

УДК 159.9-044.332:[378.018.8:159.9-051]:378.0"364"(045)

**Катерина Павлівна Радзівіл,**  
кандидатка психологічних наук,  
старша викладачка кафедри психології,  
Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини  
м. Умань, Україна  
ORCID ID: 0000-0003-0906-154X  
k.p.radzivil@udpu.edu.ua

**Кузікова Світлана Борисівна,**  
докторка психологічних наук, професорка,  
завідувачка кафедри психології,  
Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка  
м. Суми, Україна  
ORCID ID: 0000-0003-2574-9985  
kuzikova\_svetlana@ukr.net

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У статті висвітлено результати емпіричного дослідження показників психологічної адаптації майбутніх психологів до освітнього процесу в умовах воєнного стану. У дослідженні було встановлено найбільш поширені інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні симптоми стресу, рівень стресостійкості та соціальної адаптації, зміни у пріоритетах та життєвих цінностях, рівень психологічного добробуту майбутніх психологів як показників адаптації до освітнього процесу в умовах воєнного стану.

**Ключові слова:** психологічна адаптація, майбутні психологи, освітній процес в умовах воєнного стану, стрес, психологічний добробут, стресостійкість, життєві цінності.

**Kateryna Radzivil,**  
PhD of Psychological,  
Senior Lecturer of the Department of Psychology,  
Pavlo Tychyna Uman State  
Pedagogical University  
Uman, Ukraine  
ORCID ID: 0000-0003-0906-154X  
k.p.radzivil@udpu.edu.ua

**Svitlana Kuzikova,**  
PhD of Psychological,  
Professor Head of the Department of Psychology,  
Sumy State Pedagogical University  
named after A.S. Makarenko  
Sumy, Ukraine  
ORCID ID: 0000-0003-2574-9985  
kuzikova\_svetlana@ukr.net

## FEATURES OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENTS-PSYCHOLOGISTS TO THE EDUCATIONAL PROCESS UNDER THE STATE OF MARTIAL LAW

*The article highlighted the results of an empirical research of indicators of psychological adaptation of future psychologists to the educational process under the state of martial law. 68 students of specialty 053 Psychology took part in the study. According to the results of the data obtained during the research, it was established that difficulties with concentration, negative thoughts, increased distraction, chronic lack of time, low productivity, changes in eating behavior, anxiety, unease, irritability, suspiciousness, increased fatigue, pains in various parts of the body of an undefined nature, which indicate serious difficulties in concentrating on the educational process and demonstrate a high level of mental stress among the intellectual, behavioral, emotional and physiological symptoms of stress in future psychologists. The research of stress resistance and social adaptation of future psychologists emphasized the problematic nature of the situation, as more than a third of respondents had a low level of stress resistance. According to value orientations, changes in students' priorities were more focused on increasing life values, new opportunities and relationships with others, which might indicate an increase in the importance of the environment. Regarding psychological well-being, it was found that a significant part of future psychologists showed a low level of it, which could affect the general quality of life and efficiency in education. The obtained data are important in the development of programs of psychological support of the educational process in higher education institutions under the state of martial law.*

**Keywords:** *psychological adaptation, future psychologists, educational process under the state of martial law, stress, psychological well-being, stress resistance, life values.*

З початком повномасштабної війни адаптація студентів до освітнього середовища ЗВО стала відчутно складнішою. У зв'язку з необхідністю оперативного вирішення завдань та прийняття рішень в умовах значної невизначеності, студентам доводиться активно шукати шляхи ефективної адаптації та успішного функціонування в нових реаліях. У такому контексті здобуття освіти стає менш актуальним, оскільки виживання в умовах війни вимагає від здобувачів значних зусиль та енергії. Здобуття знань є важливим ключем до особистого розвитку та успішної кар'єри, проте для цього необхідно пройти психологічну адаптацію до освітнього процесу в умовах воєнного стану. Постійна тривога та занепокоєння стосовно особистого благополуччя та безпеки близьких можуть породжувати психологічні проблеми, які в свою чергу можуть ускладнювати здатність студентів до активної та результативної навчальної діяльності.

Процес адаптації студентів до освітнього середовища в умовах воєнного конфлікту представляють значний інтерес для теоретичних та практичних досліджень у сферах психології та педагогіки. Заклади освіти активно займаються розробкою стратегій, спрямованих на швидку та успішну адаптацію студентів до нових умов навчання та соціального середовища, яке стало складним в умовах війни. У рамках цього процесу викладачі мають акцентувати увагу на психологічному супроводі студентів, сприяючи розвитку їхньої стійкості до стресових ситуацій, пов'язаних із воєнними подіями. Важливо усвідомлювати, що такі події можуть викликати психологічну травму, і відповідна уважність та підтримка є надзвичайно важливими в цьому контексті [6].

В умовах воєнної агресії найважливішим аспектом є підтримання стабільного психічного стану, який є необхідним для успішного функціонування в умовах кризи. Довгострокові стратегії протистояння стресу включають правильне харчування, здоровий сон, регулярну фізичну активність, систематичний відпочинок та позитивне сприйняття навколишнього середовища. Необхідність розглядати проблему психологічної адаптації учасників освітнього процесу до нових реалій виникає через виклики та страхи, пов'язані з війною. Адаптація до таких екстремальних умов передбачає підтримку та розвиток психологічної стійкості, яка допомагає студентам впоратися з емоційними та психологічними труднощами, що виникають внаслідок воєнних подій.

За визначенням А. Губара, стрес є найбільш характерним психічним станом в умовах екстремальних обставин, оскільки виникає, коли організм повинен адаптуватися до нових умов. Цей стан нерозривно пов'язаний з процесом психофізіологічної адаптації. Важливо відзначити, що, на думку С. Лазуренка, ключовою для людини є саме психічна адаптація, оскільки вона визначається як складний і довершений процес пристосування, що залежить від рівня розвитку психіки особистості та впливає на адаптаційні процеси на інших рівнях [5].

Вивчення впливу стресу на організм людини та механізмів стресостійкості було предметом досліджень видатних науковців, таких як У. Кеннон, Р. Сапольські, Г. Сельє, С. Порджес та інші. Проблема стресостійкості, її механізми та способи формування залишаються актуальними предметами дослідження для вчених, серед яких можна виокремити Г. Васильченко, Н. Жигайло, В. Крайнюк, Т. Титаренко та інших. Питання щодо прояву стресу у студентській молоді детально розглядаються в працях О. Кокуна, Д. Брайта, Ф. Джонса та інших науковців.

Метою статті є вивчення особливостей психологічної адаптації майбутніх психологів до освітнього процесу в умовах воєнного стану.

У різних галузях наукового соціально-гуманітарного напрямку термін «адаптація» широко вживається разом із поняттями, такими як «соціалізація», «управління», «регуляція», «індивідуалізація», «інтеграція» та інші. При цьому основний акцент робиться на тісному зв'язку явищ, що досліджуються за допомогою цих термінів, із процесом адаптації. У сферах природознавчих наук адаптація визначається як складний механізм, що передбачає пристосування живих організмів до змін у середовищі через модифікацію їхньої структури та функцій [4].

У своєму дослідженні підходів до вивчення адаптації, С. Кулик ідентифікує три основні напрями: біофізіологічний, психологічний і інформаційно-комунікативний [2]. Дослідник здійснив теоретичний аналіз наукових джерел, що вивчають адаптацію, та зробив висновок щодо її складності, цей процес науковці розглядають з різних точок зору:

- адаптацію можна трактувати як процес, під час якого індивідуальні та особистісні якості пристосовуються до змінних умов життя та діяльності людини;
- вона розглядається як активна взаємодія між особистістю та навколишнім середовищем, залежно від ступеня активності самої особистості;
- адаптація може бути розглянута як процес трансформації навколишнього середовища відповідно до потреб, цінностей та ідеалів конкретної особистості або як залежність особистості від особливостей середовища;
- також, можна розглядати адаптацію як зміни на рівні психічної регуляції, що сприяють становленню, відновленню та підтриманню динамічної рівноваги в системі «суб'єкт праці – професійне середовище» [1].

Важливою характеристикою адаптації є бажання зберегти гомеостаз, тобто стабільність внутрішнього середовища організму під впливом змін зовнішнього оточення. Це підкреслює, що адаптація спрямована на забезпечення необхідної сталості внутрішнього середовища для підтримки життєдіяльності організмів, включаючи людину, в умовах різноманітних зовнішніх впливів [4].

Вперше поняття «гомеостазу» та спрощена модель стресової реакції були впроваджені провідним вченим Гарварду В. Кенноном. У 1932 році він видав працю «Мудрість тіла», в якій визначив гомеостаз як узгоджені фізіологічні процеси, спрямовані на підтримку стабільних станів в організмі. Також в цей час В. Кеннон вперше використав термін «боротьба-або-втеча» («fight-or-flight»), описуючи два типові способи реакції живих істот на ситуації загрози. На даний момент, аналогічним до цього терміну є «гостра стресова реакція». Ця реакція передбачає, що жива істота реагує на будь-яку загрозу загальним підвищенням активності симпатичної нервової системи. Пізніше цю реакцію розглядали як лише перший (початковий) етап «загального адаптаційного синдрому», і цю концепцію розробив та вперше описав Г. Сельє. Він об'єднав клінічні спостереження і лабораторні експерименти над щурами, що призвели до формулювання концепції «загального адаптаційного синдрому». Він переконливо продемонстрував, що тривалі стресові впливи можуть спричинити порушення адаптації, проявляючись у формі різноманітних соматичних захворювань [7; 9]. У сучасному лексиконі Американської психологічної асоціації, визначення емоційного стресу формулюється як «переживання психологічної напруги та тривоги, викликане ситуаціями небезпеки, загрозами

особистій безпеці, внутрішніми конфліктами, розчаруваннями, втратою самоповаги та горем, іноді визначається як емоційне напруження» [8].

До цього часу наукові розвідки більшою мірою фокусувалися на тому, як саме студенти відчувають стрес, зокрема від навчальних та екзаменаційних випробувань, останній з яких можна вважати своєрідною підкатегорією навчального стресу [3]. Однак, війна суттєво впливає на студентську молодь, яка активно розвивається як особистісно, так і професійно. Цей вплив стає особливо складним через військову агресію, невизначеність, поширений страх та інші чинники. Серед ключових аспектів слід враховувати питання безпеки, втрати близьких, психологічні травми, соціальну ізоляцію, економічні труднощі, визначення територіального розташування, вплив медіа, перспективи майбутнього, участь у військових подіях, а також наявні ресурси та рівень підтримки.

Нами було визначено основні чинники психологічних труднощів адаптації майбутніх психологів до освітнього процесу:

1. У період воєнного стану студенти можуть стикатися з високим рівнем стресу та тривожності, спричинених постійною загрозою для їхнього фізичного та психологічного добробуту. Розвиток навичок копіngu зі стресом, релаксації та саморегуляції стає необхідністю для зниження рівня тривожності.
2. Студенти, які стали свідками або потерпілими від військових дій, можуть зазнавати психологічної травми, яка впливає на їх здатність до концентрації на навчанні.
3. В умовах війни студенти можуть переосмислювати свої цінності та пріоритети, приділяючи особливу увагу безпеці та допомозі своїй країні. Навчання може втратити свою колишню пріоритетність, і психологи повинні сприяти самоідентифікації студентів та допомагати їм знайти баланс між особистими цілями та потребами країни.
4. Важливо, щоб студенти мали можливість висловлювати свої почуття та думки в умовах війни. Соціальна підтримка від одногрупників, викладачів і психологів може допомагати студентам впорядковувати свої емоції та сприяти психологічній адаптації.

Дослідження психологічної адаптації серед студентів-психологів проводилося на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини та Центру психологічного діагностування та тренінгових технологій «Інсайт». Досліджувана вибірка складала 68 осіб здобувачів спеціальності 053 Психологія. Опитування проводилося за допомогою програмного забезпечення Google форми з використанням методик: «Тест на визначення рівня стресу» (В. Щербатих), «Діагностика стресостійкості і соціальної адаптації» (Холмс, Раге), «Опитувальник посттравматичного зростання» (Р. Тадеші і Л. Калхаун), «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) (адаптація україномовного варіанту С. Каркасанова).

Методика «Тест на визначення рівня стресу» складається з чотирьох шкал, які вимірюють інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні симптоми стресу. Аналіз результатів інтелектуальних симптомів стресу вказує на те, що у студентів існують є труднощі зосередження (82,35 %), негативні думки (67,74 %) та підвищене відволікання (63,23 %). Серед поведінкових симптомів стресу є найбільш вираженими: хронічна нестача часу (64,70%), низька продуктивність діяльності (61,76 %) та втрата апетиту або переїдання (52,94 %). Найбільш поширеними емоційними симптомами виявилися занепокоєння, підвищена тривожність (80,88 %), дратівливість, напади гніву (64,70 %) та підозрілість (44,11 %). Серед фізіологічних симптомів стресу переважають підвищена стомлюваність (75 %), болі в різних частинах тіла невизначеного характеру (72,05 %), головні болі, прискорений або неритмічний пульс (36,76 %).

Дослідження стресостійкості та соціальної адаптації майбутніх психологів продемонструвало низький рівень опірності стресу у 36,76 % респондентів, середній у 45,38 % та високий рівень опірності стресу та адаптації мали лише 17,86 % здобувачі вищої освіти. Динаміка зміни цінностей та пріоритетів студентів полягала у більшій мірі у підвищенні цінності життя (30,88 %), набутті нових можливостей (29,41 %) та у зміні ставлення до інших

(23,52 %). Результати аналізу інтегральних показників психологічного добробуту вказує на те, що лише у чверті здобувачів він є високим. Переважна більшість майбутніх психологів (39,70 %) має низький рівень психологічного добробуту, а 35,3 % – середній.

Отже, на основі аналізу результатів дослідження інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних симптомів стресу серед майбутніх психологів можна зробити кілька важливих висновків. Такі симптоми, як труднощі з концентрацією, негативні думки та підвищене відволікання, вказують на серйозні труднощі у зосередженні на навчальному процесі. Зазначені поведінкові симптоми, зокрема хронічна нестача часу, низька продуктивність та зміни в харчовій поведінці, свідчать про вплив стресу на повсякденне життя та активність студентів. Емоційні реакції, такі як занепокоєння, тривожність, дратівливість та підозрілість, демонструють високий рівень психічного напруження серед досліджуваних осіб. На основі аналізу фізіологічних симптомів стресу, які виявлені серед учасників дослідження, перш за все встановлено, що велика частка осіб відчуває підвищену стомлюваність, що може свідчити про високий рівень фізичного та психічного навантаження в умовах стресового середовища.

Щодо стресостійкості та соціальної адаптації, результати вказують на значні відмінності серед майбутніх психологів. Частка тих, хто має низький рівень опірності стресу та соціальної адаптації є достатньо значною, але одночасно створює можливості для розвитку програм психологічної підтримки та стресового менеджменту для цієї цільової групи. Важливо зазначити, що зміни в цінностях студентів більше спрямовані на цінність життя, нові можливості та стосунки з іншими, що може свідчити про зростання важливості особистісного розвитку та соціальної взаємодії в умовах стресового середовища.

Стосовно психологічного добробуту, виявлено, що значна частина майбутніх психологів має низький рівень психологічного добробуту, що може впливати на їх загальну якість життя та адаптації до навчання. Це важливий аспект, на який слід звертати увагу при розробці програм психологічної підтримки та супроводу в університетах, особливо в умовах воєнного стану.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна, 2014. (1), С. 234–242.
2. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2004. 140 с.
3. Мазоха І. С. Психологічні особливості навчального стресу студентів. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, 2015. (33), С. 107–110.
4. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Поняття адаптації в різних напрямках психології. *Світогляд-Філософія-Релігія*. Збірник наукових праць. 2012. Випуск 2. С. 68–76.
5. Савельєва Н. М., Томіліна Т. В., Герман С. І., Кленовська С. В., Шнайдер С. А. Психологічна адаптація учасників освітнього процесу до умов війни. *«Bulletin of Dentistry» «Вісник стоматології»*, 2022. № 4 (121), Т. 46-2022. С. 15–21.
6. Тимків Л. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни. *Міжнародний проект як одна з активних форм підготовки майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності*. 2022. No 9. С. 222–230.
7. Cannon W. B. *The Wisdom of the Body* (2nd enlarged ed.). New York: W.W. 1963. Norton and Company.
8. Emotional Stress. *APA Dictionary of Psychology*. URL: <https://dictionary.apa.org/emotional-stress> (дата звернення: 24.10.2023)
9. Selye H. *The Stress of Life*. 1956. New York: McGraw-Hill.

## REFERENCES

1. Blazhivskiy, M.I. (2014). Poniattia adaptatsii u suchasni naukovi literaturi. [The concept of adaptation in modern scientific literature]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriya psykholohichna, (1)*, 234–242 [in Ukrainian].
2. Kulyk, S.M. (2004). Psykholohichni osoblyvosti upravlinnia profesiinoiu adaptatsiieiu vchyteliv: dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.05. Instytut psykholohii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy. K. [in Ukrainian].
3. Mazokha, I.S. (2015). Psykholohichni osoblyvosti navchalnoho stresu studentiv. [Psychological features of students' educational stress]. *Naukovyi visnyk Izmailskoho derzhavnoho humanitarnoho universytetu, (33)*, 107–110 [in Ukrainian].
4. Nikolaienko, S. & Nikolaienko, O. (2012). Poniattia adaptatsii v riznykh napriamkakh psykholohii. [The concept of adaptation in different directions of psychology]. *Svitohliad-Filosofia-Relihiia. Zbirnyk naukovykh prats. Vypusk 2*. 68–76 [in Ukrainian].
5. Savielieva, N.M., Tomilina, T.V., Herman, S.I., Klenovska S.V. & Shnaider, S. (2022). A. Psykholohichna adaptatsiia uchasnykiv osvitnoho protsesu do umov viiny. [Psychological adaptation of participants in the educational process to the conditions of war]. «*Bulletin of Dentistry*» «*Visnyk stomatolohii*», № 4 (121), T. 46, 15–21 [in Ukrainian].
6. Tymkiv, L. (2022). Psykholohichna pidtrymka studentiv v osvitnomu protsesi pid chas viiny. [Psychological support for students in the educational process during the war]. *Mizhnarodnyi proekt yak odna z aktyvnykh form pidhotovky maibutnikh sotsialnykh pratsivnykiv do profesiinoi diialnosti. No 9*. 222–230 [in Ukrainian].
7. Cannon, W.B. (1963). *The Wisdom of the Body* (2 nd enlarged ed.). New York: W.W. Norton and Company.
8. Emotional Stress. APA Dictionary of Psychology. URL:<https://dictionary.apa.org/emotional-stress>.
9. Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.