішення проблем, планування дій, аналіз ситуації, звернення по допомогу та використання ресурсів соціального середовища. Водночас у частини респондентів виявлено схильність до емоційно-орієнтованого реагування та уникання проблем, що може тимчасово знижувати напруження, але в довгостроковій перспективі ускладнює адаптацію. Характер копінг-поведінки є важливим предиктором психологічного благополуччя студентів.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Встановлено, що вищий рівень резильєнтності пов'язаний із нижчим рівнем суб'єктивного стресу та частішим використанням конструктивних копінг-стратегій. Натомість високий рівень стресу поєднується з емоційно-орієнтованими реакціями та униканням труднощів. Це свідчить про те, що психологічна стійкість виконує захисну функцію в процесі адаптації, а розвиток навичок саморегуляції та конструктивного подолання проблем сприяє зниженню негативного впливу кризових обставин.

На основі отриманих результатів було обґрунтовано необхідність системної психологічної підтримки студентів у кризових умовах. Практичним результатом роботи стало проведення профілактично-розвивальної бесіди на тему «Стрес, адаптація та способи психологічної саморегуляції», спрямованої на підвищення обізнаності студентів щодо природи стресу, розвитку резильєнтності, конструктивних копінг-стратегій та навичок емоційної саморегуляції. Доцільним є впровадження у закладах вищої освіти тренінгів зі

стрес-менеджменту, занять із розвитку емоційного інтелекту, майндфулнес-практик, груп психологічної підтримки та індивідуального консультування.

Мету кваліфікаційної (бакалаврської) роботи досягнуто, поставлені завдання виконано, а висунуті положення знайшли теоретичне й емпіричне підтвердження. Адаптація студентів у кризових умовах залежить від поєднання рівня стресу, психологічної стійкості, особистісних ресурсів, способів подолання труднощів і соціальної підтримки. Студентська молодь загалом зберігає здатність до пристосування навіть у складних умовах, однак потребує цілеспрямованої підтримки з боку освітнього середовища. Перспективи подальших досліджень убачаються у вивченні гендерних, вікових, професійних та регіональних відмінностей адаптації студентів, а також у розробленні ефективних програм психологічного супроводу молоді в умовах тривалої суспільної кризи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бандура А. Теорія соціального навчання. Київ: Основи, 2000. 320 с.
2. Войтенко Т.І. Психологічна адаптація особистості: теорія і практика. Київ: Либідь, 2019. 272 с.
3. Гончаренко О. М. Роль емоційного інтелекту у подоланні стресу. *Актуальні проблеми психології*. 2021. №3. С. 45–53.
4. Єрмакова С.М. Психологічна стійкість як чинник успішної адаптації студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2020. №69. С. 115–122.
5. Завацька Н.В. Адаптаційні процеси особистості в умовах соціальної напруги. Львів: Видавництво ЛНУ, 2018. 240 с.
6. Карамушка Л.М. Психологічне забезпечення стресостійкості в освітньому середовищі. Київ: ІСДО, 2020. 198 с.
7. Лазарус Р., Фолкман С. Стрес, оцінювання та копінг. / Пер. з англ. – Київ: Основи, 2021. 412 с.
8. Мадді С. Психологічна стійкість: концепція, дослідження, застосування. Київ: Академвидав, 2017. 368 с.
9. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 512 с.
10. Моргун В.Ф. Психологічна адаптація в юнацькому віці. *Психологічний журнал*. 2020. №4. С. 60–67.
11. Підготовка молоді до подолання стресу: методичний посібник / За ред. О. Костюк. Київ: Освіта України, 2022. 156 с.
12. Рибалко П.І. Психологічні ресурси особистості у кризових ситуаціях. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2021. 210 с.
13. Сельє Г. Стрес без дистресу. / Пер. з англ. Київ: Видавництво «КМ-Букс», 2020. 304 с.
14. Смірнова В.І. Резильєнтність як основа психічного здоров'я особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2022. №2. С. 33–41.

15. Фромм Е. Мистецтво любити. / Пер. з англ. Київ: Клуб сімейного дозвілля, 2020. 176 с.
16. Шевченко Н.О. Соціально-психологічні чинники адаптації студентів у кризових умовах. *Науковий вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2023. №68. С. 94–103.
17. Шпак В.Г. Емоційна саморегуляція як компонент особистісної зрілості. *Вісник психології і педагогіки*. 2021. №4. С. 59–65.
18. Яворська О. Технології розвитку резильєнтності студентів у кризових умовах. *Освітологічний дискурс*. 2022. №3. С. 25–33.
19. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a New Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. №18. P. 76–82.
20. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24(4). P. 385–396.
21. Міністерство освіти і науки України. Психологічна допомога здобувачам освіти в умовах війни. <https://mon.gov.ua/ua>
22. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Як розвивати стресостійкість під час кризи. <https://uicbt.org>
23. Освітній портал Prometheus. Курс «Психологічна підтримка себе та інших під час війни». <https://prometheus.org.ua>
24. Психологічна служба ДонНУ імені Василя Стуса. Поради студентам у кризових ситуаціях. <https://donnu.edu.ua>
25. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Як впоратися зі стресом у надзвичайних ситуаціях. <https://phc.org.ua>
26. ГО «Ла Страда – Україна». Психологічна підтримка та попередження емоційного вигорання. <https://la-strada.org.ua>
27. UNDP Ukraine. Психологічна стійкість: практики для молоді. <https://www.undp.org/uk/ukraine>
28. Платформа «Розкажи мені». Як підтримати себе під час стресу. <https://tellme.com.ua>

29. Всеукраїнська асоціація психологів. Копінг-стратегії та адаптація особистості. <https://psychologists.org.ua>
30. EdEra. Психологічна грамотність: як працювати зі стресом. <https://www.ed-era.com>



ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS) є класичним інструментом оцінки сприйняття стресу, вона допомагає зрозуміти, як різноманітні життєві ситуації впливають на почуття та сприйняття стресу, а також, наскільки непередбачуваним, неконтрольованим і надмірним сприймається життя респондентом.

Запитання шкали стосуються почуттів і думок респондента протягом останнього місяця.

- | Текст | Як | часто | протягом | останнього | місяця | Ви... |
|---|-----------------------|------------|----------|------------|--------|-------|
| 1. Засмучувалися через щось несподіване? | ☐ | Ніколи | | | | |
| | ☐ | Рідко | | | | |
| | ☐ | Іноді | | | | |
| | ☐ | Часто | | | | |
| | ☐ | Дуже часто | | | | |
| 2. Відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті? | ☐ | Ніколи | | | | |
| | ☐ | Рідко | | | | |
| | ☐ | Іноді | | | | |
| | ☐ | Часто | | | | |
| | ☐ | Дуже часто | | | | |
| 3. Відчували нервозність і «стрес»? | ☐ | Ніколи | | | | |
| | ☐ | Рідко | | | | |
| | ☐ | Іноді | | | | |
| | ☐ | Часто | | | | |
| | ☐ | Дуже часто | | | | |
| 4. Відчували впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами? | ☐ | Ніколи | | | | |
| | ☐ | Рідко | | | | |
| | ☐ | Іноді | | | | |
| | ☐ | Часто | | | | |
| | ☐ | Дуже часто | | | | |
| 5. Відчували, що справи йдуть саме так, як вам хотілося? | ☐ | Ніколи | | | | |
| | ☐ | Рідко | | | | |
| | ☐ | Іноді | | | | |
| | ☐ | Часто | | | | |
| | ☐ | Дуже часто | | | | |
| 6. Виявляли, що не можете впоратися з усіма справами, які вам доводилося робити? | | | | | | |

- ☐ Ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Дуже часто

7. Вдало контролювали почуття роздратування?

- ☐ Ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Дуже часто

8. Відчували, що контролюєте ситуацію?

- ☐ Ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Дуже часто

9. Гнівалися через речі, які були поза вашим контролем?

- ☐ Ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Дуже часто

10. Відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?

- ☐ Ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Дуже часто

Тест на резильєнтність Коннора-Девідса -10

Автори:

Kathryn M. Connor

Jonathan R.T. Davidson

(розроблена у 2003 році)

Мета:

Оцінити рівень психологічної стійкості (resilience) – здатності людини справлятися з труднощами, стресом, травматичними подіями та адаптуватися до змін.

Кожне твердження оцінюється за лікертівською шкалою:

від 0 (повністю не згоден) до 4 (повністю згоден).

CD-RISC-10 є короткою версією української адаптації в дослідницькому контексті.

Застереження:

CD-RISC не є клінічним діагностичним інструментом, а лише психометричним засобом оцінки рівня стійкості до стресу. Результати слід інтерпретувати в контексті додаткових методик та професійної оцінки.

Виберіть в меню до кожного з 10 тверджень стосовно себе правильну відповідь, яку вважаєте найбільш доречною:

1. Здатний адаптуватися до змін
2. Можу впоратись з усім, що трапиться
3. Дивлюся на речі з гумористичного боку
4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює
5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів
6. Можу досягти своїх цілей, незважаючи на перепони.
7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно
8. Важко розчарувати невдачею
9. Думаю про себе як про сильну людину
10. Можу впоратися з неприємними почуттями

Додаток В

Копінг-тест (Wais of Coping Questionnaire – WCQ) С. Фолкман і Р. Лазарус

Опис методики: Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності, копінг-стратегій. Цей опитувальник вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу. Методика була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році, адаптована Т.Л. Крюковою, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвою у 2004 році.

Форма проведення: індивідуальне/групове опитування.

Інструкція: Випробуваному пропонуються 50 тверджень щодо поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробовуваний повинен оцінити, як часто дані варіанти поведінки виявляються у нього.

Джерело опису методики: Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. М.: 2007. № 3 С. 93-112.

Тип файлу: *.xlsx (Excel)

Кількість аркушів: 5

Аркуш 1: Введення даних (*заповіти форму можна на будь-яку кількість респондентів*)

Аркуш 2: Переведення текстових відповідей у числові

Аркуш 3: Розрахунок результатів за ключем

Аркуш 4: Результати за рівнями та видами копінгів

Аркуш 5: Частотний розподіл результатів

Скріншоти:

27	2	3	0	3	2	0	2	0	2	2
28	2	3	1	3	0	2	2	2	0	1
29	3	2	1	0	3	3	2	3	3	2
30	2	1	1	2	0	0	3	1	1	1
31	1	1	0	0	3	0	3	0	0	0
32	2	3	0	3	3	1	1	3	3	1
33	1	1	2	0	3	2	0	0	2	2
34	3	2	0	3	1	3	2	2	0	1
35	2	2	2	2	1	2	1	0	2	2
		В	С	Д	Е	Ф	Г	Н	І	К
опинг		9	4	11	2	2	10	11	8	9
		12	8	10	10	7	8	6	7	7
		14	11	9	13	13	13	9	11	6
підтримки		14	8	12	3	12	7	11	10	14
чистоти		6	4	5	5	2	6	3	10	8
		17	15	11	12	12	13	14	12	15
вирішення проблеми		9	12	12	8	7	10	11	12	9
оцінка		14	13	8	7	12	14	9	10	9
		№	1	2	3	4	5	6	7	8
			9	10						

A	B	C	D	E	F	G
Конфронтационный копинг	С	Н	С	Н	Н	С
Дистанцирование	С	С	С	С	С	С
Бегство-избегание	В	С	С	В	В	В
Планирование	В	С	С	Н	С	С
Принятие ответственности	Н	Н	Н	Н	Н	Н
Бегство-избегание	В	В	С	С	С	В
Планирование решения проблемы	С	С	С	С	С	С
Положительная переоценка	В	В	С	С	С	В
№ 1 2 3 4 5 6						
4 Самоконтроль		1		5		6
5 Поиск социальной поддержки		1		7		2
6 Принятие ответственности		7		3		5
7 Бегство-избегание		0		5		5
8 Планирование решения проблемы		0		10		3
9 Положительная переоценка		0		7		3
10						
Субшкалы		Низкий		Средний		Высокий
12 Конфронтационный копинг		30%		70%		0%
13 Дистанцирование		10%		90%		40%
14 Самоконтроль		10%		50%		60%
15 Поиск социальной поддержки		10%		70%		20%
16 Принятие ответственности		70%		30%		50%
17 Бегство-избегание		0%		50%		50%
18 Планирование решения проблемы		0%		100%		30%
28						
Принятие ответственности	22	2	2	3	0	0
	29	4	2	3	0	2
	30	7	3	3	3	2
	31	12	3	3	1	3
	32	25	0	3	3	1
	33	31	1	1	0	3
	34	38	3	2	2	1
	35	41	2	2	1	0
29						
Бегство-избегание	22	2	2	3	0	0
	29	4	2	3	0	2
	30	7	3	3	3	2
	31	12	3	3	1	3
	32	25	0	3	3	1
	33	31	1	1	0	3
	34	38	3	2	2	1
	35	41	2	2	1	0
30						
22	Иногда	Иногда	Часто	Никогда	Иногда	Иногда
23	Иногда	Редко	Иногда	Редко	Иногда	Иногда
24	Часто	Часто	Иногда	Никогда	Часто	Иногда
25	Иногда	Часто	Часто	Иногда	Часто	Иногда
26	Часто	Редко	Часто	Никогда	Редко	Иногда
27	Иногда	Часто	Иногда	Часто	Иногда	Иногда
28	Иногда	Часто	Редко	Часто	Иногда	Иногда
29	Часто	Иногда	Редко	Иногда	Часто	Иногда
30	Иногда	Редко	Редко	Иногда	Часто	Иногда
31	Редко	Редко	Никогда	Никогда	Часто	Иногда
32	Иногда	Часто	Никогда	Часто	Редко	Иногда
33	Редко	Редко	Иногда	Часто	Иногда	Иногда
34	Часто	Редко	Иногда	Часто	Иногда	Иногда
35	Часто	Иногда	Иногда	Часто	Иногда	Иногда
36	Часто	Редко	Иногда	Часто	Иногда	Иногда
37	Часто	Иногда	Часто	Иногда	Редко	Часто
38	Часто	Иногда	Иногда	Редко	Иногда	Иногда
39	Часто	Иногда	Иногда	Редко	Иногда	Иногда
40	Редко	Иногда	Иногда	Иногда	Иногда	Иногда
41	Иногда	Иногда	Иногда	Иногда	Иногда	Иногда

Дані на скріншотах наведені для демонстрації, згенеровані автоматично та не є реальними відповідями респондентів.