



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-18>

І. С. Коваль, Р. Я. Яремко, С. В. Пасічник

*Львівський державний університет безпеки життєдіяльності,
Львів, Україна*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9204-9228> – І. С. Коваль

<https://orcid.org/0000-0002-2781-7788> – Р. Я. Яремко

<https://orcid.org/0009-0006-6492-2268> – С. В. Пасічник



yaremic4@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сучасній молоді в умовах стрімкого розвитку різноманітних сфер життя доводиться докладати більше зусиль до самовдосконалення і процесу навчання, ніж це було декілька років тому. Відповідно до наявних реалій від здобувачів вимагається долати збільшені навантаження. Особливим ускладненням на сьогоднішній день в Україні є війна, яка сприяє розладам адаптації або зниженню можливості виробити ефективні адаптивні стратегії, які б допомагали справлятися з усіма наявними труднощами, які створили, як і нові вимоги сучасного світу, так і реалії життя під час повномасштабної війни. В описаних кризових соціальних і економічних умовах конструктивність і успішність соціально-психологічної адаптації є визначним компонентом, який впливає на подальший розвиток суспільства. Коли триває повномасштабна війна в Україні, основними пріоритетами молодих людей стала допомога країні і безпека. Через це навчальна діяльність у деяких своїх проявах може мати меншу актуальність. Але очевидними є ті факти, що по завершенні війни і зараз, коли вона триває, нам потрібні нові фахівці, які володіють важливими для певної галузі знаннями, які є вмотивованими виконувати обрану роботу і покращувати становище країни. Тому для нас є важливим, щоб молодь була включена в освітній процес, навчалася й успішно справлялася з вимогами, які цей процес висуває. А щоб цього досягнути, ми маємо чітко визначити, з якими труднощами стикаються здобувачі і як ефективно за короткий час їх нейтралізувати.

За допомогою аналізу різноманітних наукових джерел стосовно сутності та видів адаптації нам вдалося з'ясувати, що ця тема є актуальною, тому що в епоху активних змінних процесів, які відбуваються в зовнішньому світі та можуть мати дестабілізуючий характер, саме адаптивний потенціал особистості визначає можливості людини пристосуватися до цих нових умов. Зараз під час навчання в університетах здобувачам вищої освіти необхідно навчитися будувати адаптивну траєкторію розвитку особистості і своїх можливостей адаптуватися до нових викликів, тому що це суттєво допоможе бути ефективнішими під час освітнього процесу. Вивчення поняття адаптації з різних наукових поглядів дозволяє зробити висновок, що цей процес є важливим не лише в контексті особистісних внутрішніх змін, а ще й працює як механізм соціалізації, зміни власного середовища, або як здатність на нього впливати, тим самим будуючи так звану взаємоадаптацію.

Ключові слова: адаптація, фрустраційні стани, тривожні переживання, стрес, психологічна стійкість, життєстійкість, вмотивованість, психотравмуючий вплив, зовнішні і внутрішні ресурси, емоційна гнучкість, психоедукація.

I. S. Koval, R. Ya. Yaremko, S.V. Pasichnyk

Lviv State University of Life Safety, Lviv, Ukraine

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF UNIVERSITY STUDENTS ADAPTING TO STUDYING UNDER MARTIAL LAW

In the context of the rapid development of various spheres of life, modern youth have to put more effort into self-improvement and the learning process than it was a few years ago. In accordance with the current

realities, students are required to overcome increased workloads. A particular complication in Ukraine today is the war, which contributes to adaptation disorders or reduces the ability to develop effective adaptive strategies that would help to cope with all the existing difficulties created by both the new requirements of the modern world and the realities of life during a full-scale war. In the described crisis social and economic conditions, the constructiveness and success of social and psychological adaptation is a crucial component that affects the further development of society. With a full-scale war in Ukraine, the main priorities of young people are to help the country and ensure security. As a result, educational activities in some of their forms may be less relevant. However, it is clear that after the war is over and while it is still ongoing, we need new specialists who have the knowledge required for a particular field and who are motivated to do their job and improve the country's situation. That is why it is important for us that young people are involved in the educational process, study and successfully cope with the requirements that this process puts forward. To achieve this, we need to clearly identify the difficulties that students face and how to effectively overcome them in a short time. By analysing various scientific sources on the nature and types of adaptation, we found out that this topic is relevant because in the era of active change processes that occur in the outside world and can be destabilising, it is the adaptive potential of the individual that determines the ability of a person to adapt to these new conditions. Nowadays, while studying at universities, higher education students need to learn how to build an adaptive way of developing their personality and their ability to adapt to new challenges, as this will significantly help them to be more effective during the educational process. Studying the concept of adaptation from different scientific perspectives allows us to conclude that this process is important not only in the context of personal internal changes, but also works as a mechanism of socialisation, changing one's own environment, or the ability to influence it, thereby building the so-called mutual adaptation.

Key words: adaptation, frustration, anxiety, stress, psychological resilience, resilience, motivation, traumatic impact, external and internal resources, emotional flexibility, psychoeducation.

Постановка проблеми та її зв'язок із науковими та практичними завданнями. Під час карантину та на початку війни в Україні багато навчальних закладів були змушені організувати навчання в дистанційному форматі задля безпеки учасників освітнього процесу. Дистанційна форма проведення занять теж здійснила свій вплив на адаптацію здобувачів до навчання. Звісно, що в існуючих обставинах така форма навчання дозволила багатьом вчасно закінчити заклади вищої освіти, з'явилася можливість менше витратити на транспортні та житлові потреби, почалося впровадження нових методологічних розробок. Негативними аспектами дистанційного навчання стало те, що знизився рівень мотивації здобувачів, нижчим став рівень самоорганізації, тому що електронний формат багато аспектів спростив, а найголовнішою проблемою стала соціальна адаптація, а точніше її відсутність, тому що здобувачі між собою практично не спілкувалися, відповідно не було групової діяльності, де засвоюються базові норми соціуму, набуваються майбутні професійні навички. І на сьогоднішній день, коли більшість навчальних закладів почали відновлювати класичну форму навчання в очному форматі, здобувачі можуть відчувати певний дискомфорт через зміну зовнішніх обставин навчання і внутрішньої організацію іншого формату освітнього процесу [4].

Успішність адаптації здобувачів до освітнього процесу під час війни є невід'ємною частиною їх майбутнього професійного становлення. Студенти і до війни відчували певний дискомфорт

під час перших місяців у новому середовищі, але з урахуванням наших теперішніх умов цей процес став складнішим не лише для першокурсників, але й для тих, хто навчається вже довше [5]. Також завжди існують вразливі групи населення, яким адаптація дається важче, ніж переважній більшості (внутрішньо переміщені особи, сироти, люди з інвалідністю). Ще складніше адаптуватися тим, хто має підвищений рівень тривожності у зв'язку з тим, що хтось із рідних служить у Збройних Силах України або залишився на окупованих територіях. Також важче пристосуватися молоді із сільської місцевості, які часто мають низьку самооцінку [9].

Важливим також є часовий аспект, тобто щоб адаптація проходила якнайшвидше і без шкоди для здоров'я здобувачів вищої освіти. Усі наявні соціально-психологічні, навчально-пізнавальні труднощі можна подолати за допомогою функціонування спеціальних центрів психосоціальної підтримки студентів на базі університетів. Також доречним буде проведення просвітницьких і психоедукаційних заходів і бесід, де будуть озвучуватися такі важливі теми, як вмотивованість, професійна готовність до майбутньої діяльності, організація і модернізація освітнього процесу [12].

Населення, яке зазнало травми, може бути і часто є дуже стійким. Однак у деяких випадках травмовані люди можуть розвинути неадаптивні навички подолання, наприклад, вживання психоактивних речовин, що негативно впливає на них і може зменшити їхню здатність справ-

лятися з майбутніми викликами. Будь-яка криза, наприклад, пандемія чи, як в нашому випадку, війна може перевірити стійкість, але звернення до близьких за допомогою та емоційною підтримкою, посилення самообслуговування та зосередження на тих аспектах ситуації, які знаходяться під контролем, можуть допомогти адаптуватися до існуючих обставин [7]. Завдяки вивченню основних аспектів формування неадаптивних станів можна створити психокорекційні групові й індивідуальні програми, які дозволять покращити адаптивний потенціал здобувачів.

Загалом вміння адаптуватися є одним із діагностичних критеріїв психічного здоров'я як окремої людини, так і цілого суспільства. Адаптивність впливає на здатність особистості успішно самоактуалізуватися і досягнути поставлених цілей незалежно від того, як стрімко змінюються зовнішні умови, та незалежно від їх негативного чи позитивного забарвлення [6]. Нині наша країна знаходиться на етапі переломного моменту, який в результаті сприяє розвитку. І в умовах такої кризи соціально-психологічна адаптація має бути адекватною й успішною задля соціального і політичного розвитку в майбутньому. Оскільки молоді люди, які починають свій шлях отримання вищої освіти, ще не є повністю сформованими і зрілими особистостями, на першому плані є завдання створити умови для їхньої самореалізації, самоствердження, професійного й особистісного визначення.

Мета статті – дослідити психологічні особливості адаптації здобувачів до навчання в умовах війни, визначити способи, за допомогою яких можна покращити адаптаційний потенціал.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему адаптації досліджували У. Томас, Г. Тард, Г. Парсонс, Дж. Мердок, Дж. Стюарт. Також механізми, предмет і зміст адаптації розглядали такі радянські й українські вчені, як Л. Орбан-Лембрик, О. Злобіна, М. Черниш, О. Семанчук [10].

Поняття адаптації розуміється в широкому значенні:

- як процес модифікації індивідуальної особистості та особистих якостей із метою вписування в життя і діяльність людини у відповідь на зміни середовища;
- як активна участь індивіда і середовища в залежному способі;
- інтенсивність його участі;
- як зміна середовища на основі потреб і цінностей;
- як переваги, на які покладається індивід внаслідок зміни навколишнього середовища;

– як підтримання динамічної рівноваги в системі.

Найновіші теоретичні дослідження показують, що існують значні відмінності в наукових підходах до вивчення адаптації. С. Кулик, який вивчав підходи до дослідження адаптації, поділяв їх на біолого-фізіологічні, психологічні та соціальні. Біолого-фізіологічний підхід включає в себе підтримку необхідного ступеня відповідності внутрішнім конструкціям, обставинам, які нас оточують, а також зовнішнім змінам, які викликані внаслідок біологічного впливу (хімічного, екологічного, фізіологічного). В цьому випадку розглядається, в першу чергу, біологічний рівень адаптації, фізіологічний, екологічний, ергономічний. Інформаційно-комунікативний підхід – це про зміну складу чи функціональності системи та контроль вхідних даних, тобто пошук, сприйняття й обробка інформації під час взаємодії.

Також мова йде про проблеми адаптації та соціальне середовище. Розвиток різного мислення та відповідно поведінки, яка демонструє ціннісні орієнтації колективу. Це найяскравіший приклад психологічно-соціальної й особистісно-професійної адаптації [1].

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасних реаліях термін «адаптація» пов'язаний із багатьма вужчими науковими пізнаннями, такими як соціально-гуманітарна сфера, соціалізація, управління, регулювання, індивідуалізація, інтеграція тощо. Крім того, визнається, що явища, які перелічені сфери вивчають, тісно пов'язані з адаптацією. Слово «адаптація» в цьому контексті може означати вміння пристосовуватися до нових навколишніх умов, які потребують оновлення та вдосконалення людиною своїх практичних навичок, за допомогою яких вона звикла виживати і впорядковувати свої звичні справи. У психології досить часто йдеться про закономірності розвитку психічних явищ, сутності психіки та її свідомості в тому числі.

Системний підхід адаптацію характеризує як процес взаємодії індивіда та соціального оточення, тому вважається, що досягнення цього явища залежить від особистісних характеристик людини і того, в якому оточенні вона знаходиться (Г. Балл, Т. Яценко та ін.) [8]. Порушення процесу адаптації є наслідком дисфункцій соціогенезу та психогенезу, відхилень механізмів психічної адаптації внаслідок стресу та порушення процесу взаємодії між особистістю і суспільством (О. Кокун, Г. Сельє та ін.). Водночас не всі прояви неадекватної поведінки пов'язані з порушеннями психічного розвитку і можуть входити в межі соціально прийнятних норм поведінки, особливо

у дітей порушення цих норм можуть відбуватися через те, що дитина ними ще не володіє [5].

У вивченні соціальних проблем з історичної та психологічної точок зору адаптація розглядається у двох напрямках. Перший напрям пов'язаний, насамперед, із психоаналітичними концепціями, а саме йдеться про взаємодію особистості та соціального середовища. Хоча тут можуть бути включені деякі психоаналітичні методи, в основному вони пов'язані з психосоматичними та психофізіологічними проблемами. Соціальна адаптація трактується як явний результат – гомеостатичний баланс між індивідами і вимогами зовнішнього середовища. Зміст процесу адаптації описується загальною формулою, де конфлікт є початковою точкою, коли виникає потреба приймати якісь рішення. Наступний етап – це наростання тривоги, де необхідність діяти досягає пікової точки, і на завершення використовуються захисні реакції, які визначають безпосередню поведінку людини й окреслюють її можливості адаптаційної поведінки.

Окрім погляду психоаналітичної орієнтації (Е. Еріксон, З. Фрейд та ін.), ще один близький до нього підхід реалізовано в загальній концепції синдрому адаптації Г. Сельє [11]. Вважається, що конфліктні ситуації в контексті адаптації чи дезадаптації особистості виникають через її неспроможність відповісти всім очікуванням середовища, а особливо якщо це середовище стрімко в якийсь момент змінилося, то і процес адаптації повинен відбутися досить стрімко. Відповідно, в результаті таких змін у людини виникає психологічна тривога, яка може зробити загальний стан нестійким, або навпаки – мобілізує особистісні ресурси. Тобто за цією теорією захисні реакції, які діють на несвідомому рівні, виключаються. Рівень адаптованості людини за цією теорією характеризується на основі її емоційного стану. Тобто тут можна брати до уваги багатогранність наявності індивідуальних характеристик кожної особистості [6].

Розглянемо, що може стати підґрунтям порушень адаптації здобувачів. Можна почати з властивостей темпераменту особистості, зокрема коли присутній високий рівень нейротизму, тоді індивід проявляє нестійкість, його емоції лабільні, переважають негативно забарвлені думки і стани, і під час цього підвищується рівень реактивності, збудливості. Однією з причин неможливості адаптуватися є нейротизм, який дестабілізує стан і відповідно не дозволяє людині спланувати й оцінити наявну ситуацію, щоб зробити свою траєкторію поведінки більш ефективною. Звідси виникає і реактивність, яка характеризується швидкою

передачею нервових імпульсів, і відповідно збудження, що в результаті підвищує схильність до стресу, через що сприйняття будь-яких труднощів сприймається як таких, що ніколи не завершуються [7]. Не менш важлива тривожність, яка виражається в частих та інтенсивних переживаннях. За допомогою ступеня вираженості тривожності часто визначається стан психічного здоров'я [10]. Високий рівень тривожності призводить до неадекватного сприймання навколишньої дійсності та неможливості раціонально діяти чи діяти взагалі. Під час війни цей аспект особливо виражений, коли здобувачі знаходяться на навчанні та хвилюються щодо своєї безпеки. Вони прагнуть вдало завершити навчання, здати свої роботи вчасно і відповідно адаптовуються до наявних сигналів повітряної тривоги чи можливих обстрілів, але не всім це вдається саме через страх і тривожність, яка не дозволяє мобілізувати свої психічні ресурси [3].

Наступний чинник, який утруднює адаптацію, – це інтровертованість, тому що інтроверти часто менш схильні до активної комунікації та можуть відчувати емоційну напругу, пов'язану з потребою соціальної участі. Толерантність до ситуації невизначеності також відображає те, якою мірою людина схильна до фрустрації в ситуації невизначеності. Якщо фрустраційні стани переважають, то знижується можливість адаптуватися під час кризових подій.

Особистісні риси є не менш важливими, коли мова йде про вміння адаптуватися, саме тому комусь це може вдаватися легше, а комусь важче залежно від індивідуальних характеристик. Наприклад, локус-контроль – це схильність людини пояснювати події та результати у своєму житті зовнішніми або внутрішніми причинами. Внутрішній (інтернальний) локус відрізняється адаптивністю, через те що індивід здатен ефективно рефлексувати на основі своїх дій, думок і бере на себе відповідальність за подальші дії. Натомість зовнішній (екстернальний) локус опирається на зовнішні причини і може звинувачувати у своїх проблемах виключно навколишнє середовище. Найкраще рішення – це коли особа вміє одночасно аналізувати за допомогою як зовнішнього, так і внутрішнього локус-контролю. У результаті такого явища підвищуються адаптаційні можливості, тому що людина враховує всі вхідні та вихідні фактори дійсності, яка її оточує [2].

Адаптаційний потенціал людини у сфері соціально-психологічних ресурсів є набором запитів соціуму, на які кожна окрема особистість має відповісти, щоб ефективно взаємодіяти з сус-

пільством. Як ми зазначали, успішна та коректна адаптація нині в дослідженнях є комбінацією фізіологічних, психічних, біоенергетичних, морфологічних властивостей. Наголос робиться на тому, що всі перелічені властивості визначають здатність людини адаптуватися до певного нового виду діяльності, так само й до зовнішніх стресових ситуацій. Трансформація в будь-якому середовищі вимагає від індивіда актуалізації особистісного потенціалу, який відповідає наявним викликам. Таким чином, основна увага приділяється не лише соціально-психологічному контексту адаптації, але й особистісним властивостям, які притаманні кожній окремій особистості в різному співвідношенні [6].

Існує припущення, що адаптація залежить від компонентів життестійкості, цілеспрямованості, ефективних копінг-стратегій. Особливості адаптації студентів до навчання у ЗВО, які проявляються в поведінці та діяльності, є тими сферами, де адаптивна поведінка може розвиватись. Наприклад, якщо здобувач чи здобувачка мають задовільний психологічний стан, то це забезпечує їм успішне функціонування не лише в навчальному середовищі, але й за його межами. Також навчальний заклад пропонує здобувачам певні умови, які можна використовувати, навчатися до них пристосовуватися, і це є можливістю окреслити особистісні цілі та досягнути бажаного з використанням оптимальної кількості власних ресурсів [9].

С. Мадді термін «життестійкість» описує як здатність людини опиратися складним ситуаціям. За її теорією, цей феном складається з трьох компонентів: контроль – вплив на результати за допомогою контролю чи впливу; залученість – відчуття залученості до життя; прийняття ризику – зміни, які приведуть до розвитку. Вважається, що всі три компоненти є фундаментальними для особистісного зростання людини, вони забезпечують їй мотивацію, допомагають справлятися зі стресовими ситуаціями і, звісно ж, в ідеалі жоден із компонентів не має ставати домінуючим, тут важливий баланс. Вище ми вже згадували, що копінг-стратегії можуть бути корисними в процесі адаптації, тому далі розглянемо, якими ці стратегії мають бути, щоб забезпечити ефективність.

Розвиток копінг-стратегій залежить, у першу чергу, від психологічних ресурсів особистості, а саме: наявність переконань, вміння контролювати будь-яку поточну стресову ситуацію, наявність соціальної підтримки, моральність. Друга група ресурсів залежить вже від фізичного стану, зокрема від рівня здоров'я людини, її витривалості, і знову ж таки це особливо актуально за наявності дестабілізуючих ситуацій [2]. Якщо

узагальнити, то копінг-стратегії – це можливі способи і засоби подолання труднощів, достатній рівень самооцінки, оптимістичні бачення, наявність компетентності, тобто все те, що дозволяє справитися зі стресовими й екстремальними ситуаціями без негативних наслідків у майбутньому для здоров'я. Під час війни все це важливо для студентів будь-якого курсу навчання. Ми особливу увагу приділяємо мотиваційній сфері діяльності та копінг-стратегіям, оскільки вони відіграють першочергову роль під час формування міжособистісних стосунків, є способами розв'язання кризових ситуацій і адаптації як до війни загалом, так і до повоєнного відновлення.

Зупинимося на найбільш розповсюджених проблемах, які безпосередньо наявні в освітньому процесі на сьогоднішній день у житті сучасних здобувачів.

Перша проблема пов'язана зі страхом перед невідомістю. Тобто здобувачі відчують труднощі в мотивуванні себе до навчального процесу, орієнтуванні на майбутні цілі через нерозуміння того, що їх чекає в найближчий час. І такі внутрішні переживання заважають виконувати будь-яку навчальну роботу.

Розповсюдженими є й такі стани, як тривожність, депресія, апатія. Кожна людина по-різному сприймає психотравмуючі ситуації, дехто занадто близько сприймає зовнішні події, через що не може ефективно навчатися і контролювати свій емоційний стан. Тому дуже важливо, щоб організація освітнього процесу в умовах воєнного стану лоїентувалася на психологічний комфорт в умовах навчання, де можна буде навчитися адаптивних навичок. І це все можливо, коли викладачі та здобувачі будуть разом формувати нові адаптивні схеми поведінки, ділитися досвідом один з одним [9].

Якщо узагальнити всі перелічені визначення, то можна говорити про адаптацію як про резильєнтність (психологічна пружність, стійкість), яку порівняно недавно почали використовувати, говорячи про адаптаційні можливості людини. Стійкість є процесом вдалої адаптації до стресових умов, особливо через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, яка у процесі засвоєння нових адаптивних механізмів забезпечує створення різноманітних поглядів, що дозволяють ефективніше вирішувати стресові ситуації. Психологічні дослідження демонструють, що ресурси та навички, пов'язані зі стійкістю, можна культивувати та практикувати [5].

Психологи визначили деякі фактори, які роблять людину більш адаптивною, наприклад, оптимізм, вміння керувати своїми емоціями. Дове-

дено, що оптимізм допомагає притупити вплив стресу на розум і тіло після тривожних переживань. Це дає людям доступ до власних когнітивних ресурсів, дозволяючи холоднокривно аналізувати те, що могло піти не так, і розглянути шляхи поведінки, які можуть бути продуктивнішими. Люди, які зазнали травми, можуть бути і часто є дуже стійкими, однак у деяких випадках травмовані особистості можуть розвинути неадаптивні навички подолання, наприклад, вживання психоактивних речовин, що негативно впливає на них і може зменшити їх здатність справлятися з майбутніми викликами. Будь-яка криза, наприклад пандемія чи війна, може перевірити стійкість, але звернення до близьких за допомогою та емоційною підтримкою, посилення самообслуговування та зосередження на тих аспектах ситуації, які знаходяться під контролем, можуть допомогти адаптуватися до існуючих обставин.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Сучасна людина повинна бути психологічно готовою до непередбачуваних ситуацій і умов, тому що це забезпечує розвиток творчості й ініціативності, але може обмежити матеріальні можливості. Формування нових економічних умов та зміна суспільної свідомості позначилися на моральності людських стосунків, формуванні нових ціннісних орієнтацій, що впливає на спосіб життя, адаптивність особистості. Навчальна діяльність здобувачів завжди була наповнена певним рівнем стресу, який досить швидко нейтралізується за допомогою взаємодії з одногрупниками, з викладацьким складом і загальним інтересом до свого нового етапу життя. Багато-разове зіткнення зі стресором включає в себе: регуляцію діяльності в стресовій ситуації, вплив на особистість, оцінку ситуації. Щоб підвищити адаптаційну спроможність здобувачів, необхідно знайти внутрішні та зовнішні ресурси, які допоможуть визначити ефективний спосіб адаптації залежно від ситуації. Подальші наукові розвідки будуть спрямовані на проведення емпіричного дослідження адаптації здобувачів вищої освіти зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану.

Список літератури:

1. Бойчук С. С. Життєздатність у структурі особистості працівників спеціальних підрозділів поліції. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32(71). № 4. С. 110–114.
2. Дупляк І. В. Самооцінка як фактор соціальної адаптації особистості: Курсова робота / Київський Національний лінгвістичний університет, кафедра педагогіки та методики навчання іноземних мов. Київ, 2023. 32 с.

3. Жигайло Н., Харко Н. Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 8. С. 36–49.

4. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 14. С. 3–14.

5. Нечитайло Л., Курас К., Дзяман О. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у вищих навчальних закладах в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 9(27). С. 315–325.

6. Петренко Т. В. Повага і самоповага – визначальні риси особистості майбутнього соціального працівника. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2015. Вип. 19. С. 110–119.

7. Перепелюк Т., Харченко Н. Копінг-стратегії як чинник адаптації студентів до умов навчання під час війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 3(79). С. 110–119.

8. Скрипник Н. Г. Особистісні ресурси адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану. *Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ*. 2022. С. 192–194.

9. Тимощук М. В. Особливості визначення терміну «адаптація» у сучасній психології. *Вінниця*, 2021. 452 с.

10. Шпортун О., Редька І. Емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації молоді у період військових дій в Україні. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С. 169–174.

11. Яремко Р. Я. Соціально-психологічні особливості адаптації молодих офіцерів-рятувальників. *Вісник гуманітарного наукового товариства: наукові праці*. 2018. Вип. 18. С. 196–198.

12. Yaremko R., Vavryniv O., Tsiupryk A., Perelygina L., Koval I. Research of content parameters of the professional self-realization of future fire safety specialists. *Amazonia Investiga*. 2022. Vol. 11(53). P. 288–297.

References:

1. Boychuk, S. S. (2021). Zhyttiezdatnist u strukturі osobystosti pratsivnykiv spetsialnykh pidrozdiliv politzii. [Viability in the structure of personality of employees of special police units]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seria: Psykholohiia*. Т. 32(71), № 4. pp. 110–114. [in Ukrainian].

2. Duplyak, I. V. (2023). Samoosinka yak faktor sotsialnoi adaptatsii osobystosti [Self-esteem as a factor of social adaptation of a personality]. *Kursova robota: Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy Kyivskiy Natsionalnyi lnhvistychniy universytet kafedra pedahohiky ta metodyky navchannia inozemnykh mov*, Kyiv, S. 9–10. [in Ukrainian].

3. Zhyhailo, N., Kharko, N. (2021). Vymushena samoizoliatsiia chy systema otrymannia znan studentamy

zakladiv vyshchoi osvity. [Formation of psychological resilience of university students during the war]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriya psykholohichni nauky*, m. Lviv, Vypusk 8, S. 36–49. [in Ukrainian].

4. Zhyhailo, N., Sholubka, (2022). T. Formuvannia Psykholohichnoi stiikosti studentiv ZVO pid chas viiny. [Formation of psychological resilience of university students during the war]. *Visnyk Lvivskoho Universytetu. Seriya psykholohichni nauky*, m. Lviv, S. 3–14. [in Ukrainian].

5. Nechytailo, L., Kuras, K., & Dziaman, O. (2023). Adaptatsiia studentiv-pershokursnykiv do navchannia u vyshchych navchalnykh zakladakh v umovakh viiny. [Adaptation of first-year students to studying in higher education institutions in the conditions of war]. *Zhurnal "Perspektyvy ta innovatsii nauky"* № 9(27), Kyiv, S. 315–325. [in Ukrainian].

6. Petrenko, T. V. (2015). Povaha i samopovaha vyznachalni rysy osobystosti maibutnoho sotsialnoho pratsivnyka. [Respect and self-respect are the defining features of the personality of the future social worker]. *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi*. Vypusk 19, m. Kyiv, S. 110–119. [in Ukrainian].

7. Perepeliuk, T., & Kharchenko, N. (2024) Koping-strategii yak chynnyk adaptatsii studentiv do umov navchannia pid chas viiny. [Coping Strategies as a Factor of Students' Adaptation to the Conditions of Education during the War]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, Kyiv, S. 110–119. [in Ukrainian].

8. Skrypnyk, N. H. (2022). Osobystisni resursy adaptatsii studentiv do navchannia v umovakh voiennoho stanu. [Personal resources of students' adaptation to studying under martial law]. *Naukovi proekty sotsialno-humanitarnoho fakultetu ZUNU*, m. Kyiv, S. 192–194. [in Ukrainian].

9. Tymoshchuk, M. V. (2021). Osoblyvosti vyznachennia terminu "adaptatsiia" u suchasni psykholohii. [Features of the definition of the term "adaptation" in modern psychology] m. Vinnytsia, S. 452. [in Ukrainian].

10. Shportun, O., & Redka, (2023). Empirychnе doslidzhennia osoblyvostei sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii molodi u period viiskovykh dii v Ukraini. [An Empirical Study of the Peculiarities of Social and Psychological Adaptation of Youth during the Period of Military Operations in Ukraine], *Psychology Travelogs*. № 2. S. 169–174. [in Ukrainian].

11. Yaremko, R. Ya. (2018). Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti adaptatsii molodykh ofitseriv-riatuvalnykiv. [Socio-psychological features of adaptation of young rescue officers.]. *Visnyk humanitarnoho naukovoho tovarystva: naukovi pratsi*. Vypusk 18. Cherkasy: ChIPB imeni Heroiv Chornobyla NUTSZ Ukrainy, S. 196–198. [in Ukrainian].

12. Yaremko, R., Vavryniv, O., Tsiupryk, A., Perelyhina, L., & Koval, I. (2022). Research of content parameters of the professional self-realization of future fire safety specialists. *Amazonia Investiga*, 11(53), S. 288–297. [in English]

© I. С. Коваль, Р. Я. Яремко, С. В. Пасічник, 2024

Оглядова стаття

Надійшла до редакції 27.11.2024

Прийнята до опублікування 18.12.2024