МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0532
спеціальності 053 – Психологія
Глущенко Лариса Іванівна
Керівник: Железнякова Ю.В., к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Залановська Л.І., к. психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Глущенко Ларисі Іванівні

Тема роботи Соціально-психологічні особливості адаптації майбутніх психологів до навчання в умовах воєнного стану

керівник роботи Железнякова Ю.В., к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: вивчити поняття та сутність соціально-психологічної адаптації, охарактеризувати вплив воєнних дій на соціальну та психологічну адаптацію студентів, виявити особливості адаптації майбутніх психологів до навчання в умовах війни, зробити аналіз соціально-психологічної адаптації майбутніх психологів до навчання в умовах війни, розглянути рекомендації щодо покращення процесу адаптації майбутніх психологів, зокрема психологічний тренінг розвитку стресостійкості та впровадження інтерактивних методів навчання.

5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиця, 14 рисунків

6. Консультанти розділів роботи.

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 1	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 2	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 3	Железнякова Ю.В., доцент		
Висновки	Железнякова Ю.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень - лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень - травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень - серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ Л.І.Глущенко

Керівник роботи _____ Ю.В.Железнякова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 85 сторінок, 14 рисунків, 2 таблиці, 55 джерел, 4 додатка.

Об'єкт дослідження: адаптація як психологічний феномен.

Предмет дослідження: соціально-психологічні особливості адаптації майбутніх психологів до навчання в умовах воєнного стану

Мета дослідження: дослідити особливості соціально-психологічної адаптації майбутніх психологів до навчання в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: адаптація майбутніх психологів до навчання в умовах війни є складним процесом, що значною мірою залежить від рівня їхньої стресостійкості, психологічної підтримки з боку викладачів, а також від використання інтерактивних технологій.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз та синтез літератури, конкретизація понять та явищ; емпіричні: спостереження, опитування.

Наукова новизна: визначено основні психологічні чинники, що впливають на розвиток професійного мислення майбутніх психологів у процесі їх фахової підготовки. Також досліджено роль інтерактивних технологій та дистанційного навчання у забезпеченні ефективної професійної підготовки, попри кризові обставини.

Результати дослідження можуть бути використанні у вищих навчальних установах для вдосконалення навчальних програм та розвитку психологічної підтримки студентів в умовах війни. Вони також можуть бути застосовані в практиці психологічного консультування для розробки ефективних стратегій подолання стресу і емоційного вигорання. Крім того, отримані дані можуть бути корисними для організацій, які займаються розробкою дистанційних навчальних платформ і методик, що сприяють адаптації студентів до війни.

ТРИВОГА, ВІЙНА, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, УКРАЇНЦІ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН, ДИСТАНЦІЙНА ОСВІТА, ІНТЕРАКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ, АДАПТАЦІЯ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ.

SUMMARY

Hlushchenko L.I. Socio-Psychological Features of Adaptation of Future Psychologists to Training Under Martial Law.

Object of research: adaptation as a psychological phenomenon.

Subject of research: socio-psychological features of adaptation of future psychologists to training in martial law.

Purpose of research: to investigate the features of socio-psychological adaptation of future psychologists to training in wartime.

Research hypothesis: adaptation of future psychologists to training in wartime is a complex process that largely depends on the level of their stress tolerance, psychological support from teachers, as well as the use of interactive technologies.

Research methods. Theoretical: analysis and synthesis of literature, specification of concepts and phenomena; empirical: observation, survey.

Scientific novelty: the main psychological factors influencing the development of professional thinking of future psychologists in the process of their professional training are identified. The role of interactive technologies and distance learning in ensuring effective professional training, despite crisis circumstances, is also investigated.

The results of the study can be used in higher education institutions to improve curricula and develop psychological support for students in wartime. They can also be applied in the practice of psychological counseling to develop effective strategies for overcoming stress and emotional burnout. In addition, the data obtained can be useful for organizations that are engaged in the development of distance learning platforms and methods that promote students' adaptation to war.

ANXIETY, WAR, EMOTIONAL STATE, UKRAINIANS, PSYCHOLOGICAL STATE, DISTANCE EDUCATION, INTERACTIVE TECHNOLOGIES, ADAPTATION, STRESS RESISTANCE.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ 11
1.1. Поняття та сутність соціально-психологічної адаптації 11
1.2. Вплив воєнних дій на соціальну та психологічну адаптацію студентів 19
1.3. Особливості адаптації майбутніх психологів до навчання в умовах війни 26
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ 33
2.1. Основні проблеми та труднощі в адаптації студентів в умовах війни 33
2.2. Вплив соціальних та психологічних факторів на адаптацію 45
2.3. Стратегії подолання адаптаційних труднощів 53
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ 58
3.1. Психологічний тренінг розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів 58
3.2. Впровадження інтерактивних методів навчання 67
ВИСНОВКИ 77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 80
ДОДАТОКИ 86

ВСТУП

Актуальність дослідження. Реалії сьогодення змінили всю систему освіти в Україні. Україна зіткнулася з пандемією коронавірусу, але змогла швидко відреагувати завдяки розвитку дистанційної освіти та інформаційно-комунікаційних технологій.

Однак ще до пандемії система освіти країни зіткнулася з викликами через війну з росією на сході України. Хоча війна була локальною гібридною війною, вона не становила повної загрози для системи вищої освіти України. Більшість навчальних закладів, які безпосередньо постраждали від бойових дій на сході та анексії Криму, змогли відносно швидко адаптуватися, евакуювавшись з окупованих територій. Альтернативні рішення освітнього процесу, такі як дистанційні форми взаємодії між студентами та поєднання очного навчання з позааудиторними заходами, дозволили університетам продовжити свою діяльність в екстремальних умовах того часу.

Сьогодні дистанційна освіта та змішане навчання є досить звичним явищем для всіх, хто опосередковано чи безпосередньо причетний до освіти (на всіх рівнях). Запровадження воєнного стану на всій території України у зв'язку зі збройним вторгненням росії означало, що гуманітарна сфера в Україні змушена була дуже швидко реагувати, приймати швидкі й ефективні управлінські рішення та адаптуватися до ситуацій, які так спонтанно змінюються.

Початок повномасштабної війни значно ускладнив адаптацію студентів майбутніх психологів до освітнього середовища вищих навчальних закладів. Необхідність швидко вирішувати проблеми та приймати рішення в умовах значної невизначеності означає, що студенти змушені активно шукати шляхи ефективної адаптації та повноцінного функціонування в новій реальності. У цій ситуації освіта стає менш значущою, оскільки вимагає від майбутніх психологів великих зусиль та енергії, щоб вижити в умовах війни. Здобуття знань є

запорукою особистісного розвитку та кар'єрного успіху, але для цього необхідна психологічна адаптація до навчального процесу в умовах воєнного стану. Постійна тривога і занепокоєння за особисте благополуччя та безпеку близьких можуть спричинити психологічні проблеми, що, в свою чергу, може перешкоджати активній та ефективній навчальній діяльності студентів.

Процес адаптації майбутніх психологів до навчання в умовах військового конфлікту становить значний інтерес для теоретичних і практичних досліджень у галузі психології та педагогіки. Навчальні заклади активно займаються розробкою стратегій, які допоможуть студентам швидко та успішно адаптуватися до нових умов навчання та соціального оточення. У рамках цього процесу педагоги повинні зосередитися на психологічній підтримці майбутніх психологів та сприяти розвитку в них стійкості до стресових ситуацій, пов'язаних з військовими подіями. Важливо визнати, що такі події можуть спричинити психологічну травму, і в цьому контексті належна увага та підтримка мають вирішальне значення.

В умовах військової агресії найважливішим аспектом є збереження стабільного психічного стану, необхідного для ефективного функціонування в кризовій ситуації. Довгострокові стратегії подолання стресу включають правильне харчування, здоровий сон, регулярну фізичну активність, запланований відпочинок і позитивне сприйняття навколишнього середовища. Необхідність розглянути питання психологічної адаптації майбутніх психологів до нових реалій виникає через труднощі та страхи, пов'язані з війною. Адаптація до таких екстремальних умов вимагає підтримання та розвитку психологічної стійкості, що дозволить студентам впоратися з емоційними та психологічними труднощами, які виникають у зв'язку з військовими подіями.

Дослідження соціально-психологічної адаптації майбутніх психологів, які навчаються в умовах воєнного стану, має велике значення, оскільки допоможе педагогам і психологам розробити ефективні методи підтримки та допомоги для цієї категорії студентів. Крім того, результати цього дослідження можуть

бути використані при розробці програм і політик, спрямованих на допомогу студентам, які пережили війну та насильство.

Проблему вивчення соціально-психологічної адаптації студентів до навчання під час війни розглядали Л. Тимків, І. Бойко, М. Шевченко, О. Марченко.

Така актуальність проблеми зумовила вибір теми кваліфікаційної роботи: «Соціально-психологічні особливості адаптація майбутніх психологів до навчання в умовах війни».

Об'єкт дослідження: адаптація як психологічний феномен.

Предмет дослідження: соціально-психологічні особливості адаптації майбутніх психологів до навчання в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: дослідити особливості соціально-психологічної адаптації майбутніх психологів до навчання в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: адаптація майбутніх психологів до навчання в умовах війни є складним процесом, що значною мірою залежить від рівня їхньої стресостійкості, психологічної підтримки з боку викладачів, а також від використання інтерактивних технологій.

Мета роботи передбачає виконання наступних завдань:

1. Розглянути сутність соціально-психологічної адаптації та особливості адаптації до навчання у майбутніх психологів в умовах війни.

2. Проаналізувати основні проблеми та труднощі соціально-психологічної адаптації майбутніх психологів до навчання в умовах війни.

3. Розробити рекомендації щодо покращення процесу адаптації майбутніх психологів, зокрема психологічний тренінг розвитку стресостійкості та впровадження інтерактивних методів навчання.

В дослідженні використовувались наступні методи:

- теоретичні: аналіз та синтез літератури, конкретизація понять та явищ;

- емпіричні: спостереження, опитування.

Наукова новизна: визначено основні психологічні чинники, що впливають на розвиток професійного мислення майбутніх психологів у процесі їх фахової підготовки. Також досліджено роль інтерактивних технологій та дистанційного навчання у забезпеченні ефективної професійної підготовки, попри кризові обставини.

Практична значущість дослідження полягає в розробці рекомендацій для освітніх закладів щодо ефективної адаптації навчального процесу майбутніх психологів в умовах війни. Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення програм дистанційної освіти, зокрема інтеграції інтерактивних технологій, що сприяють розвитку стресостійкості та професійних навичок студентів.

Структура кваліфікаційної роботи магістра: складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних джерел з 55 найменувань та додатків на 11 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 96 сторінок. Робота містить 2 таблиці та 14 рисунків.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

1.1. Поняття та сутність соціально-психологічної адаптації

Проблема адаптації – одна з актуальних міждисциплінарних проблем, яка зараз інтенсивно досліджується. Адаптація - поняття, що має в науці різне смислове тлумачення. У найзагальнішому плані адаптація – це «взаємодія живих організмів та навколишнього середовища, що призводить до найкращого їх пристосування до життя та діяльності» [2, 234].

У зарубіжній літературі питанням адаптації займаються Е. Еріксон, А. Маслоу, Г. Олпорт та Р. Лазарус. Еріксон трактує соціально-психологічну адаптацію як постійну рівновагу між вимогами середовища та внутрішніми стимулами індивіда. Конфлікти виникають через невідповідність між вимогами індивіда і вимогами середовища, і це породжує стан тривоги. На думку А. Маслоу, Г. Олпорт, Р. Лазарус, соціально-психологічну адаптацію слід розглядати як оптимальну взаємодію між індивідом і середовищем. Метою адаптації є досягнення позитивного психічного здоров'я. А. Маслоу вказує, що конфлікт виникає внаслідок невідповідності між особистісно-значущими цінностями та сприйняттям реальної соціальної ситуації. Стан переживання спонукає індивіда до активних дій у його вирішенні. В результаті не тільки усувається переживання у свідомості індивіда, але й виникають зачатки практичних дій для подолання неприємної ситуації [6, 225]. Таким чином, А. Маслоу та Г. Олпорт розглядають соціально-психологічну адаптацію як складний і динамічний процес взаємодії особистості та соціального середовища. Не менш важливим є погляд на процес соціально-психологічної адаптації Р. Лазаруса. На його думку, в процесі взаємодії з навколишнім середовищем індивіди отримують інформацію, яка суперечить їхнім установкам. Це призводить до розбіжності між установкою особистості та

образом реальної ситуації, що призводить до дискомфорту. Переживання дискомфорту спонукає людину до дії. Реалізація реакції особистості через інтенсивність переживання свідчить про ступінь адаптивності особистості.

Адаптацію поділяють на два види: біофізіологічну та соціально-психологічну. Розглянемо докладніше соціально-психологічну адаптацію. Вона є процесом засвоєння соціально-психологічних рольових функцій, набуття людьми соціально-психологічного статусу. Згодом підвищується адаптованість особистості.

Виділяють три види адаптивності:

- внутрішня адаптивність є повною адаптацією особистості, тобто виникає перебудова систем та функціональних структур особистості;

- зовнішня адаптивність. Особистість, не перебудовуючись внутрішньо, залишається самодостатньою та зберігає своє обличчя (інструментальна адаптація особистості);

- змішана адаптивність є видом адаптивності, при якій особистість частково пристосовується до оточення, його цінностей і норм, водночас, зберігаючи індивідуальність і своє «Я» [32, 12].

У процесі адаптації людина мимоволі використовує певні адаптаційні стратегії. Розглядаючи адаптаційні стратегії, можна виділити кілька стратегічних напрямків: фізіологічний, психологічний, соціальний Важливо, що успішна адаптація досягається за допомогою застосування адаптаційних стратегій у комплексі. Враховуючи значущість кожного вектора, слід зазначити, що використання у рівних пропорціях всіх трьох стратегій швидше уповільнить процес адаптації, ніж сприятиме. Таким чином, вага тієї чи іншої стратегії має бути зменшена або збільшена залежно від ситуації. Збільшення лише однієї стратегії поведінки також тягне до дезадаптації особистості, тому важливо домогтися балансу. Наприклад, використання лише фізіологічної спрямованості може призвести до хвороби, безперервного відвідування лікарів та зневіри; акцент лише на соціальну спрямованість призведе до того, що людина вважатиме себе жертвою, отже, тут можуть мати місце психологічні

ігри та маніпуляції; Використання лише психологічної спрямованості призведе до процесу вічної рефлексії [36, 70].

Соціально-психологічна адаптація характеризується тим, що в процесі взаємодії людини і суспільства людина без тривалих внутрішніх та зовнішніх протиріч виконує свою основну діяльність, вільно реалізує ті рольові очікування, які чекає від нього суспільство, переживає стан самореалізації і може сміливо виражати свої творчі здібності. Соціально-психологічна адаптація може бути визначена як вступ особистості у відносини всередині групи, пристосування до цих відносин, створення зразків мислення та поведінки, що відображають систему цінностей та норм даного колективу (групи), отримання, засвоєння та розвиток умінь та навичок міжособистісного спілкування у цьому колективі [42, 57]. До об'єктивних показників соціально-психологічної адаптації зазвичай відносять усе, що у тій мірі пов'язані з діяльністю, чи звуження кола спілкування тощо. Що ж до суб'єктивного аспекту адаптації, то здебільшого він зводиться до сприйняття людиною змін.

Виділяють два типи соціально-психологічної адаптації:

1) прогресивна, коли досягається повна адаптація;

2) регресивна - виглядає як формальна адаптація, яка не відповідає інтересам суспільства, розвитку цієї соціальної групи та самої особистості [3, 54].

Деякі психологи визначають останній вид адаптації як конформну, яка ґрунтується на формальному прийнятті особистістю соціальних норм та вимог. У такій ситуації особистість підкоряється і не має змоги розкритися, домогтися самореалізації, відчути власну гідність, проявити себе у творчості. Лише прогресивна адаптація може призвести до справжньої соціалізації особистості, тоді як тривале дотримання конформістської стратегії призводить особистість до постійної неправильної поведінки (не дотримання норм, очікувань, стереотипів поведінки) і призводить до появи нових проблемних ситуацій. Особистість неспроможна вільно адаптуватися до них, оскільки немає ні адаптивних здібностей, ні механізмів та його комплексів.

Соціально-психологічна адаптація є способом захисту особистості, за допомогою якого усуваються внутрішня напруга, стан нестабільності, переляку, занепокоєння, що виникають під час взаємодії із суспільством. Захисні механізми психіки є методом психологічної адаптації людини. Як свідчать дослідження, утворюються і виявляються вони внаслідок подій, що травмують, у сфері міжособистісних відносин, особливо в ранньому дитячому віці [9, 133]. Коли людина засвоює механізми психологічного захисту, це підвищує його адаптивний потенціал, сприяє успішності соціально-психологічної адаптації.

Динаміка адаптації включає кілька послідовних стадій, тобто періодів, що характеризуються певними особливостями якісної та кількісної зміни змісту адаптаційного процесу. Основним критерієм для виділення стадій адаптаційного процесу є поведінка індивіда, що спостерігається у сфері взаємовідносин з членами групи. Виділяють три стадії (рис. 1.2):

1 стадія - орієнтовна - характеризується розбіжністю між думками та очікуваннями людини, що адаптується, і станом реальності. Характеризується придушенням комунікації та ригідністю поведінки.

2 стадія - істинна адаптація - характеризується оцінкою ступеня відповідності вимогам і їх застосуванням членами групи. Зрозумівши реакції на вимоги, індивіди виробляють комунікативні та поведінкові стратегії, спрямовані на встановлення відповідності між вимогами та їх застосуванням і виконанням серед членів групи.

3 стадія - стабілізація - характеризується встановленням динамічної рівноваги у відносинах між особистістю, що адаптується, і соціальним середовищем. Для адаптуючої особи це і є стан адаптації.

У ході соціально-психологічної адаптації реалізуються потреби, інтереси та прагнення особистості, розкривається та розвивається її індивідуальність, особистість входить до нового соціального оточення, стає повноправним членом колективу, самоствердкується.

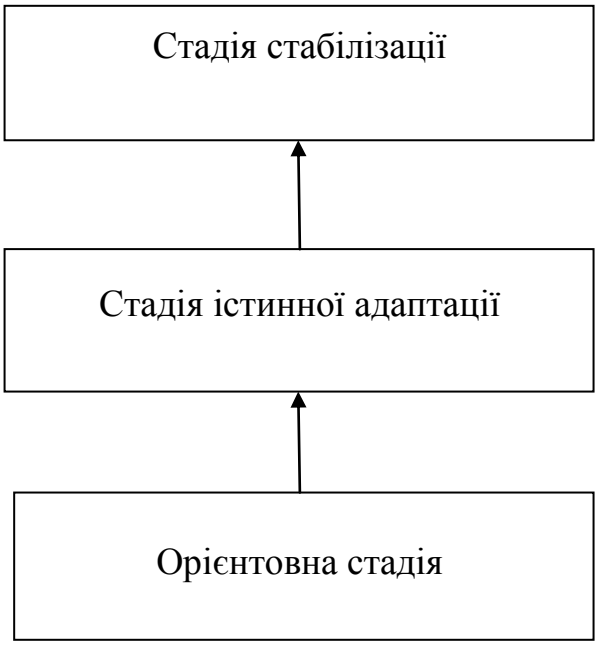


Рис. 1.1 Стадії соціально-психологічної адаптації

До функцій соціально-психологічної адаптації належать:

1) досягнення максимальної рівноваги у системі «особистість – соціальне середовище»;

2) прояв та розвиток таланту особистості;

3) формування емоційно-комформних позицій особистості;

4) самореалізація особистості;

5) самопізнання та самокорекція;

6) зростання ефективності діяльності як особи, що адаптується, так і соціального середовища колективу;

7) збереження психічного здоров'я [43, 22].

Аналіз наукової літератури щодо соціально-психологічної адаптації дає нам підстави виділити її механізми: прийняття (неприйняття) себе, прийняття (неприйняття) інших, емоційний комфорт, емоційний дискомфорт, внутрішній контроль, зовнішній контроль, домінування, відомість, ескапізм.

Емоційний комфорт – це стан, у якому особистість відчуває впевненість, спокій, зручність. Людина не боїться, вільно висловлює свої почуття, вона оптимістична і всім задоволена. Емоційний дискомфорт – стан, що порушує

нормальну діяльність, – страх, тривога, занепокоєння, невпевненість у собі, пригніченість, надмірне занепокоєння, похмурі думки [50, 14].

Люди, схильні до внутрішнього контролю (інтернали), як правило, вірять у те, що доля в їхніх руках і вони нею керують. Навіть після низки невдач вони не знижують рівень своїх очікувань і утримують відчуття контролю над навколишнім середовищем, навіть якщо їхня поведінка кілька разів залишається невинагородженою. Люди, схильні до зовнішнього контролю (екстернали), упевнені, що їхня доля залежить від випадку чи удачі. У разі досягнення успіху або зіткнення з невдачею, вони схильні думати, що це лише справа випадку, збіг обставин. Завищений рівень зовнішнього контролю призводить до апатії та розпачу, оскільки людина впевнена, що не має жодної влади над власним життям. Високий рівень внутрішнього контролю означає, що людина бере на себе відповідальність за все, що відбувається в її житті (невдачі в особистому житті, смерть близьких, витівки дітей). Найбільш вірним шляхом буде знайти золоту середину між цими двома рівнями.

Прийняття – процес сприйняття реальності такий, якою вона є насправді. Приймати щось – це не засуджувати, а надати право цьому бути. Також це внутрішня згода з тим, що відбувається, дозвіл чогось бути таким, який він є. Будь-який внутрішній конфлікт – це не згода із самим собою. Будь-який зовнішній конфлікт (конфлікт між групами, організаціями) – це неприйняття іншого, або чогось, що вважається нами поганим, незаконним, що не має права на існування.

Домінування – чільне становище з інших суб'єктів. Людина прагне тримати своє оточення під контролем, і навіть постійно впливати на нього, наказувати, забороняти. Протилежний стан домінування – відомість. Людині комфортно бути залежною від інших, вона повністю покладається на чужу думку. Намагається залишатися в тіні і слідує вказівкам керівника без заперечень.

Ескапізм - відхід людини від реального життя у світ ілюзій. Зазвичай виникає як реакції на безперервний стрес, який викликається кризовими ситуаціями, важкої роботою, психологічними травмами [35, 290].

Адаптивний механізм починає працювати при виникненні адаптивної ситуації. Така ситуація виникає у двох випадках: при змінах у середовищі (або переході людини з одного середовища в інше), а також при таких змінах у суб'єкті адаптації, які роблять нереальними для осягнення нових цілей у колишніх умовах середовища. У момент виявлення цих невідповідностей у суб'єкта виникає внутрішня напруженість, яка змушує його шукати вихід із некомфортної ситуації.

Адаптація також характеризується як соціально-психологічний процес, який за успішного перебігу призводить людину до стану адаптованості.

Слід зазначити, що адаптованість особистості – поняття, схоже з поняттям «життєвий успіх», але означають вони різні речі. Неправильно пов'язувати будь-яку невдачу з відсутністю адаптованості. Важливо враховувати, що кожна потреба людини сприятливо впливає на правильне функціонування і соціально-психологічну адаптацію.

Інстинкт - одна з найважливіших складових у структурі особистості, яка створює умови для адаптивності [24, 56]. Інстинктивну поведінку людини можна описати як поведінку з опорою на природні потреби організму. Але існують потреби, адаптивні в даному соціальному середовищі, та потреби, що призводять до дезадаптації. Адаптивність чи дезадаптивність потреби залежить від цінностей людини та від об'єкта-мети, куди вони спрямовані. Дезадаптивність людини виявляється у невмінні адаптувати вимоги до потреб. Дезадаптована особистість зможе відповідати вимогам, що пред'являються суспільством, виконувати свою соціальну роль. Коли особистість зазнає тривалого внутрішнього і зовнішнього конфлікту – це і є ознака дезадаптації, що виникає. Причому пусковий механізм для адаптивного процесу не наявність конфліктів, а факт того, що ситуація набуває проблемного значення.

Процес соціально-психологічної адаптації – взаємодія особистості та групи, – протікає без тривалих зовнішніх та внутрішніх протиріч, особистість виконує свою основну діяльність, вільно відповідає тим рольовим очікуванням, які пред'являє до неї група. З терміном соціально-психологічної адаптації схоже поняття соціалізації. Вони позначають взаємозалежні процеси. У той самий час особистість може бути соціалізованою, але дезадаптованою. Більш того, причиною дезадаптованості людини може бути високий рівень її соціалізації. Соціалізація - засвоєння людиною соціального досвіду того суспільства, до якого вона має відношення. У процесі соціалізації індивід активно відтворює та нарощує системи соціальних зв'язків [21, 94].

З перших днів свого існування людина оточена іншими людьми і залучена до соціальної взаємодії. Перше поняття про спілкування людина набуває ще до того, як навчиться говорити. Людина як сприймає соціальний досвід і опановує ним, так й активно перетворює їх у власні цінності, установки, позиції орієнтації, у власне бачення громадських відносин. При цьому особистість суб'єктивно включається у різноманітні соціальні зв'язки, на виконання різних рольових функцій, тим самим перетворюючи і навколишній соціальний світ, і себе.

Соціалізація особистості – це формування та становлення особистості через оволодіння соціальним досвідом. Психологічна ж адаптація виступає одним із провідних та визначальних механізмів соціалізації особистості. Самореалізація, розвиток, перехід у самодостатній соціальний організм – ось основна мета адаптації особистості [11, 234].

Найчастіше категоріями, що наповнюють зміст процесу соціально-психологічної адаптації, є такі: самореалізація індивіда, взаємодія індивіда з середовищем, засвоєння норм і цінностей колективу, формування позитивного ставлення до соціальних норм.

Соціально-психологічна адаптація включає три основні види адаптивності: внутрішню, зовнішню та змішану, кожен з яких має свої особливості в процесі пристосування до нових умов. Важливим аспектом є

вибір адаптаційних стратегій, серед яких фізіологічна, психологічна та соціальна стратегії, що взаємодіють і мають бути збалансованими для досягнення успішної адаптації.

Процес адаптації проходить кілька стадій: орієнтовної, істинної адаптації та стабілізації, на кожній з яких індивід оцінює відповідність вимог середовища та застосовує комунікативні стратегії для досягнення соціальної інтеграції. Прогресивна адаптація призводить до повної інтеграції особистості в суспільство, в той час як регресивна може спричиняти конформізм і обмеження самореалізації.

Ключовими механізмами адаптації є прийняття себе та інших, емоційний комфорт і дискомфорт, рівень внутрішнього та зовнішнього контролю, а також домінування та відомість, що визначають способи взаємодії особистості з середовищем. Емоційний комфорт сприяє високій адаптивності, тоді як емоційний дискомфорт може стати бар'єром для ефективного пристосування.

Адаптація є складним соціально-психологічним процесом, що дозволяє людині успішно долати труднощі, пристосовуватися до нових умов і розвивати свій потенціал, забезпечуючи таким чином досягнення життєвого успіху.

1.2. Вплив воєнних дій на соціальну та психологічну адаптацію студентів

Зміни ситуації суспільного розвитку в умовах воєнного стану призводять до усвідомлення проблем соціально-психологічної адаптації студентів. Війна вплинула на життя кожної людини та спричинила різноманітні зміни у сфері освіти, які торкнулися і студентів. А саме: зміна соціального оточення, зменшення зовнішнього контролю, зміна академічної ситуації, зміна місця проживання тощо. Досвід соціально-психологічної адаптації стає важливим фактором у житті студентів, який впливає на їхню майбутню адаптацію у професійному становленні. Крім того, соціально-психологічна адаптація пов'язана з академічною адаптацією, і зростає інтерес до цього феномену з точки зору розвитку соціальної компетентності та академічної успішності

студентів в умовах воєнного стану [1, 22].

Дослідження соціально-психологічної адаптації студентів стосуються обмеженого кола питань. У наукових дослідженнях останнього десятиліття проаналізовано емоційний інтелект, комунікативні навички, особистісну поведінкову адаптацію, когнітивний стиль, сприйняття, особистісні якості та академічну успішність як чинники соціально-психологічної адаптації особистості студентів у сфері освіти. Однак кореляти різних видів адаптації (наприклад, інтелектуальної, соціальної, психологічної) у сфері освіти вивчені недостатньо.

Значна частина сучасних досліджень адаптації студентів пов'язана з вивченням предикторів адаптації до нових (радикально відмінних) культурних і демографічних умов, наприклад, під час війни. Існує два підходи до феномену адаптації [20, 80]. З одного боку, адаптація розглядається як властивість саморегульованої системи будь-якого організму, що забезпечує толерантність до умов навколишнього середовища, яка передбачає наявність певного рівня розвитку адаптаційних можливостей. З іншого боку, адаптація розглядається як динамічне утворення, як безпосередній процес пристосування до умов середовища. Механізм адаптації можна представити таким чином: зміни у зовнішньому середовищі зумовлюють необхідність орієнтуватися в нових умовах і формувати певні програми поведінки та діяльності, в яких людина випробовує себе, свої здібності та можливості.

Умови воєнного стану можуть викликати різні психологічні реакції студентів, які змінюються залежно від характеру конфлікту, терміну тривалості війни та ступеня її напруженості. Загальними особливостями психологічної адаптації студентів можна вважати: [2, 234]

1. Переживання страху та тривоги - воєнний конфлікт може спричинити у учнів почуття небезпеки, яка може проявлятися у формі страху та тривоги. Ці емоції можуть суттєво вплинути на процес навчання та розуміння матеріалу.

2. Стрес та депресія - тривалі умови воєнного стану можуть призвести до виникнення стресу та депресії у студентів. Це може проявлятися у формі зниження настрою, втрати інтересу до навчання та соціальної активності.

3. Агресивність - умови воєнного конфлікту можуть спричинити у студентів почуття агресії, особливо якщо їхні близькі та родичі перебувають у зоні бойових дій. Це може проявлятися у формі конфліктів з одногрупниками, педагогами та іншими людьми.

4. Порушення сну та харчування - умови воєнного стану можуть призвести до порушень сну та харчування студентів. Це може спричинити погіршення здоров'я та зниження ефективності навчання.

5. Потреба в допомозі - умови воєнного конфлікту можуть призвести до потреби студентів у допомозі психологів та соціальних працівників. Важливо забезпечити належну підтримку та доступність надання допомоги спеціалістів.

До основних функцій адаптаційного процесу відносять адаптацію як спосіб підтримання активності, адаптацію для забезпечення різних рівнів соціальної нормальності, адаптацію для збереження енергії, захисну функцію та функцію проектування потенційних самозмін і саморозвитку [54].

Відомо, що адаптаційно-захисний комплекс запускається спочатку як пристосувальна реакція індивіда на зміни навколишньої дійсності. Адаптація та захист є цілеспрямованими процесами, що характеризуються вищим рівнем активності особистості, трансформацією смислу поведінки та мотивації. Подолання означає активну перебудову, навіть руйнування попередніх адаптацій. Це пов'язано з тим, що воно вимагає зусиль для вирішення проблем в умовах, що виходять за межі існуючих етапів адаптації.

Адаптацію студентів, які навчаються в університеті в умовах воєнного стану, можна визначити як інтенсивний, динамічний, багатогранний і складний життєвий процес, під час якого молодь набуває стійких навичок, що відповідають вимогам, які висуваються процесом навчання і виховання у вищому навчальному закладі [14, 63].

Дослідники класифікують адаптацію студентів до університетського середовища за трьома формами

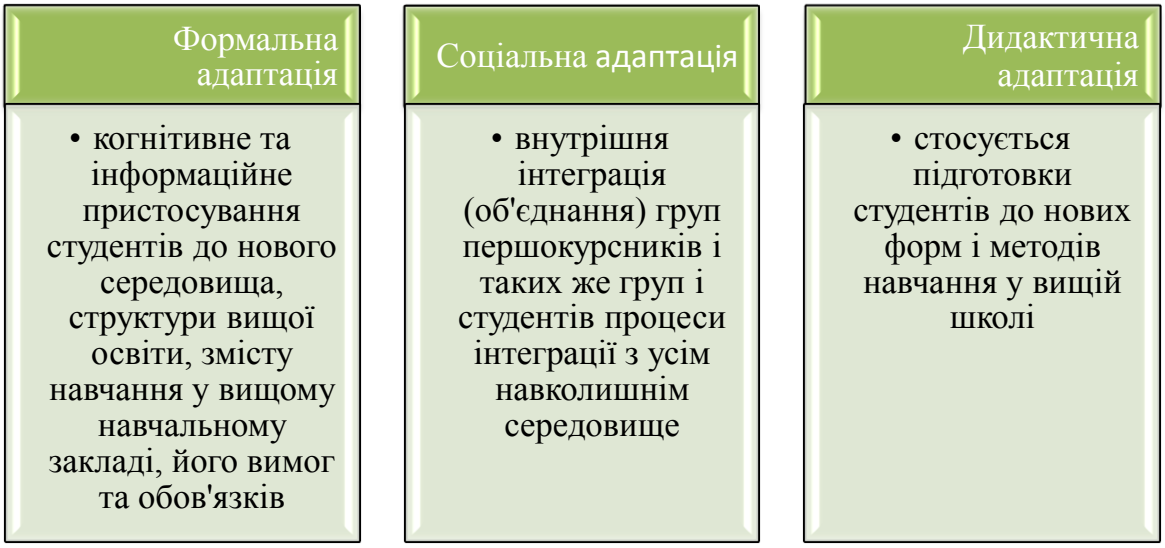


Рис. 1.2 Форми адаптації студентів до університетського середовища

Соціальна адаптація пов'язана з: швидкою зміною складу групи/колективу; необхідністю професійного самовизначення; проектуванням свого життєвого шляху та визначенням планів і перспектив; розширенням важливих соціальних зв'язків за межами навчального закладу, які можуть вступати в конфлікт з університетськими вимогами; емоційним підвищення ролі інтимно-особистісного спілкування та пов'язаних з ним переживань [17, 76]. Ефективність адаптації значною мірою залежить від того, наскільки реалістично студенти сприймають себе і свої соціальні зв'язки, точно зіставляють свої потреби з наявними можливостями та усвідомлюють мотиви своїх дій. Спотворені або нерозвинені уявлення про себе призводять до порушення адаптації, підвищеної конфліктності, порушення стосунків, зниження успішності та погіршення здоров'я. Теоретично з'ясовано психологічні особливості адаптаційних можливостей студентів. Зокрема, адаптація студентів до нових умов життєдіяльності передбачає процес, у ході якого молоді люди засвоюють норми студентського життя, інтегруються в

систему міжособистісних стосунків та усвідомлюють свій статус і роль студента.

Процес адаптації до студентського навчання тісно пов'язаний з використанням сучасних інформаційних технологій, які можуть створити оптимальні умови для процесу навчання у вищих навчальних закладах в умовах воєнного стану. Дійсно, використання технологій дистанційної освіти може сприяти підвищенню мотивації студентів, вдосконаленню їх інформаційних навичок, стимулюванню самоосвіти та саморозвитку, розвитку навичок організації продуктивної самостійної діяльності та підвищенню інформативності, інтенсивності та ефективності навчального процесу та освіти в цілому.

Успішна адаптація студента відбувається тоді, коли він адекватно оцінює ситуацію, обирає свою поведінку з низки соціально схвалюваних варіантів та успішно використовує можливості для її реалізації. Позитивним результатом є досягнення студентами психологічного комфорту в освітньому просторі університету. Таким чином, процес соціальної адаптації студентів, які навчаються в умовах воєнного стану, є складним та багатогранним і залежить від багатьох факторів. А саме: вікових особливостей групи, організації освітнього процесу, психологічного комфорту особистості, ціннісних орієнтацій, рівня мотивації, взаємодії зі студентами та викладачами, самоорганізації, комунікативних та організаторських здібностей, особистісних характеристик студента.

Дослідження в цій області досить обмежені, проте наявні публікації та дослідження вказують на основні завдання педагогів та психологів. В умовах воєнного стану це є забезпечення психологічної стійкості та адаптації студентів до складних життєвих ситуацій. Для досягнення цієї мети застосовуються різні методи та технології. Основні з них:

1. Соціальна підтримка. Наявні дослідження показують, що соціальна підтримка може допомогти студентам адаптуватися до умов воєнного стану. Це може включати допомогу психологів, соціальних працівників, педагогів та

інших осіб, які можуть допомогти студентам з розвитком соціальних зв'язків та підтримкою емоційного стану.

2. Розвиток стресостійкості. Дослідження вказують, що розвиток стресостійкості може допомогти студентам управляти своїм емоційним станом та пристосовуватися до умов воєнного стану. Це може включати розвиток навичок саморегуляції, підвищення рівня фізичної активності та інші методи.

3. За останні роки дистанційне навчання стало все більш популярним у світі та особливо в умовах воєнного стану. Дослідження вказують на те, що дистанційне навчання може допомогти студентам адаптуватися до нових умов та забезпечити їхнє успішне навчання.

4. Важливо допомогти студентам розуміти, що їхні емоційні реакції на умови воєнного стану є нормальними та що вони не самі зі своїми почуттями. Педагоги та психологи можуть надати студентам підтримку та підказки, як краще управляти своїм емоційним станом та стресом.

5. Використання технік релаксації, таких як медитація, йога, дихальні вправи та інші, може допомогти студентам знизити рівень стресу та покращити їхній емоційний стан. Це може позитивно вплинути на їхню здатність до навчання та концентрацію.

6. Важливо створити в групі атмосферу співпраці та допомоги один одному. Різноманітні групові проєкти, дискусії та інші діяльності можуть збільшити почуття соціальної підтримки та зменшити відчуття ізольованості [10, 76].

Якщо звернутися до інтерактивних методик, які можуть допомогти студентам адаптуватися до навчання в умовах воєнного стану, то це є метод проектів та інтерактивне навчання .

Метод проєктів полягає у тому, що студенти працюють над проєктом, який дозволяє їм застосовувати знання та навички, отримані в процесі навчання, в практичній діяльності. Такий підхід дає змогу розвивати критичне мислення, творчі здібності та дослідницькі навички студентів.

Інтерактивне навчання включає в себе взаємодію між студентами та педагогами, використання різноманітних методів інтерактивного навчання (робота в групах, дискусії, ігри тощо). Такий підхід забезпечує залучення студентів до процесу навчання, збільшує їх зацікавленість та мотивацію до навчання. Тож умови воєнного стану можуть мати значний вплив на психологічну стійкість студентів, зокрема на їх здатність до навчання, концентрацію та емоційний стан.

Зміна умов навчання та соціальна ізоляція також можуть бути чинниками, що сприяють розвитку стресу та станів тривоги серед студентів [8, 67]. Аналіз наукових досліджень та публікацій показує, що існує ряд методів та технологій, які можуть бути використані для підвищення рівня адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану. Зокрема, це можуть бути психологічні тренінги та консультування, фізичні вправи, медитація та релаксаційні техніки, підтримка соціальних зв'язків, індивідуальні підходи до навчання та спеціальні програми забезпечення психологічної підтримки.

В умовах воєнного стану психологічна адаптація студентів стає особливо важливою. Виявлено, що учні можуть бути підвищено напружені, втратити інтерес до навчання та відчувати втому [4, 5].

Аналіз наукових досліджень та публікацій свідчить про те, що методи психологічної реабілітації та підтримки виявилися найбільш ефективними для забезпечення адаптації студентів в умовах воєнного стану [33, 97]. Окрім цього, розроблення спеціальних програм навчання та розвитку соціальної підтримки також можуть допомогти студентам у цьому процесі.

Загалом, для успішної психологічної адаптації студентів в умовах воєнного стану важливо використовувати комплексний підхід, необхідно брати до уваги індивідуальні особливості людини, її соціальний та культурний контекст, а також забезпечувати відповідну підтримку.

Отже, війна суттєво впливає на адаптацію майбутніх психологів, створюючи як виклики, так і можливості для їхнього професійного становлення. Серед негативних аспектів можна виділити емоційне виснаження,

психологічний стрес, ризик професійного вигорання та труднощі в опануванні навчальних програм через нестабільність зовнішніх умов.

Водночас війна стимулює розвиток таких якостей, як адаптивність, емпатія, стійкість до стресу та формування професійної ідентичності. Використання інтерактивних методик, таких як метод проєктів, дистанційне навчання та техніки релаксації, значно сприяє адаптації студентів.

Процес адаптації є складним і багатогранним, залежить від багатьох факторів, включаючи соціальну підтримку, організацію навчального процесу, комунікативні здібності, а також наявність індивідуальних підходів. Комплексний підхід до адаптації з урахуванням соціального і культурного контексту та забезпечення підтримки допомагає студентам досягти психологічного комфорту і успішно інтегруватися в академічне середовище.

Таким чином, у складних умовах воєнного стану адаптація майбутніх психологів одночасно є викликом і можливістю, яка сприяє їхньому професійному становленню, підвищенню мотивації та розумінню значущості своєї діяльності.

1.3. Особливості адаптації майбутніх психологів до навчання в умовах війни

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.

Для майбутніх психологів війна є особливим викликом не лише через її вплив на особисте благополуччя, але й на професійну підготовку та розвиток. Вони вчаться розуміти людську психіку в ситуаціях екстремального стресу, що

збагачує їхній професійний досвід і прискорює розвиток специфічних професійних навичок, таких як емпатія, розуміння глибоких травматичних переживань і співчуття. Водночас постійний вплив травматичних подій може призвести до виснаження, емоційного вигорання та труднощів у встановленні професійної дистанції. Тому важливо забезпечити належні ресурси для психологічної підтримки та заохочувати розвиток навичок самодопомоги і саморегуляції [45, 228]. Особливістю психологічного благополуччя є те, що це не статичний стан, а динамічний процес, який змінюється відповідно до індивідуального досвіду, зовнішніх обставин та життєвих етапів.

Особливості адаптації майбутніх психологів до навчання в умовах війни полягають у необхідності пристосування до складних і непередбачуваних обставин. Це вимагає від студентів, які обрали професію психолога, розвивати високий рівень стресостійкості та вміння ефективно справлятися з тривожністю. Війна впливає на їх мотивацію до навчання та змінює динаміку соціальної взаємодії, часто призводячи до ізоляції. Студенти стикаються з труднощами організації самостійного навчання в умовах обмеженого доступу до ресурсів та підтримки. У зв’язку з цим зростає потреба в психологічній допомозі та створенні програм, що сприятимуть їх адаптації та розвитку необхідних навичок для роботи в умовах конфлікту.

Розглянемо основні чинники психологічних труднощів адаптації майбутніх психологів до освітнього процесу: [41, 17]

1. У період воєнного стану студенти можуть стикатися з високим рівнем стресу та тривожності, спричинених постійною загрозою для їхнього фізичного та психологічного добробуту. Це може призводити до порушень сну, труднощів у концентрації та проблем із засвоєнням навчального матеріалу. Майбутні психологи, які самі перебувають у цих умовах, потребують ефективних стратегій саморегуляції, щоб забезпечити власний психічний добробут і бути спроможними допомагати іншим [41, 17].

Крім того, під час війни у студентів можуть виникати проблеми з мотивацією до навчання, оскільки вони можуть відчувати непевність щодо майбутнього та доцільності продовження освіти в таких умовах. Соціальна ізоляція, обмежений доступ до викладачів та одногрупників також ускладнюють процес адаптації до навчання. Ці фактори можуть негативно вплинути на їхнє психічне здоров'я та емоційний стан, роблячи їх більш вразливими до психологічних розладів. Відповідно, для підтримки майбутніх психологів у таких обставинах важливо розробляти та впроваджувати програми психологічної підтримки та навчання навичкам подолання стресу.

2. Студенти, які стали свідками або потерпілими від військових дій, можуть зазнавати психологічної травми, що суттєво впливає на їх здатність концентруватися на навчанні та успішно опановувати нові знання. Такі травматичні переживання можуть призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), симптоми якого включають повторювані спогади про травматичну подію, нічні кошмари, надмірну пильність і тривожність. Ці симптоми значно ускладнюють процес навчання, оскільки студентам важко зосередитися, запам’ятовувати інформацію та виконувати завдання [41, 18].

Також травма може впливати на фізичне здоров’я, проявляючись через головний біль, втомлюваність, проблеми з апетитом та інші соматичні симптоми. Військові дії часто призводять до порушення звичного розпорядку життя, що впливає на режим сну, прийоми їжі та фізичну активність. Усе це може знижувати загальну ефективність навчання та ставати перешкодою для успішного опанування професійних навичок.

Крім цього, студенти можуть відчувати емоційне виснаження, що призводить до зниження інтересу до навчання та професійного розвитку. Вони можуть почуватися ізольованими від одногрупників та викладачів, що посилює відчуття самотності та безпорадності. Це підкреслює важливість створення підтримуючого середовища та доступу до професійної психологічної допомоги, яка б допомагала студентам-психологам справлятися з викликами та продовжувати навчання в умовах війни.

3. В умовах війни майбутні психологи стикаються з необхідністю переосмислення своїх цінностей та пріоритетів. З огляду на загрози, які виникають у зв’язку з війною, зростає увага до безпеки, особистої та сімейної, а також до внеску, який можна зробити для своєї країни в цей непростий час. Виникає усвідомлення, що навчання, яке було важливою частиною їхнього життя, може не відповідати нагальним потребам суспільства, що перебуває у стані кризи.

Майбутні психологи, перебуваючи під тиском зовнішніх обставин, часто відчувають емоційний розлад та внутрішній конфлікт між бажанням продовжувати свою освіту і відчуттям обов’язку перед країною. Ця дилема змушує їх переглядати свої плани та шукати нові способи використання своїх знань і навичок на користь суспільству. В цей період критично важливою стає роль професійних психологів, які можуть допомогти цим студентам усвідомити та інтегрувати свої цілі з потребами країни.

Психологи можуть сприяти самоідентифікації студентів, допомагаючи їм усвідомити свої сильні сторони та ресурси, що стануть у пригоді як у професійному, так і у громадському житті. Це може бути досягнуто шляхом проведення індивідуальних та групових консультацій, де студенти можуть відкрито обговорювати свої переживання, страхи та сумніви. Така підтримка допомагає їм краще розуміти себе та свою роль у суспільстві, а також розвивати стійкість до стресу та невизначеності.

4. В умовах війни майбутні психологи відчувають тиск не тільки через академічні вимоги, але й через потребу адаптуватися до обставин, які суттєво впливають на їх психічний та емоційний стан. У цей період важливо забезпечити студентам простір, де вони зможуть вільно висловлювати свої почуття та думки, обговорювати страхи, тривоги, а також ділитися переживаннями, пов'язаними з війною. Така можливість сприяє створенню безпечного середовища, де студенти можуть почуватися підтриманими та зрозумілими [26, 108].

Соціальна підтримка від одногрупників, викладачів та професійних психологів відіграє ключову роль у процесі психологічної адаптації студентів до умов війни. Спільні дискусії, групові зустрічі та терапевтичні сесії можуть допомогти студентам зрозуміти, що вони не самотні у своїх переживаннях. Одногрупники можуть стати важливим джерелом емоційної підтримки, оскільки вони проходять через подібні труднощі та випробування. Таке спілкування може посилити почуття єдності та солідарності в групі.

Викладачі, з іншого боку, можуть створити гнучкі умови навчання, які враховують індивідуальні потреби студентів. Вони можуть надавати додаткові консультації, допомагати з організацією навчального процесу та пропонувати різноманітні методи подолання стресу. Розуміння та підтримка з боку викладачів можуть значно зменшити тривогу та почуття перевантаженості, які часто виникають у студентів під час навчання в кризових умовах.

Професійні психологи можуть забезпечити необхідні навички для керування стресом і покращення психоемоційного стану. Психологічні консультації, тренінги з розвитку резилієнтності та майстер-класи з ефективних стратегій подолання можуть допомогти студентам стати більш стійкими до викликів. Таким чином, поєднання емоційної підтримки та практичних порад може стати ефективною стратегією для забезпечення психологічного благополуччя майбутніх психологів в умовах війни.

Крім психологічних труднощів, на адаптацію майбутніх психологів до навчання в умовах війни впливає ряд інших важливих аспектів. Розглянемо деякі з них: (таб.1.1)

Таблиця 1.1

Фактори адаптації майбутніх психологів до навчання в умовах війни

Фактори адаптації в умовах війни	Значення факторів адаптації в умовах війни
Зміна освітнього середовища	У зв'язку з війною багато студентів змушені змінювати місце навчання або переходити на дистанційне навчання. Ця зміна може спричинити почуття відчуження та ізоляції, що ускладнює процес адаптації. Відсутність звичного середовища та контактів може впливати на мотивацію до навчання та засвоєння матеріалу

Продовження таблиці 1.1

Фізична безпека та стабільність	Постійна загроза безпеці або перебування в зонах активних бойових дій можуть створювати додатковий стрес і відволікати увагу від навчання. Студенти можуть бути вимушені переривати навчання через необхідність евакуації або участі в захисті своєї країни
Ресурсна забезпеченість	У зв'язку з війною може бути ускладнений доступ до ресурсів, необхідних для навчання, таких як література, технічне обладнання або стабільний доступ до Інтернету. Це може призвести до зниження якості освіти та обмеження можливостей для розвитку
Соціальна підтримка та інтеграція	Умови війни можуть вплинути на формування нових соціальних зв'язків та збереження вже існуючих. Важливу роль у підтримці студентів відіграють як формальні (викладачі, наставники, психологи), так і неформальні (одногрупники, друзі) зв'язки
Культурний та ціннісний контекст	Війна змінює культурний і ціннісний контекст, у якому навчаються студенти. Переосмислення своїх ролей, цінностей та життєвих цілей може бути непростим, але важливим процесом, що сприяє особистісному зростанню
Розвиток нових компетенцій	Військові дії можуть підштовхнути студентів до розвитку нових навичок та компетенцій, які допоможуть їм адаптуватися до змінних обставин. Це може включати розвиток навичок ефективної комунікації, емоційної саморегуляції, лідерства та управління в кризових ситуаціях.

Ці фактори підкреслюють складність і багатогранність процесу адаптації майбутніх психологів до навчання в умовах війни, що вимагає комплексного підходу та підтримки на всіх рівнях освітньої системи.

Таким чином, в умовах війни майбутні психологи стикаються з унікальними викликами, що вимагають адаптації до змін у їхньому освітньому та особистому житті. Постійна загроза фізичній безпеці та психологічне навантаження можуть суттєво вплинути на їх здатність зосередитися на навчанні та виконувати завдання. Водночас, ці обставини сприяють переосмисленню особистісних цінностей, змушуючи майбутніх психологів шукати новий баланс між своїми індивідуальними потребами та вимогами суспільства. Соціальна підтримка, як з боку одногрупників і викладачів, так і через професійне наставництво, стає ключовим фактором успішної адаптації студентів до навчального процесу.

Отже, адаптація майбутніх психологів в умовах війни має свої особливості, що проявляються в підвищеній емоційній напрузі, необхідності розвитку стресостійкості, змінах у мотивації до професійної діяльності, отриманні практичного досвіду в екстремальних умовах, а також у важливості соціальної підтримки. Війна впливає на трансформацію особистісних і професійних цінностей, формуючи відповідальність, емпатію та здатність до саморефлексії. Ці процеси створюють умови для зростання майбутніх фахівців, але водночас вимагають додаткових ресурсів для подолання емоційних і психологічних викликів.

РОЗДІЛ 2.
АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Основні проблеми та труднощі в адаптації студентів в умовах війни

Адаптація майбутніх психологів в умовах війни супроводжується специфічними проблемами та труднощами, які впливають на їхню професійну підготовку і психічний стан.

Зниження морального духу може бути викликане різними факторами, серед яких: міграція в інший регіон або країну, втрата близьких, мовний бар'єр за кордоном, що також тягне за собою порушення іншої потреби - у спілкуванні, тривожність і відсутність чітких планів на майбутнє, відсутність бачення себе в майбутньому суспільстві.

Однією з ключових проблем, з якими стикаються майбутні психологи в умовах війни, є високий рівень стресу та тривожності. Постійна загроза життю, фізичному та психологічному здоров'ю створює відчуття нестабільності, яке значно впливає на їхнє загальне самопочуття. Така ситуація призводить до труднощів у концентрації уваги під час навчання, що ускладнює процес засвоєння матеріалу та підготовку до майбутньої професії. Більше того, психологи, які повинні бути емоційно стійкими та здатними допомагати іншим у кризових ситуаціях, самі ризикують втратити внутрішню рівновагу. Втрата цієї стійкості може призвести до вигорання або психологічного виснаження, що негативно впливає на їхню готовність виконувати професійні обов'язки [22, 123].

В умовах війни майбутні психологи можуть стикатися з посиленими відчуттями тривоги, невизначеності та безпорадності. Постійний стрес від зовнішніх загроз може призвести до емоційного виснаження, зниження

мотивації до навчання та виконання професійних завдань. Це також може впливати на якість навчання, оскільки студенти відволікаються на особисті переживання, що ускладнює здатність опановувати нові знання та навички.

Окрім того, відчуття небезпеки та стресу може підсилювати психологічні труднощі, такі як безсоння, емоційна нестабільність або схильність до депресивних станів. У майбутніх психологів це може відображатися на їхній здатності будувати міжособистісні стосунки та ефективно працювати з клієнтами у майбутньому. Тому важливо, щоб вони мали підтримку з боку наставників та мали доступ до ресурсів, які допоможуть їм впоратися з емоційним навантаженням [13, 105].

Аналіз проблеми високого рівня стресу та тривожності майбутніх психологів в умовах війни можна доповнити кількісними показниками. Згідно з опитуванням, проведеними серед студентів майбутніх психологів в Запорізькому національному університеті під час військових дій, було виявлено:

За даними кількох опитувань, приблизно 80% студентів відчувають підвищений рівень тривожності під час війни. Це стосується не лише їхнього особистого добробуту, а й страху за близьких, майбутнє та можливість завершити навчання.

Близько 40% студентів можуть проявляти ознаки тривожних розладів або симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що впливає на їхню здатність до навчання та загальне функціонування.

За результатами досліджень, 50% студентів зазначають, що їхня здатність до концентрації та зосередженості на навчанні знижується під впливом стресу, викликаного війною.

У період воєнних дій близько 25% студентів можуть проявляти симптоми емоційного вигорання, що виражається в емоційній виснаженості, депресії та втраті мотивації до навчання.

Приблизно 70% студентів відчувають необхідність у додатковій психологічній підтримці під час навчання в умовах війни. Проте доступ до таких ресурсів часто є обмеженим через організаційні або інфраструктурні проблеми.

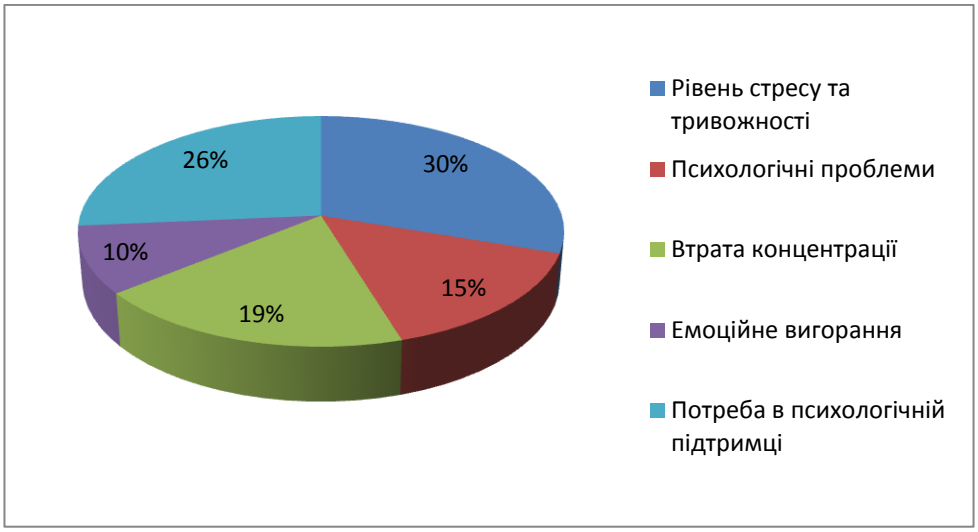


Рис. 2.3 Аналіз проблеми високого рівня стресу та тривожності майбутніх психологів в умовах війни

Ці цифри свідчать про серйозність проблеми стресу та тривожності серед майбутніх психологів під час війни, що впливає на їхню здатність адаптуватися до освітнього процесу. Підтримка студентів у цей період є критично важливою для їхньої професійної підготовки та особистого благополуччя.

Одним із найважливіших чинників, що впливає на освітній процес, є дистанційна освіта. Мінімізація візуальної комунікації з педагогами та студентами призводить до затримки соціальної та суспільної зрілості, затримки досвіду самоорганізації, неможливості засвоєння деяких предметів в достатній мірі, виникають нюанси в інших сферах, наприклад, неможливість дізнатися про найновіші та найважливіші аспекти предмета. Однак головна проблема дистанційного навчання полягає в тому, що студенти ведуть сидячий спосіб життя, що призводить до бездіяльності. Таким чином, війна і дистанційне навчання внесли багато негативних коректив у навчальний процес і життя сучасних студентів.

Робота в ще більш складних умовах війни тягне за собою низку бар'єрів, які доводиться долати всім учасникам освітнього процесу: психологічні, методологічні, технічні та комунікаційні бар'єри.

Методи дистанційної освіти, які вже були освоєні, вступають у нову фазу. Відсутність електропостачання та доступу до Інтернету означає, що студенти та викладачі заохочуються до самостійного навчання. Зміни в розкладі занять через численні повітряні тривоги також змінюють ставлення до навчального процесу і спонукають студентів адаптуватися до нової реальності та бути готовими відвідувати заняття в будь-який час [16, 30].

Психологічна розгубленість і напруженість учасників освітнього процесу у зв'язку з ситуацією, що склалася, найбільше вплинула на організацію навчального процесу. Багато студентів та викладачів були змушені покинути свої домівки, щоб врятувати своє життя та відновити викладання і навчання, не втрачаючи надії повернутися до нормального життя, хоча вони не знали, як довго триватиме переміщення та евакуація.

Найбільших втрат зазнала комунікація. І викладачі, і студенти в певному сенсі втратили відчуття приналежності до єдиного цілого, а емоційне задоволення від спілкування зменшилося. Втрачено такі елементи спілкування, як мова тіла, зоровий контакт і міміка. У багатьох випадках учасники освітнього процесу чули лише голоси один одного і не бачили один одного.

На нашу думку, дуже важливим є залучення студентів не лише в рамках аудиторних занять, а й до освітньої діяльності онлайн, що також сприяє їхній адаптації. У системі професійної підготовки у вищих навчальних закладах має бути продовжений процес реалізації вимог освітніх програм щодо всебічного розвитку особистості. Різні форми освітньої діяльності мають бути орієнтовані на студентів. Перехід на дистанційне навчання у вищих навчальних закладах ставить складні завдання перед викладачами, які повинні творчо мислити, щоб здійснювати освітню діяльність в онлайн-режимі.

З метою виявлення готовності майбутніх студентів до умов дистанційного навчання та проблеми адаптації, нами було проведено опитування.

На запитання «Маю обладнане для навчання місце», 75% опитуваних відповіли – «так», 25% – «ні» (рис. 2.4):

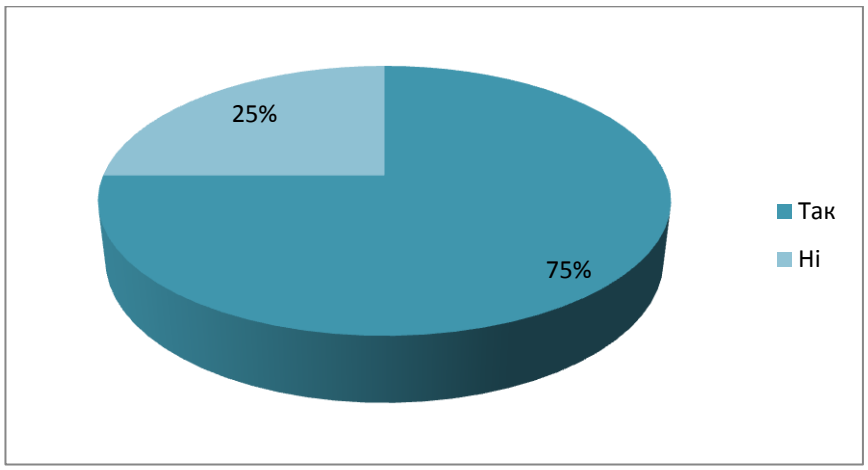


Рис. 2.4 Результати опитування

Стосовно запитання «Маю ноутбук/комп'ютер»: 75% відповіли «так», 10% – ні, 15% – інша думка (рис. 2.5)

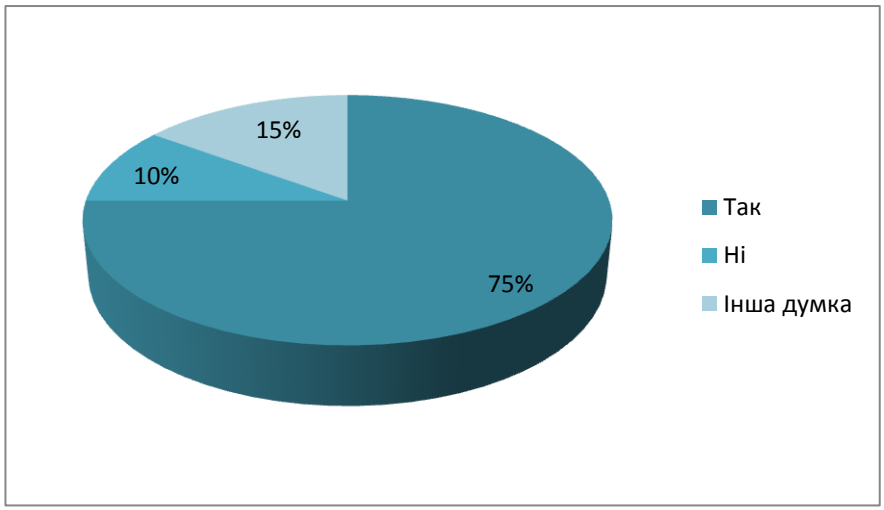


Рис. 2.5 Результати опитування

На запитання «Які труднощі відчуваєте під час дистанційного навчання?»: 65% визначили великий обсяг матеріалу, який потрібно опрацювати самостійно, 45% – не вміння, іноді, правильно розподілити свій час, 20% – не розумію, як працювати в освітньому середовищі (рис. 2.6):

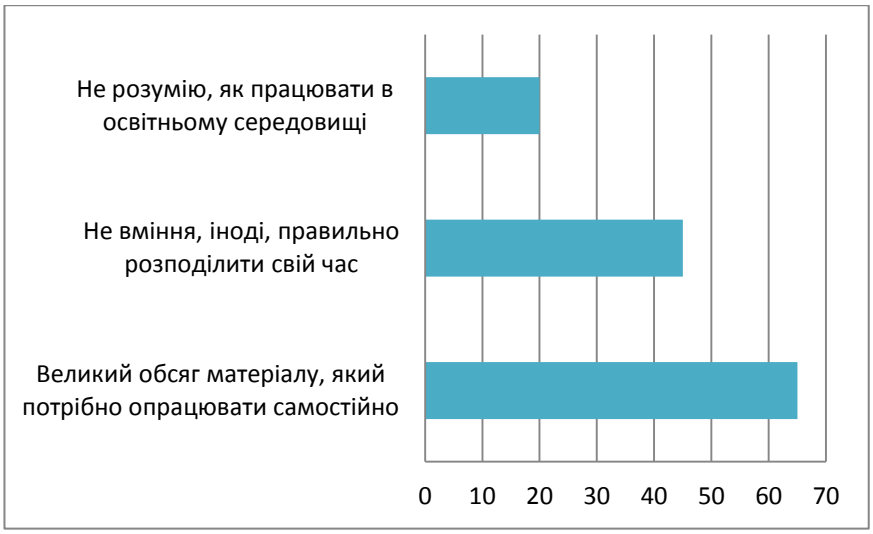


Рис. 2.6 Результати опитування

На запитання «До кого звертаюся в разі не розуміння, як виконати завдання?»: 75% відповіли, що звертаються до викладача, 25% – до одногрупників (рис. 2.7):

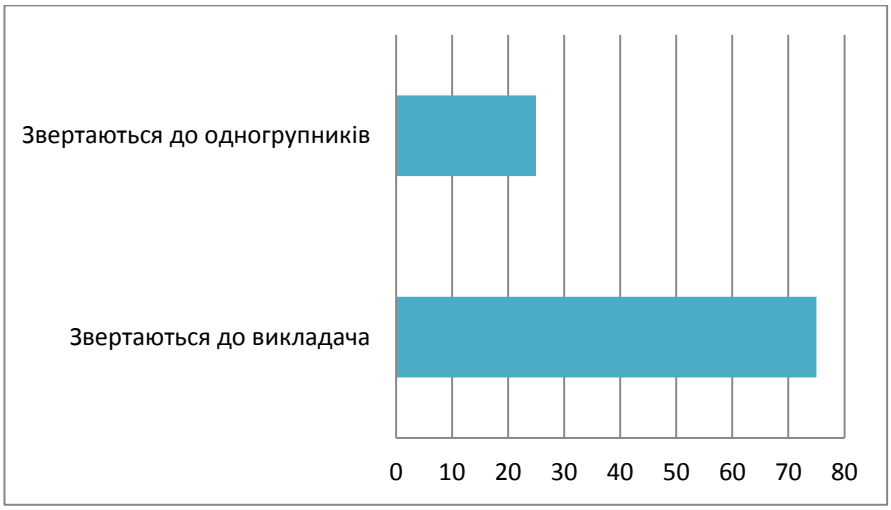


Рис. 2.7 Результати опитування

На запитання «У чому вбачаєте переваги дистанційного навчання?»: 62% відповіли, що можна навчатися вдома і не наражати себе на небезпеку під час повітряної тривоги, 38% – можна виконати завдання в зручний для себе час і коли є світло, 45% – автономія навчання (рис. 2.8):

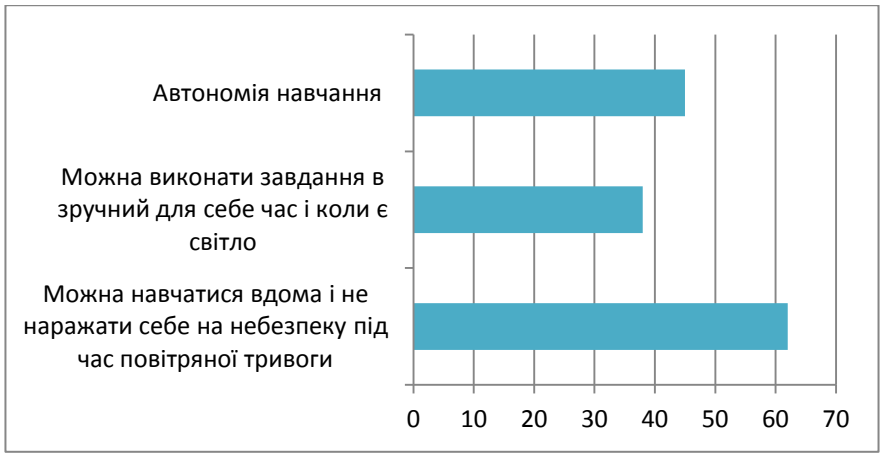


Рис. 2.8 Результати опитування

На запитання «Які недоліки дистанційного навчання?»: 85% відповіли, що відсутність комунікації з одногрупниками, викладачами, 65% – обмеженість у часі для викладення своїх знань в усній формі, 55% – втрата мотивації до навчання (рис. 2.9):

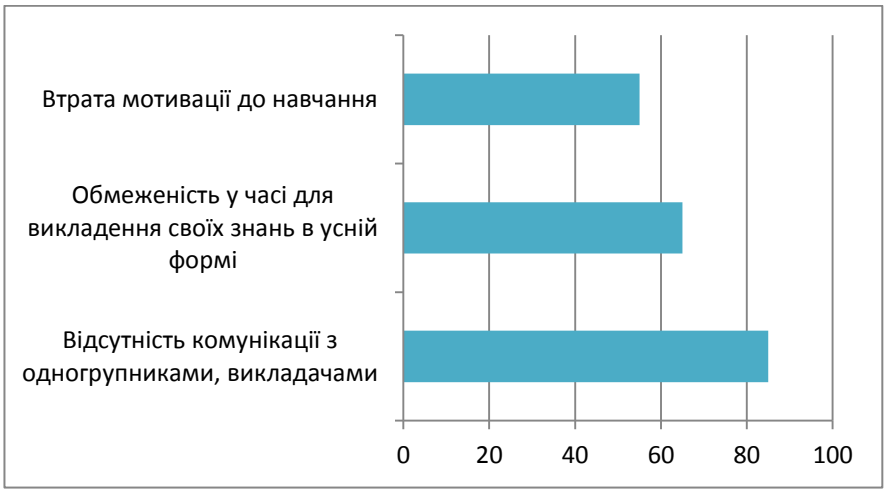


Рис. 2.9 Результати опитування

На запитання «Що сприяє, на вашу думку, успішній адаптації в умовах дистанційного навчання в університеті під час воєнного стану?»: 62% опитуваних осіб відповіли, що психологічна підтримка викладачів та родини, 45% – вмотивованість на здобуття майбутньої професії, 54% – проведення нестандартних занять та використання інтерактивних завдань за допомогою інтернет-сервісів та платформ під час організації дистанційного освітнього процесу (рис. 2.10):

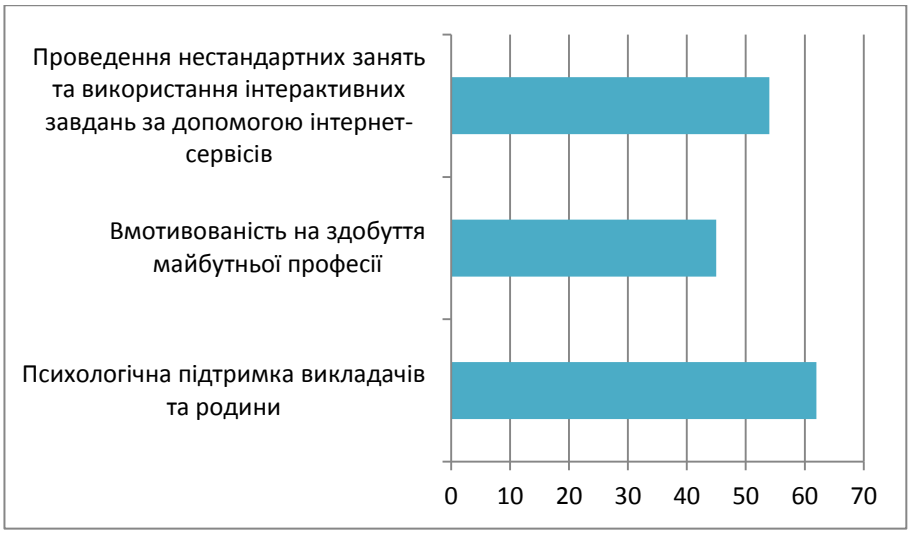


Рис. 2.10 Результати опитування

На запитання «Оберіть оптимальну форму навчання в умовах війни»: 75% обрали дистанційну форму навчання, 15% – змішану, 10% – офлайн (рис. 2.11):

За результатами опитувань майбутніх психологів, психологічна підтримка з боку викладачів та членів сім'ї, мотивація до майбутньої кар'єри, нестандартне викладання та використання інтерактивних завдань через різні онлайн-сервіси та платформи є факторами, що сприяють успішній адаптації до дистанційного навчання у воєнний час.

Перевагами дистанційного навчання є можливість навчатися вдома без ризику в разі повітряних нальотів та автономність навчання.

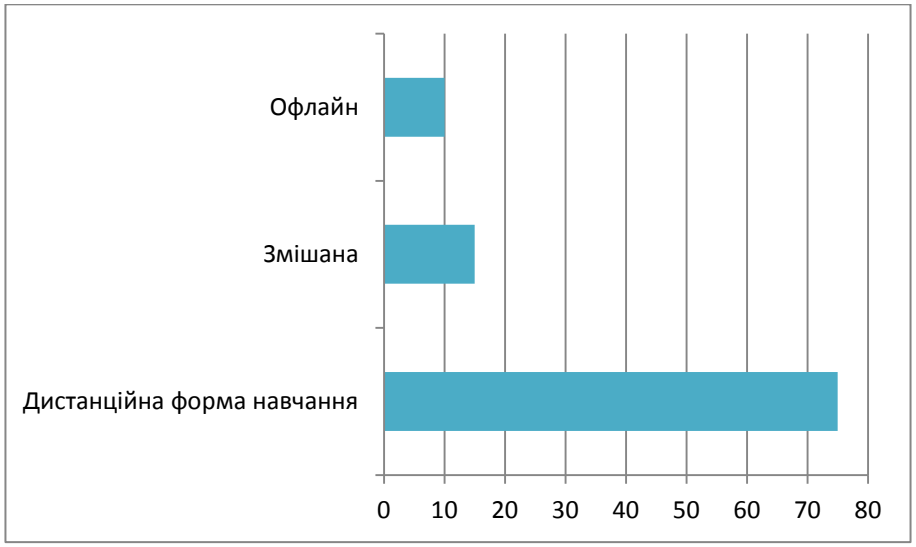


Рис.2.11 Результати опитування

Переважна більшість студентів (75%) обрали дистанційне навчання як найбільш оптимальну форму навчання у воєнний час.

Отримані дані також свідчать про те, що студенти добре адаптуються до умов дистанційного навчання в сучасних умовах, а також до відсутності спілкування з викладачами та одногрупниками.

Тому сьогодні ця форма навчання є затребуваною українським суспільством і люди можуть здобувати освіту незалежно від свого соціального статусу та географічного розташування.

Якщо впровадити технології дистанційної освіти в систему якісної освіти, то результатом стануть активні, авторитетні та компетентні фахівці, які здатні до подальшого розвитку, самонавчання та духовного і професійного вдосконалення.

З метою здійснення детальної характеристики ступеня соціально-психологічної адаптації майбутніх психологів до навчання в умовах воєнного стану, проаналізуємо дані, отримані за допомогою методики дослідження соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд)

Методика К. Роджерса та Р. Даймонд - це особистісний опитувальник, спрямований на виявлення особливостей особистості тестованого і ступеня соціально-психологічної адаптації, часто до нового середовища, умов та правил поведінки (Додаток А).

Даний опитувальник був розроблений К. Роджерсом, одним із творців і лідерів гуманістичної психології і засновником особистісно-орієнтованої психотерапії, і Р. Даймонд в 1954 р. у статті «Психотерапія і зміни особистості: координовані дослідження клієнт-центрованого підходу». З тих пір методика отримала помітне поширення, ставши одним з найбільш часто використовуваних методів діагностики соціально-психологічної адаптації, зокрема, у таких груп тестованих, як студенти.

Опитувальник Роджерса-Даймонд є списком тверджень про спосіб життя, психологічний стан, стилі поведінки і життя людини, які тестований може співвіднести зі своїм способом життя. Опитувальник містить 101 твердження.

37 з них відповідають критеріям адаптованості особистості, 37 - дезадаптованості, 26 - нейтральні.

Автори виділили 6 інтегральних показників, що дозволяють аналізувати результати опитування: адаптація; самоприйняття; прийняття інших; інтернальність (рівень суб'єктивного контролю); емоційний комфорт; прагнення до домінування.

Студентам пропонується прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках: 0 - це мене зовсім не стосується; 1 - це мене не стосується; 2 - мабуть, це мене не стосується; 3 - не знаю, чи це мене стосується; 4 - це схоже на мене, але травню сумніви; 5 - це схоже на мене; 6 - це точно я.

Отримані результати повністю наведено у додатку Б.

Узагальнений варіант даних дослідження наведено нижче у табл.2.2.

Таблиця 2.2

Показники ступеня соціально-психологічної адаптації майбутніх психологів

№	Показники	Рівень прояву					
		Низький		Середній		Високий	
		Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
1	Адаптація	19	36	20	40	12	24
2	Самоприйняття	19	38	17	14	14	28
3	Прийняття інших	14	28	18	36	18	36
4	Емоційний комфорт	18	36	23	46	9	18
5	Інтернальність	19	38	18	36	13	26
6	Прагнення до домінування	16	32	23	46	11	22
7	Ескапізм (уникнення проблем)	14	28	24	48	12	24

Результати дослідження показують стан соціально-психологічної адаптації майбутніх психологів у складних умовах навчання, викликаних війною. Дані за ключовими показниками розкривають різні аспекти адаптаційного процесу.

1. Адаптація.

24% майбутніх психологів демонструють високий рівень адаптації, що свідчить про їх здатність успішно пристосовуватися до умов війни та нових

викликів. Ці студенти мають достатній рівень стресостійкості й позитивного ставлення до навчального процесу. 40% майбутніх психологів мають середній рівень адаптації. Вони частково здатні адаптуватися, але можуть потребувати підтримки в кризових ситуаціях. 36% майбутніх психологів виявляють труднощі в адаптації, що свідчить про підвищену вразливість до стресу та вплив негативних факторів.

2. Самоприйняття.

Низький рівень самоприйняття (38%) демонструє значний вплив зовнішніх факторів на самооцінку майбутніх психологів. Ця категорія відчуває труднощі у прийнятті власної особистості, що може бути обумовлено стресовими обставинами. Середній рівень самоприйняття (14%) характерний для меншості студентів, які перебувають у перехідному стані. Високий рівень самоприйняття (28%) притаманний студентам, які мають достатню впевненість у собі та позитивний погляд на власні здібності.

3. Прийняття інших.

Баланс між середнім (36%) і високим (36%) рівнями свідчить про здатність більшості майбутніх психологів налагоджувати взаємодію з оточенням. Низький рівень (28%) може бути наслідком зниження довіри через психологічний вплив воєнного стану.

4. Емоційний комфорт.

Високий емоційний комфорт спостерігається лише у 18% майбутніх психологів, що вказує на значний вплив стресових факторів. У 46% - емоційний комфорт перебуває на середньому рівні, вони частково пристосовані, але залишаються вразливими. Низький рівень емоційного комфорту у 36% свідчить про емоційне виснаження й стрес.

5. Інтернальність.

Лише 26% майбутніх психологів мають високий рівень інтернальності, що свідчить про здатність брати відповідальність за події у власному житті. Середній рівень інтернальності у 36% демонструє змішану позицію: частково

вони покладаються на зовнішні обставини. Низький рівень (38%) свідчить про відчуття втрати контролю, яке може бути наслідком воєнного стану.

6. Прагнення до домінування.

У 46% майбутніх психологів прагнення до домінування перебуває на середньому рівні, що свідчить про їх помірну активність у взаємодії. Високий рівень прагнення до домінування (22%) демонструє готовність до лідерства. Низький рівень (32%) вказує на пасивність, зумовлену обмеженою вірою у власні сили.

7. Ескапізм (уникнення проблем).

Високий рівень ескапізму (24%) свідчить про схильність до уникання проблем у частини майбутніх психологів. Середній рівень (48%) демонструє, що майже половина студентів частково уникають складнощів, прагнучи зберегти психологічну рівновагу. Низький рівень (28%) свідчить про активне долання труднощів.

Отже, адаптація майбутніх психологів до навчання в умовах воєнного стану є неоднорідною. Більшість студентів мають середній рівень адаптації, що вказує на певний адаптаційний потенціал, але в умовах додаткової підтримки. Високий рівень адаптації демонструє значний ресурс для розвитку та стресостійкості, а низький рівень свідчить про потребу в психосоціальній допомозі.

Загалом, адаптація майбутніх психологів до навчання в умовах війни є надзвичайно складним процесом, що супроводжується численними викликами, такими як високий рівень стресу, тривожності та психологічного виснаження. Війна змінює пріоритети та цінності студентів, що впливає на їх мотивацію та здатність до навчання. Психологічна підтримка, емоційна стійкість, а також розуміння викладачів і застосування інтерактивних технологій у навчальному процесі є важливими факторами для подолання цих труднощів. Дистанційне навчання стало необхідним інструментом адаптації, хоча й створює додаткові бар'єри у формуванні соціальних та професійних навичок.

Майбутнім психологам важливо навчитися справлятися з власними психологічними навантаженнями, щоб надалі ефективно допомагати іншим у кризових умовах. Завдяки розвитку методів дистанційної освіти, індивідуальній психологічній підтримці та використанню сучасних технологій, можна забезпечити успішну професійну підготовку навіть у таких складних умовах.

Основні проблеми і труднощі адаптації майбутніх психологів в умовах війни полягають у високому рівні стресу, тривожності та емоційному виснаженні, що знижує їх здатність до концентрації, навчання і виконання професійних завдань. Війна створює відчуття нестабільності, тривожності за близьких, відсутність чітких планів на майбутнє і труднощі в соціалізації через мовний бар'єр чи обмежений доступ до комунікаційних технологій. Це також впливає на їхнє психічне здоров'я, змінюючи пріоритети, знижуючи мотивацію і створюючи бар'єри для розвитку професійних навичок.

Щоб подолати ці труднощі, важливо забезпечити психологічну підтримку, емоційну стійкість, доступ до ресурсів та ефективні методи дистанційного навчання, які б враховували сучасні потреби і виклики. Використання інтерактивних технологій і онлайн-сервісів також стає важливим інструментом для адаптації, оскільки вони дозволяють студентам отримувати освіту, не наражаючи себе на небезпеку.

Для успішної адаптації важливими є психологічна підтримка, інтерактивні форми навчання та створення умов для саморозвитку. Результати дослідження соціально-психологічної адаптації за методикою Роджерса-Даймонда підтверджують необхідність всебічної допомоги студентам для їхнього ефективного навчання та професійного становлення.

2.2. Вплив соціальних та психологічних факторів на адаптацію

Вплив соціальних та психологічних факторів на адаптацію майбутніх психологів в умовах війни є надзвичайно важливим і багатогранним.

Психологічні фактори відіграють ключову роль в адаптації майбутніх психологів до навчання в умовах війни. Вони формують внутрішній емоційний стан, здатність до стресостійкості, а також впливають на продуктивність і якість засвоєння матеріалу (рис. 2.12).

1. Рівень тривожності та страху.

Війна провокує підвищений рівень тривожності у студентів через постійну загрозу для життя та здоров'я. Страх за себе та близьких, невизначеність майбутнього створюють постійний фон стресу. Тривога може проявлятися через такі симптоми, як безсоння, нервозність, надмірне переживання, що суттєво впливає на здатність до концентрації уваги та ефективність навчання. Важливо зазначити, що для майбутніх психологів, які мають надавати психологічну підтримку іншим, подолання власного рівня тривожності є критично важливим.

2. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Студенти, які стали свідками чи потерпілими від військових дій, можуть мати симптоми ПТСР, які проявляються через нав'язливі думки про пережиті події, емоційне відчуження та депресивні настрої. Це ускладнює не лише навчальний процес, але й здатність до побудови професійних навичок. Симптоми ПТСР можуть призводити до емоційного виснаження, що, своєю чергою, загрожує психологічному здоров'ю та здатності надавати допомогу іншим [23, 112].

3. Емоційна стійкість.

Емоційна стійкість - це здатність швидко відновлюватися після емоційних потрясінь і підтримувати стабільний психологічний стан у кризових ситуаціях [52]. Для майбутніх психологів вона є основою їхньої професійної діяльності, адже вони мають бути здатними працювати з емоційно важкими ситуаціями своїх майбутніх клієнтів. Під час війни рівень емоційної стійкості може знижуватися через постійні стресові фактори. Для підтримки цієї стійкості важливо надавати студентам психологічну підтримку, залучати їх до спеціальних тренінгів, що допомагають розвивати навички саморегуляції.



Рис. 2.12 Психологічні фактори, які відіграють ключову роль в адаптації майбутніх психологів до навчання в умовах війни

4. Ризик емоційного вигорання.

Емоційне вигорання - це стан фізичного, емоційного та інтелектуального виснаження, який розвивається внаслідок тривалого стресу [37, 75]. Майбутні психологи, які стикаються з великими емоційними навантаженнями в умовах війни, ризикують втратити мотивацію до навчання та професійної діяльності. Постійна напруга, потреба в адаптації до нових умов і відповідальність за майбутню професію можуть спричинити вигорання, якщо не вживати заходів для запобігання цьому явищу.

5. Депресивні стани.

В умовах війни майбутні психологи можуть страждати від депресивних станів, які супроводжуються втратою інтересу до навчання, зниженням енергії, песимістичними думками про майбутнє. Депресія може негативно впливати на здатність до навчання та самовдосконалення. Якщо депресивні настрої залишаються непоміченими або без необхідної допомоги, це може призвести до серйозних психологічних проблем у майбутньому.

6. Почуття безпорадності.

В умовах війни почуття безпорадності є поширеним явищем серед студентів, включно з майбутніми психологами. Воно пов'язане з неможливістю контролювати ситуацію навколо, нездатністю впливати на перебіг подій або покращити власне становище. Це почуття може викликати відчуття безнадійності, знижувати мотивацію до навчання та саморозвитку, що є проблемою для майбутніх психологів, які повинні допомагати іншим долати труднощі.

7. Невизначеність майбутнього.

Майбутні психологи можуть відчувати невизначеність щодо своєї кар'єри та життя після завершення війни. Невпевненість у тому, чи зможуть вони працювати за спеціальністю або чи буде потреба в їхніх послугах, може знижувати їхню мотивацію до навчання та професійного розвитку. Важливою частиною психологічної адаптації є створення реалістичних перспектив і підтримка почуття контролю над власним майбутнім.

8. Самоідентифікація та переосмислення цінностей.

Війна часто спонукає до переосмислення життєвих цінностей, пріоритетів та ролі психологів у суспільстві. Студенти можуть змінювати свої погляди на майбутню професію, що, з одного боку, може допомагати в подальшому розвитку, але з іншого - викликати сумніви та невпевненість у своїх професійних здібностях. Психологічна підтримка викладачів та наставників є важливою для допомоги в пошуку власного професійного шляху.

Соціальні фактори також відіграють значну роль в адаптації майбутніх психологів до умов навчання під час війни. Вони впливають на їхню взаємодію з оточуючими, підтримку з боку соціального середовища та здатність інтегруватися в суспільство [49, 36].



Рис.2.13 Соціальні фактори, які відіграють ключову роль в адаптації майбутніх психологів до навчання в умовах війни

1. Соціальна підтримка.

Соціальна підтримка з боку родини, друзів, одногрупників та викладачів є одним із найважливіших факторів адаптації в умовах війни. Важливо, щоб майбутні психологи мали можливість ділитися своїми переживаннями та отримувати моральну підтримку. Відсутність цієї підтримки може спричинити ізоляцію, емоційне виснаження і, як наслідок, зниження мотивації до навчання.

Родина та друзі можуть стати важливими джерелами емоційної стабільності, адже саме вони можуть забезпечити студентам почуття безпеки й приналежності. Одногрупники можуть бути особливо важливими, оскільки вони розуміють специфіку навчання та труднощі, з якими стикаються під час навчального процесу. Викладачі також мають значний вплив, оскільки їхня підтримка може стимулювати академічний прогрес студентів.

2. Комунікація та соціальна взаємодія.

Війна суттєво обмежує можливості соціальної взаємодії, що впливає на здатність студентів налагоджувати зв'язки з іншими людьми. Через дистанційне навчання та фізичні обмеження під час війни, багато майбутніх психологів

відчувають дефіцит живого спілкування. Це може впливати на формування соціальних навичок, таких як вміння слухати, налагоджувати емоційний контакт або працювати в команді. Брак соціальної взаємодії може спричинити відчуття ізольованості та самотності, що ускладнює адаптацію до нових умов [53].

Проблеми комунікації в онлайн-середовищі також можуть викликати труднощі у навчанні. Студенти не завжди мають можливість отримати зворотний зв'язок від викладачів чи одногрупників у реальному часі, що ускладнює засвоєння матеріалу та ефективну підготовку до професійної діяльності.

3. Міграція та адаптація до нових соціальних умов.

Багато студентів вимушено змінюють місце проживання через військові дії, що суттєво впливає на їхню соціальну адаптацію. Міграція до іншого регіону або навіть за кордон може супроводжуватися додатковими труднощами, такими як адаптація до нового середовища, мовний бар'єр, культурні відмінності та необхідність заново вибудовувати соціальні зв'язки. Майбутні психологи, які змушені інтегруватися в нове соціальне середовище, можуть стикатися з почуттям відчуженості та тривогою через нові обставини.

Міграція також може призводити до того, що студентам доводиться пристосовуватися до різних освітніх систем або нових соціальних стандартів, що ускладнює навчальний процес і підвищує рівень стресу.

4. Соціальна нестабільність.

Під час війни соціальна нестабільність є постійним супутником студентів. Невизначеність економічної ситуації, зміни в політичній та соціальній структурі країни, можливі загрози безпеці – всі ці фактори можуть створювати додатковий тиск на студентів. Соціальна нестабільність сприяє формуванню почуття невизначеності та страху за майбутнє, що негативно впливає на адаптацію до навчання та професійної підготовки [44, 18].

Студенти-психологи можуть також мати відчуття обмежених можливостей для кар'єрного розвитку в умовах постійної загрози, що посилює тривожність і знижує їхню впевненість у професійному майбутньому.

5. Соціальна ізоляція.

Через військові дії багато студентів опиняються в умовах соціальної ізоляції, як фізичної, так і психологічної. Відсутність можливості вільно спілкуватися з іншими людьми, проводити час у спільнотах, брати участь у навчальних заходах чи просто відвідувати університет негативно впливає на соціальні навички. Ізоляція може призводити до відчуженості, депресивних станів і втрати мотивації.

Відчуття соціальної ізоляції також підсилюється відсутністю регулярної фізичної присутності на навчальних заняттях та обмеженою кількістю соціальних контактів. У багатьох випадках студентам не вистачає емоційної підтримки та спілкування в реальному часі, що може погіршити їхній психологічний стан.

6. Економічні труднощі

Під час війни економічні проблеми можуть негативно впливати на студентів та їхні родини. Багато родин стикаються зі зниженням доходів, втратою роботи або нерегулярними виплатами, що змушує студентів поєднувати навчання з роботою або шукати додаткові джерела заробітку. Економічні труднощі можуть знижувати концентрацію на навчанні та викликати додатковий стрес, адже студентам потрібно думати не лише про успіх у навчанні, але й про базові потреби для виживання.

Це також може призвести до того, що деякі студенти будуть змушені перервати навчання або обмежити свої освітні можливості через брак ресурсів, що суттєво вплине на їхню професійну підготовку.

7. Відсутність соціальних гарантій та можливостей для самореалізації

Майбутні психологи можуть відчувати нестачу соціальних гарантій та можливостей для самореалізації в умовах війни. Незрозумілі перспективи щодо працевлаштування після закінчення навчання, відсутність чіткої підтримки від

держави або організацій, що займаються соціальними питаннями, підсилюють відчуття невизначеності. Це може впливати на їхню мотивацію до навчання та професійної самореалізації, адже вони не завжди розуміють, як їхня праця буде оцінена в майбутньому.

8. Колективна травма та суспільний вплив.

Майбутні психологи, як і все суспільство, переживають колективну травму від військових дій. Втрата рідних, знайомих чи одногрупників, руйнування житла та інфраструктури - це травматичний досвід, який впливає на загальний психоемоційний стан студентів. Колективна травма може викликати спільне відчуття тривожності та безпорадності, що проявляється у зниженні морального духу [46, 55].

Отже, вплив соціальних та психологічних факторів на адаптацію майбутніх психологів в умовах війни є багатогранним і вирішальним для їхньої здатності пройти через цей складний період і продовжити свою професійну підготовку. Психологічні фактори, такі як рівень тривожності, посттравматичний стресовий розлад, емоційна стійкість, ризик емоційного вигорання, депресія, почуття безпорадності та невизначеність майбутнього, можуть значно ускладнити навчальний процес, порушити здатність до навчання і розвивати професійні навички. Важливою складовою є психологічна підтримка для студентів, яка допоможе подолати ці труднощі і зберегти емоційну стабільність, що є основою для ефективної професійної діяльності психолога.

Соціальні фактори, зокрема соціальна підтримка, комунікація та взаємодія з оточенням, міграція, соціальна нестабільність і ізоляція, також можуть значно вплинути на адаптацію. Під час війни, коли соціальні зв'язки часто обмежуються, важливо мати підтримку від родини, друзів, одногрупників та викладачів. Це дозволяє зберігати моральний дух, почуття безпеки та стабільності, що позитивно впливає на здатність студентів до навчання та самореалізації. Крім того, соціальна нестабільність і економічні труднощі створюють додаткові стресові фактори, які можуть знижувати мотивацію та

ефективність навчання.

Загалом, успішна адаптація майбутніх психологів в умовах війни вимагає комплексного підходу, включаючи надання психологічної підтримки та створення умов для соціальної інтеграції. Ігнорування цих факторів може призвести до значного зниження якості професійної підготовки, що в майбутньому може позначитися на їхній здатності ефективно допомагати іншим.

2.3. Стратегії подолання адаптаційних труднощів

В умовах війни студенти-психологи стикаються з низкою адаптаційних труднощів, пов'язаних із підвищеним рівнем стресу, нестабільністю та емоційними викликами. Ці обставини потребують особливих стратегій, спрямованих на підтримку їхньої психоемоційної стійкості та ефективності навчання. Подолання таких труднощів вимагає комплексного підходу, який охоплює як індивідуальну роботу над собою, так і активну взаємодію з колективом. Такий підхід допомагає зберігати мотивацію, стабільність та підтримувати професійний розвиток у складних і кризових ситуаціях.

1. Індивідуальні стратегії: [30, 112]

- студенти-психологи повинні володіти методами саморегуляції емоцій, такими як медитація, техніки глибокого дихання, прогресивне розслаблення м’язів або когнітивно-поведінкові техніки. Це дозволяє знижувати рівень тривоги, стабілізувати емоційний стан і підтримувати внутрішню рівновагу під час навчання;

- майбутні психологи мають усвідомлювати природу стресу, тривожних станів і травматичних переживань. Психоосвітні програми допомагають їм розуміти, як стрес і травма можуть впливати на поведінку та емоції. Це підвищує їхню здатність справлятися з власними переживаннями й розвиває навички допомоги іншим;

- в умовах війни студенти можуть відчувати хаос і нестабільність, тому структурований підхід до планування завдань і часу допомагає зменшити

відчуття втрати контролю. Регулярні перерви, чіткий розклад, а також використання технік тайм-менеджменту допомагають підтримувати продуктивність;

- регулярні консультації з психологом можуть бути невід'ємною частиною адаптаційного процесу. Самопізнання допомагає студентам-психологам зрозуміти свої емоції, страхи та сильні сторони, що допомагає краще реагувати на виклики.

2. Колективні стратегії: [30, 114]

- спілкування з колегами, одногрупниками і викладачами відіграє важливу роль у зниженні почуття ізоляції. Спільна робота над проектами, групові дискусії та взаємопідтримка допомагають майбутнім студентам-психологам зменшити рівень стресу та тривоги. Крім того, такі взаємодії зміцнюють почуття спільноти, що є критично важливим під час кризових ситуацій;

- викладачі та професійні наставники мають бути джерелом як емоційної, так і професійної підтримки. Вони можуть допомогти студентам краще зрозуміти свої майбутні обов'язки, а також знайти шляхи адаптації до умов війни. Регулярні зустрічі, консультації та обговорення проблем допомагають студентам відчути себе впевненіше;

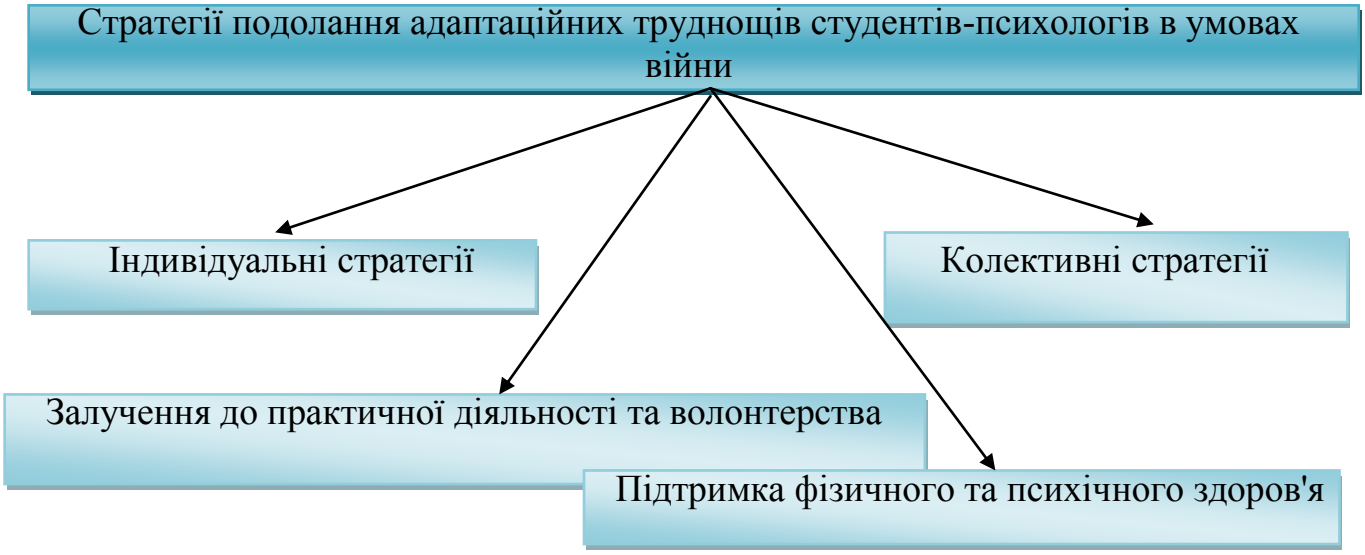


Рис. 2.14 Стратегії подолання адаптаційних труднощів майбутніх студентів-психологів в умовах війни

- педагоги повинні створювати умови для гнучкого навчання, які включають можливість дистанційного навчання, індивідуальні підходи та адаптацію розкладу під потреби студентів. Це допомагає знизити навчальне навантаження у стресових ситуаціях та підтримати мотивацію до навчання;

- проведення групових терапевтичних сесій, воркшопів та семінарів, спрямованих на роботу з емоціями та стресом, може сприяти обміну досвідом та емоційною розрядкою. Це також допомагає студентам відчути підтримку з боку своїх колег і розвивати навички роботи в команді.

3. Залучення до практичної діяльності та волонтерства:

- майбутнім психологам важливо залучатися до практичної діяльності навіть у складних умовах. Волонтерська робота в кризових ситуаціях, участь у проектах психологічної допомоги чи кризових інтервенціях допомагає студентам отримати цінний досвід, зменшити відчуття безпорадності та знайти сенс у своїй діяльності;

- використання кейс-методів та симуляцій кризових ситуацій під час навчання може допомогти студентам розвивати навички роботи у реальних умовах. Це дає можливість програвати сценарії, що можуть статися в умовах війни, й адаптувати свої професійні навички до реальних викликів.

4. Підтримка фізичного та психічного здоров'я:

- регулярна фізична активність, здорове харчування та збалансований режим сну є важливими елементами підтримки психічного здоров'я студентів. Фізична активність, зокрема, допомагає знижувати рівень стресу, поліпшує емоційний стан і сприяє підвищенню загальної витривалості;

- у період дистанційного навчання можна організовувати регулярні онлайн-заходи для студентів, які дозволять підтримувати їхній емоційний стан. Це можуть бути психологічні групи підтримки, онлайн-лекції на тему стресу та саморегуляції, а також неформальні зустрічі для обговорення переживань.

Загалом, стратегії подолання адаптаційних труднощів майбутніх студентів-психологів в умовах війни є важливим компонентом їхньої професійної підготовки та психоемоційного благополуччя. Ці стратегії повинні

бути багатокомпонентними, охоплюючи як індивідуальні, так і колективні підходи, що спрямовані на підтримку не лише освітнього процесу, а й психологічної стійкості майбутніх фахівців. В умовах постійної загрози та нестабільності війни студенти часто стикаються з серйозними стресовими навантаженнями, що можуть призвести до зниження концентрації, емоційного виснаження та демотивації. Тому важливо, щоб вони мали доступ до практичних інструментів подолання цих викликів, таких як розвинення навичок самоорганізації, саморефлексії та управління емоціями.

Ключову роль відіграє соціальна підтримка - як із боку одногрупників і викладачів, так і з боку сім'ї та професійних психологів. Колективна робота і взаємодія допомагають студентам відчути себе частиною спільноти, що зменшує відчуття ізольованості та підсилює здатність долати труднощі. Підтримка з боку викладачів через індивідуальні консультації або групові заняття також сприяє більш глибокому розумінню і прийняттю тих викликів, з якими стикаються студенти.

Важливим аспектом також є адаптація навчальних програм і методів викладання до сучасних умов. Війна змінила спосіб взаємодії між студентами та викладачами, що вимагає нових підходів, таких як впровадження дистанційних технологій навчання та гнучких графіків. Це дозволяє не лише продовжувати навчальний процес в екстремальних умовах, але й знижує рівень стресу, пов'язаний із необхідністю збереження стабільності та продуктивності.

Отже, стратегія подолання труднощів адаптації студентів-психологів в умовах війни повинна бути комплексною і враховувати як індивідуальні, так і колективні підходи. В умовах підвищеного стресу, емоційної нестабільності та постійних кризових ситуацій важливо застосовувати методи саморегуляції, які дозволяють підтримувати емоційну рівновагу і знижувати рівень тривоги. Водночас підтримка з боку колективу, спільна робота та взаємодопомога створюють необхідну соціальну опору, зменшують відчуття ізоляції і сприяють зміцненню почуття спільноти. Залучення до практичної діяльності, волонтерства та психологічної допомоги дозволяє студентам знаходити сенс у

своїй діяльності та здобувати важливий досвід для майбутньої професійної практики. Крім того, адаптація навчальних методів, таких як гнучкі графіки та дистанційне навчання, є необхідною умовою для підтримки мотивації та успішного навчання в кризових обставинах. Важливим є також акцент на фізичному та психічному здоров'ї, що сприяє загальній витривалості і стійкості до стресу. Все це разом забезпечує ефективне подолання труднощів адаптації та сприяє професійному розвитку майбутніх психологів навіть в умовах війни.

РОЗДІЛ 3.
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

3.1. Психологічний тренінг розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів

Психологічний тренінг для розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів у контексті навчання в умовах війни спрямований на формування навичок, необхідних для ефективного подолання стресу та адаптації до кризових ситуацій. У таких умовах майбутні психологи стикаються з додатковими викликами, що включають емоційне виснаження, підвищений рівень тривожності та невизначеність майбутнього, тому розвиток стресостійкості є критичним елементом їхньої підготовки.

Тренінг повинен включати теоретичні та практичні компоненти. Теоретична частина допомагає студентам зрозуміти механізми виникнення стресу, його фізіологічні та психологічні аспекти, а також важливість стресостійкості для професійної діяльності психолога. Практичні вправи мають на меті навчити технік саморегуляції, таких як дихальні практики, релаксація, когнітивне переосмислення та методи управління емоціями.

На сьогодні загальноприйнятого поняття «тренінг» не існує, що призводить до позначення цим терміном самих різних прийомів, форм, засобів і засобів, що часто використовуються в психологічній практиці.

Термін «тренінг» має ряд визначень: навчання, виховання та тренування. Дослідники визначають дане поняття як групу методів розвитку здібностей до навчання й оволодіння будь-яким видом діяльності.

Цілі та завдання психологічного тренінгу щодо розвитку стресостійкості дуже важливі та відповідальні як для психолога так і для учасників.

Основні цілі: [39, 36]

1. Розвиток стресостійкості в контексті підготовки майбутніх фахівців-психологів до навчання в умовах війни є ключовою метою тренінгу. Основне завдання полягає в тому, щоб допомогти студентам навчитися ефективно протистояти різноманітним стресовим факторам, з якими вони можуть стикатися під час війни, такими як загроза безпеці, нестабільність, тривога та невизначеність.

2. Підтримка психічного здоров'я під час воєнних дій вимагає індивідуальних підходів, спрямованих на збереження внутрішньої рівноваги та стабільності. Студенти-психологи мають навчитися розуміти власні емоційні потреби, розпізнавати сигнали тривоги й напруги, а також створювати для себе особисті стратегії для підтримки душевної стійкості. Для цього важливо інтегрувати у повсякденне життя практики, що допомагають знижувати рівень стресу та тривоги. Під час війни студенти можуть зіткнутися з сильними почуттями страху, невизначеності та втрати контролю над своїм життям, тому стратегічний підхід до підтримки психічного здоров’я передбачає розробку плану, який враховує як емоційні, так і фізичні аспекти саморегуляції.

Цей план включає в себе роботу над свідомим ставленням до власних думок та переживань, здатність адекватно оцінювати стресові ситуації, а також застосовувати техніки розслаблення у моменти гострої потреби. Головне завдання – знайти баланс між зовнішнім впливом війни та внутрішнім світом, зосереджуючись на тому, що можна контролювати. Регулярне самоспостереження, аналіз власних реакцій на події та підтримка соціальних зв'язків є важливими складовими цього процесу.

3. Адаптація до екстремальних умов навчання під час війни потребує гнучкості та готовності до постійних змін. Студенти стикаються з необхідністю швидко підлаштовуватися під нові обставини, такі як перехід на дистанційне навчання, нестабільність розкладу або переривання навчання через повітряні тривоги та інші загрози безпеці. Основним завданням є навчитися ефективно управляти своїм часом та зосереджуватися на навчанні, попри зовнішні труднощі. Це включає здатність перебудовувати своє навчальне середовище та

звички, щоб забезпечити максимальну ефективність у нових, часто непередбачуваних умовах.

Одним із ключових аспектів адаптації є розвиток психологічної стійкості та вміння зберігати мотивацію навіть за умов постійної невизначеності. Студенти мають навчитися швидко переключатися між режимами навчання, знаходити альтернативні джерела інформації та підтримки, коли традиційні способи стають недоступними. Це також передбачає прийняття можливості виникнення непередбачуваних перешкод і вміння працювати в умовах відсутності безпеки або технічних ресурсів, що вимагає від студента не тільки академічних, але й життєвих навичок.

4. Формування навичок саморегуляції в майбутніх психологів спрямоване на те, щоб навчити їх ефективно управляти своїм психоемоційним станом у періоди стресу та тривожності. Це вимагає розвитку глибокого усвідомлення власних емоцій і фізичних реакцій на стрес, а також вміння своєчасно вживати заходів для їх регулювання. Студенти мають опанувати техніки, що дозволяють їм швидко знижувати рівень напруги, стабілізувати дихання та серцебиття, а також зосереджуватися на моменті, аби уникнути впливу панічних думок [34, 200].

Важливо навчити майбутніх психологів розпізнавати свої тригери і працювати з ними за допомогою когнітивних інструментів, що допомагають змінювати негативні установки та переконання. Вони повинні вміти сприймати стрес як частину процесу розвитку, що надає їм можливість розвивати стійкість та адаптивність. Це також передбачає створення індивідуальних стратегій, які допомагають не лише в моменти гострого стресу, але й у щоденному житті, забезпечуючи стабільний емоційний фон і збереження психологічного балансу.

5. Профілактика емоційного вигорання є важливою складовою для підтримки психічного здоров’я студентів під час навчання в умовах війни. Задача полягає в тому, щоб надати майбутнім психологам знання та інструменти, які дозволять їм ефективно попереджати вигорання, що може виникнути через постійний стрес і нестабільність.

Основний акцент ставиться на формування усвідомленості щодо власного психоемоційного стану і раннього виявлення ознак вигорання. Це передбачає регулярний моніторинг власного енергетичного рівня, оцінку рівня стресу та тривоги, а також своєчасне реагування на симптоми виснаження. Ключовим є навчання самовизначення та балансування між навчанням і відпочинком, що включає встановлення чітких меж між навчальним навантаженням і особистим часом.

Важливо впроваджувати практики, що сприяють відновленню, такі як техніки розслаблення, позитивне самоусвідомлення та розробка стратегій для підтримки емоційної стійкості. Це може включати побудову підтримуючих соціальних зв'язків, використання ресурсів для психологічної підтримки та активний пошук способів зниження стресу. Знання про ці аспекти дозволять студентам не лише запобігти вигоранню, але й зберегти здоровий баланс між професійними і особистими вимогами, що є критично важливим у умовах постійної невизначеності.

Завдання психологічного тренінгу щодо розвитку стресостійкості: [19, 139]

- інформування учасників про вплив стресу на особистість;
- знайомство учасників із поняттями теорії стресу, як стресор (стрес-чинник), адаптивний синдром, тривога, агресія, фрустрація, психосоматичні захворювання;
- навчити учасників групи відстежувати ознаки стресу та його наслідки у себе та інших;
- навчити учасників усвідомлювати вплив стрес-факторів, щоб надалі контролювати власну поведінку в стрес-ситуації.

Практика свідчить, що психоемоційні реакції на стрес усвідомлюються та проявляються. Ігнорування стрес-впливів запускає механізми стресової поведінки, що може викликати певні стимули в особистості, які здатні проявлятися неконтрольованими реакціями на стрес- ситуацію. До прикладу, це може бути негативне слово, негативна думка, негативні висловлювання,

особливості самої стрес-ситуації або неконтрольованої, агресивної поведінки співрозмовника у ній. Важливо усвідомлювати вплив стрес-факторів, щоб надалі контролювати власну поведінку в стрес-ситуації.

На психологічних тренінгах часто буває багато питань про те: як реагувати на негативні емоції, почуття, слова та поведінку неврівноваженого партнера або начальника; як впоратися з власними негативними емоціями та почуттями; як обрати вірну копінг-стратегію у стрес-ситуації; як розвинути стресостійкість.

У зв'язку з цим важливим завданням психологічного тренінгу є навчання майбутніх фахівців-психологів практичним навичкам самодопомоги та саморегуляції, що можуть бути використані в стрес-ситуаціях. Розвиток таких практичних навичок особливо важливий для майбутніх фахівців психологічної сфери, так як їм часто доведеться стикатися, як із негативними емоціями, так і з позитивними емоціями інших людей (клієнтів, батьків, здобувачів, колег, членів сімей). У стрес-ситуаціях майбутнім фахівцям-психологам необхідно дотримуватися ділового спілкування та не проявляти власні негативні емоції [5, 8].

Одним із найважливіших принципів психологічного тренінгу є включення у тренінгові заняття психотехнік, вправ та процедур, що спрямовані на вирішення особистісних проблем майбутніх фахівців-психологів.

У ході психологічного тренінгу щодо розвитку стресостійкості важливо приділити увагу психологічним методам саморегуляції. Практики вважають, що навички саморегуляції є важливим внутрішнім ресурсом особистості в боротьбі зі стресами.

Психологічний тренінг розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів є необхідним комплексом щодо розвитку їх психологічної стійкості, емоційної стійкості та стійкості до стрес-ситуацій без шкоди для власного психічного здоров'я на різних етапах становлення їх професійної діяльності.

Основні психологічні чинники, що сприяють розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів: [25, 80]

- індивідуально-психологічні особливості;
- низький рівень тривожності та агресії;
- високий рівень емоційної стійкості;
- високий рівень психологічної стійкості;
- високий рівень адаптивних можливостей організму;
- високий рівень розвитку емоційної та когнітивної сфер;
- високий рівень розвитку вольової та мотиваційної сфер;
- високий рівень самоконтролю та саморегуляції;
- наявність конструктивної поведінки у стрес-ситуаціях.

Основні напрями психологічного тренінгу розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів: [47, 310]

- психологічна підтримка з питань розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів та сприяння їх саморозкриттю;
- психологічне консультування з питань розвитку психоемоційних ресурсів, що забезпечать високий рівень адаптації та подолання стрес-ситуацій;
- психологічне консультування з питань розвитку копінг-ресурсів, що забезпечать психологічний баланс;
- психологічне консультування з питань розвитку копінг-стратегій щодо подолання стрес-ситуацій;
- психологічна діагностика з питань вивчення індивідуально-психологічних особливостей майбутніх фахівців-психологів;
- психологічна діагностика з питань вивчення особливостей розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів;
- психологічна діагностика з питань вивчення особливостей психоемоційних станів майбутніх фахівців-психологів та рівня схильності до стресу;
- психологічна діагностика з питань вивчення особливостей нервово-психічної адаптації;

- психологічна профілактика з питань попередження психологічного стресу майбутніх фахівців-психологів;

- психологічна профілактика з питань попередження емоційного вигорання майбутніх фахівців-психологів;

- психологічна профілактика з питань попередження погіршення психічного здоров'я.

Мета психологічного тренінгу розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів:

- ознайомлення з основними поняттями: «стрес», «стресостійкість», «стійкість до стресу», «стресогенність», «показники стресостійкості», «адаптаційні ресурси», «соціальна адаптація», «психологічний тренінг», «методи саморегуляції»;

- розробка комплексу системи тренінгових занять, що передбачає: психологічну підтримку, психологічне консультування, психодіагностику, психологічну корекцію, психологічну профілактику.

Завдання психологічного тренінгу розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів:

- створення комфортного та сприятливого соціально- психологічного клімату між учасниками тренінгових занять;

- розвиток психоемоційних ресурсів щодо подолання стрес- ситуацій;

- розвиток копінг-ресурсів щодо вибору копінг-стратегій;

- підбір психодіагностичного інструментарію щодо вивчення рівнів стресостійкості майбутніх фахівців-психологів;

- розробка психокорекцій них занять щодо усунення негативних емоцій та деструктивної поведінки;

- впровадження психотехнік та методів саморегуляції на тренінгових заняттях;

- розробка рекомендацій розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів;

- розробка психопрофілактичних заходів, щодо зниження рівня стресостійкості майбутніх фахівців-психологів;

- впровадження психопрофілактичних заходів щодо запобігання зниження рівня психічного здоров'я майбутніх фахівців-психологів.

Психологічний тренінг розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів є інноваційно-психологічним методом соціально-психологічного впливу, що здійснюється у процесі інтерактивної взаємодії учасників тренінгових занять, які об'єднанні єдиною ціллю розвитку стресостійкості.

Розглянемо рекомендації для психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток стресостійкості та адаптацію майбутніх фахівців-психологів до навчання в умовах війни: [48, 56]

1. Впровадити практики самоаналізу для оцінки власного рівня стресу та адаптації. Рекомендується вести щоденник емоцій, щоб відслідковувати і розпізнавати стресові ситуації та власні реакції на них.

2. Освоїти та регулярно практикувати різні техніки для управління стресом, такі як глибоке дихання, медитація або прогресивна м'язова релаксація. Ці методи допоможуть підтримувати спокій та знижувати рівень напруги.

3. Розвивати навички гнучкого планування, що дозволяють ефективно адаптуватися до змін у навчальному процесі. Включати у свій розклад резервний час для вирішення непередбачених ситуацій та змін.

4. Зберігати активні соціальні контакти з одногрупниками, викладачами та іншими професіоналами. Підтримка з боку інших може зменшити відчуття ізоляції і допомогти в подоланні стресових ситуацій.

5. Створити чіткий баланс між навчальним навантаженням і часом для відпочинку. Включати регулярні перерви та заняття, що приносять задоволення і знижують рівень стресу.

6. Розвивати навички, що сприяють підвищенню особистої стійкості, такі як впевненість у власних силах, адаптивність та здатність приймати зміну обставин як частину процесу навчання.

7. Навчитися виявляти ознаки емоційного вигорання та застосовувати заходи для його профілактики, такі як здоровий спосіб життя, самоусвідомлення і активна соціальна підтримка.

Отже, умови війни представляють значні виклики для майбутніх фахівців-психологів, зокрема в аспектах стресостійкості та адаптації до змін у навчальному процесі. Ефективний психологічний тренінг має на меті забезпечити студентів знанням і навичками для управління стресом, підтримки психічного здоров'я і адаптації до екстремальних умов. Він спрямований на розвиток навичок саморегуляції, здатності адаптуватися до екстремальних умов, підтримку психічного здоров'я та профілактику емоційного вигорання. Тренінг включає теоретичні знання про стрес, його механізми та вплив на особистість, а також практичні вправи для розвитку стресостійкості, які дозволяють ефективно управляти емоціями та знижувати рівень стресу.

Розвиток стресостійкості, включає управління емоціями та фізичними реакціями на стрес, а також адаптація до нових умов навчання, які можуть бути нестабільними та непередбачуваними. Важливо також впроваджувати техніки саморегуляції, підтримувати психічне здоров'я та запобігати емоційному вигоранню.

Майбутні психологи повинні навчитися розпізнавати ознаки стресу, відстежувати свої емоційні та фізіологічні реакції, а також застосовувати техніки саморегуляції, такі як дихальні вправи та релаксація. Ці навички допоможуть їм підтримувати психологічну стійкість і емоційну стабільність у кризових ситуаціях, зокрема під час війни, коли стресові фактори значно посилюються.

Особливу увагу слід приділити розвитку копінг-ресурсів, здатності швидко адаптуватися до змін, що відбуваються в навчанні та професійній діяльності. Важливо також акцентувати на профілактиці емоційного вигорання, що може виникнути через постійний стрес та невизначеність, навчати студентів розвивати здорові стратегії відновлення і підтримки балансу між професійними

вимогами та особистим життям.

Рекомендації для тренінгу включають регулярне самоспостереження, гнучке планування, розвиток технік управління стресом, підтримку соціальних зв'язків, і забезпечення балансу між навчанням і відпочинком. Ці стратегії допоможуть студентам не лише подолати труднощі в умовах війни, але й ефективно навчатися і розвиватися як фахівці.

Тренінг дозволяє студентам-психологам не лише адаптуватися до екстремальних умов навчання, але й створювати індивідуальні стратегії стресостійкості, необхідні для їхньої майбутньої професійної діяльності. Це включає розвиток навичок роботи з власними емоціями, саморефлексії та встановлення балансу між професійними й особистими аспектами життя.

3.2. Впровадження інтерактивних методів навчання

Сучасне суспільство неможливо уявити без розвитку системи освіти. Вже сьогодні, коли держава визначає стратегію і тактику розвитку та вдосконалення освіти, педагогічна спільнота активно впроваджує інтерактивні технології в освітню практику.

Ідея інтерактивних технологій навчання виникла в середині 1990-х років. Оскільки це явище пов'язують з появою перших веб-браузерів і початком бурхливого розвитку Інтернету, деякі фахівці трактують інтерактивні технології як навчання з використанням комп'ютерних мереж та ресурсів Інтернету [28, 121].

Термін «інтерактивність» запозичений з латинської мови interactio, де inter - взаємний, між і action - дія, тобто «вид інформаційного обміну між тим, хто навчається, і навколишнім інформаційним середовищем» [38, 85].

Інтерактивне навчання - це особлива форма організації пізнавальної діяльності, коли навчальний процес протікає за участю практично всіх студентів, які залучені до навчального процесу і мають можливість розуміти і рефлексувати з приводу того, що вони знають і думають [38, 86].

Будь-яке навчання ставить перед собою дидактичну задачу, яка може бути ефективно вирішена за допомогою інтерактивного навчання, яке реалізується кваліфікованими викладачами = експертами.

Діалогове навчання - це, перш за все, інтерактивне навчання, в основі якого лежить взаємодія між навчальним середовищем, освітнім середовищем і здобувачами освіти, де освітнє середовище функціонує як сфера освоєного досвіду, а в процесі навчання відбувається взаємодія між педагогом та здобувачем освіти [38, 90].

Освітній процес на основі інтерактивного навчання організовується таким чином, що практично всі здобувачі освіти беруть участь у навчальному процесі і мають можливість зрозуміти, що вони знають і що думають з цього приводу. У процесі засвоєння навчального матеріалу здобувачі освіти залучаються до спільної діяльності. Це означає, що кожен робить свій внесок у роботу, відбувається обмін досвідом, знаннями та навичками.

Щоб інтерактивне навчання було цілеспрямованим, необхідно досягти певних цілей. Цілі інтерактивного навчання полягають у наступному:

1. Розвивати і збагачувати соціальний і особистий досвід шляхом залучення здобувачів освіти до міжособистісного обміну.

2. Створювати ситуації, в яких здобувачі освіти спонтанно і самостійно вчаться здобувати відсутні знання з різних джерел і використовувати їх для вирішення пізнавальних і практичних завдань, розвиваючи свої дослідницькі навички та системне мислення.

3. Створювати комфортні умови навчання, в яких здобувачі освіти можуть переживати власний успіх та інтелектуальну компетентність, роблячи весь процес навчання продуктивним та ефективним.

Інтерактивні форми навчання: [27, 140]

1. Індивідуальний формат - це взаємодія одного студента з педагогом, який самостійно вирішує поставлене перед ним завдання.

2. Парний формат - це формат, при якому студенти працюють в парах над вирішенням завдання, де вони не тільки навчаються, але й взаємодіють один з

одним і здійснюють взаємоконтроль

3. Груповий формат використовується, коли студенти діляться на невеликі групи і вирішують завдання разом

4. Фронтальний формат передбачає, що педагог працює з усіма студентами і що всі учасники працюють над спільним завданням одночасно, в єдиному темпі.

5. Груповий формат використовується, коли студенти розглядаються як ціла група, зі своїми лідерами та особливими формами взаємодії.

6. Інтерактивна форма, за якої склад студентів змінюється, використовується для виконання колективної або фронтальної роботи, але з постійною зміною учасників.

7. Планетарна форма - найскладніша форма інтерактивного навчання. У планетарному форматі групам учасників дається спільне завдання, наприклад, розробка проекту, а студенти діляться на підгрупи, кожна з яких розробляє власний проект і презентує його варіації.

Інтерактивний метод базується на навчанні через дію. Через дію люди краще запам'ятовують і засвоюють те, що вони роблять своїми руками.

Для ефективної реалізації інтерактивних методів навчання використовуються різноманітні навчальні матеріали.

Матеріали - це допоміжні засоби та навчальні посібники різного характеру, спеціально створені педагогами для того, щоб допомогти студентам керувати своєю пізнавальною та практичною діяльністю, вирішувати завдання з формування компетентностей та допомагати їм у навчанні.

Таким чином, аналіз першоджерел з питання використання інтерактивних технологій в освітньому процесі доводить необхідність розуміння наступних термінів: інтерактивний, інтерактивність та інтерактивне навчання. Успішне інтерактивне навчання досягається за умови врахування цілей, форм, способів і засобів навчання, що дозволяє впроваджувати інтерактивні технології з урахуванням ознак, рівнів, функцій, спеціальних (інтерактивних) способів і засобів навчання.

Впровадження інтерактивних методів навчання для адаптації майбутніх психологів в умовах війни є важливим інструментом для забезпечення їхньої стресостійкості та розвитку професійних компетенцій. Інтерактивні методи дозволяють активізувати навчальний процес, зробити його більш гнучким і адаптивним до мінливих умов, сприяючи глибшому засвоєнню матеріалу та розвитку важливих практичних навичок.

Одним із ключових підходів до інтерактивного навчання, що сприяє адаптації майбутніх психологів в умовах війни, є групові дискусії та рольові ігри. Ці методи забезпечують ефективне засвоєння матеріалу, адже не лише залучають студентів до активної участі, але й дозволяють створити безпечний простір для тренування навичок, необхідних у реальних стресових ситуаціях.

Групові дискусії дають можливість студентам відкрито обговорювати проблемні питання, пов'язані з психічним здоров'ям, травмою, стресом та їхнім впливом на особистість під час війни. Цей метод сприяє розвитку критичного мислення, аналізу та співпраці між студентами, що особливо важливо у професії психолога. Крім того, такі обговорення допомагають знизити тривожність, оскільки студенти можуть поділитися своїми думками і страхами, отримати підтримку від групи та знайти спільні рішення. Спільне обговорення кейсів або реальних прикладів із життя дозволяє студентам навчитися розуміти різні точки зору, підходити до вирішення проблем з урахуванням етичних і професійних стандартів та відпрацьовувати навички комунікації [15, 73].

Приклад групової дискусії в рамках навчання майбутніх психологів можна організувати на тему «Стратегії психологічної підтримки населення під час воєнних дій» (Додаток В). Це дозволить студентам обговорити різні підходи до роботи з клієнтами, що переживають стрес, тривогу чи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), розглянути конкретні кейси та поділитися власними думками щодо найбільш ефективних методів підтримки.

Результати такої дискусії:

1. Студенти глибше зрозуміють психологічні наслідки війни для різних категорій населення.

2. Розвинуть навички комунікації та співпраці в команді.

3. Зможуть практично застосувати свої знання та обговорити реальні стратегії психологічної допомоги.

4. Навчаться критично оцінювати різні методи психологічного втручання та вибирати найбільш підходящі залежно від ситуації.

Це не лише дозволить майбутнім психологам розширити свій інструментарій, але й забезпечить їх підготовку до реальних викликів, з якими вони можуть зіткнутися у професійній діяльності в умовах війни.

Рольові ігри - це ще один потужний інструмент, що дозволяє моделювати реальні стресові ситуації в безпечному навчальному середовищі. Учасники можуть виконувати ролі клієнтів, які стикаються з психологічними проблемами, або самих психологів, які повинні знаходити способи допомогти клієнту. Це дозволяє майбутнім психологам не лише опрацьовувати практичні навички, але й краще розуміти емоційні переживання тих, хто звертається за допомогою в умовах стресу або травматичних подій, таких як війна.

Під час таких ігор студенти можуть зіштовхуватися з різними сценаріями, наприклад: як допомогти людині, яка переживає тривогу під час обстрілів; як підтримати дитину, яка втратила батьків під час воєнних дій; або як діяти, коли клієнт проявляє симптоми ПТСР (посттравматичного стресового розладу) (Додаток Г). У таких ситуаціях студенти можуть навчитися застосовувати різні психологічні підходи та методики на практиці, наприклад, когнітивно-поведінкову терапію, техніки управління стресом, емпатичне слухання та навички кризового втручання.

Завдяки груповим дискусіям та рольовим іграм студенти не лише глибше розуміють теоретичні концепції, але й формують вміння критично мислити, приймати швидкі та обґрунтовані рішення, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати інших у складних життєвих обставинах. Крім того, такі методи навчання допомагають їм розвивати лідерські якості та вміння працювати в команді, що є важливим для професійної діяльності психолога, особливо в

умовах війни, коли необхідно зберігати високий рівень професійної стійкості та готовність до непередбачуваних викликів.

Онлайн-платформи та віртуальні класи стали важливими інструментами інтерактивного навчання, особливо в умовах війни, коли традиційний навчальний процес може бути перерваний або ускладнений. Вони дозволяють забезпечити безперервність освіти та адаптувати навчальний процес до нових реалій, коли фізична присутність на заняттях неможлива або небезпечна. Завдяки таким платформам, студенти отримують доступ до освітніх матеріалів і ресурсів незалежно від їхнього місцезнаходження, що особливо актуально під час воєнних дій або вимушеного переміщення [55].

Онлайн-платформи, такі як Zoom, Google Classroom, Moodle та інші, створюють віртуальний простір, у якому студенти можуть брати участь у лекціях, семінарах, тренінгах і дискусіях у реальному часі. Це дає змогу не лише прослуховувати навчальний матеріал, але й взаємодіяти з викладачем та іншими студентами, що зберігає елемент живого спілкування та колективної взаємодії, характерний для традиційної форми навчання. Важливим аспектом таких платформ є можливість студентам ставити питання в режимі реального часу, брати участь у дискусіях, обговорювати кейси та отримувати зворотний зв’язок безпосередньо під час заняття.

Крім того, відеозаписи лекцій та інші навчальні матеріали, що доступні на цих платформах, дають можливість студентам самостійно опрацьовувати матеріал у зручний для них час, що надзвичайно важливо в умовах, коли через тривоги, перебої з електропостачанням або інші форс-мажорні обставини, вони не можуть приєднатися до заняття в реальному часі. Ця гнучкість дозволяє студентам адаптувати навчання під свій графік і життєві умови, не пропускаючи важливих тем.

Онлайн-платформи також створюють можливості для групових проєктів та спільної роботи над завданнями. Використовуючи інструменти для спільного редагування документів, віртуальні дошки для записів, чати та відеоконференції, студенти можуть працювати в командах, обговорювати ідеї

та розробляти спільні проєкти. Це розвиває навички командної роботи, що є необхідною компетенцією для психологів, які працюють у різних умовах, зокрема в кризових ситуаціях.

Віртуальні класи також можуть використовувати інтерактивні методи навчання, такі як опитування, тести, групові дискусії та рольові ігри. Це допомагає підтримувати залученість студентів до навчання, мотивувати їх активніше брати участь у заняттях, що особливо важливо в умовах дистанційної освіти, коли існує ризик втрати концентрації або зниження зацікавленості. Наприклад, у Zoom можна організувати роботу в малих групах (breakout rooms), де студенти можуть виконувати завдання в командах, а потім презентувати результати на загальному занятті [51, 68].

Ще однією важливою перевагою є те, що онлайн-навчання сприяє розвитку цифрової грамотності, що є важливим у сучасному світі. Майбутні психологи отримують можливість освоїти різні онлайн-інструменти, які можуть використовувати в подальшій професійній діяльності, наприклад, для проведення дистанційних консультацій або вебінарів.

Таким чином, онлайн-платформи та віртуальні класи не лише дозволяють забезпечити стабільність навчального процесу в умовах війни, але й надають нові можливості для інтерактивного навчання, розвитку професійних компетенцій та підтримки психічного здоров’я студентів, що є критично важливим під час кризових ситуацій.

Зворотний зв’язок у форматі постійного обговорення результатів роботи та виконаних завдань відіграє важливу роль у процесі професійного зростання студентів, особливо в умовах криз, таких як війна. Цей підхід забезпечує безперервний діалог між викладачами та студентами, який дозволяє не лише оцінювати прогрес у навчанні, а й гнучко адаптувати освітній процес відповідно до актуальних потреб і обставин.

Зворотний зв’язок, який здійснюється регулярно, є ефективним засобом корекції та підвищення якості навчання. Під час обговорення результатів виконаних завдань студенти отримують можливість оцінити свої сильні

сторони та визначити аспекти, які потребують вдосконалення. Це не лише допомагає у формуванні професійних навичок, але й стимулює студентів до саморефлексії, критичного мислення та активного самонавчання. З огляду на складні умови, у яких опиняються майбутні психологи під час війни, такий підхід є надзвичайно важливим для розвитку їхньої стресостійкості та професійної компетентності [31].

Зворотний зв’язок дозволяє студентам своєчасно отримувати оцінку своїх дій та коригувати свої методи і підходи до вирішення завдань. Наприклад, у процесі виконання психологічних тренінгів або рольових ігор, студенти можуть отримати оперативний аналіз своїх рішень та поведінки від викладачів або колег. Це дозволяє не лише обговорити ефективність застосованих стратегій, але й отримати нові ідеї для покращення професійної діяльності. У результаті цього діалогу студентам легше зрозуміти, які інструменти працюють найкраще в кризових ситуаціях, як впливати на емоційний стан клієнтів, і які методи варто використовувати для підвищення стресостійкості.

У кризових умовах, таких як війна, навчальні процеси можуть зазнавати частих змін через зовнішні фактори (наприклад, перебої з електроенергією, повітряні тривоги, зміни в графіку навчання). Постійний зворотний зв’язок дає можливість викладачам швидко адаптувати навчальну програму відповідно до потреб студентів. Якщо певні теми вимагають додаткового опрацювання, або якщо студенти вказують на складність засвоєння певного матеріалу, викладачі можуть оперативно внести корективи, пропонуючи додаткові ресурси або змінюючи підхід до викладання.

Крім того, регулярне обговорення результатів допомагає викладачам краще розуміти індивідуальні потреби студентів. Наприклад, в умовах постійного стресу деякі студенти можуть потребувати більше підтримки або мати інші запити щодо навчального процесу. Зворотний зв’язок дозволяє вчасно виявляти такі моменти та відповідно до них коригувати не лише академічний підхід, але й емоційну підтримку студентів, що є особливо важливим для тих, хто навчається у кризових умовах.

У контексті навчання психологів постійне обговорення виконаних завдань допомагає глибше засвоювати матеріал і отримувати практичний досвід. Наприклад, після виконання групової роботи або участі у рольовій грі студенти можуть разом із викладачем та колегами проаналізувати свою поведінку, рішення та дії. Це обговорення дозволяє отримати погляд з боку на власну роботу, що стимулює професійний розвиток.

Такий формат взаємодії також допомагає студентам вчитися на помилках: вони можуть отримати конструктивний зворотний зв’язок щодо неправильних рішень або неефективних підходів та краще зрозуміти, як діяти у подібних ситуаціях у майбутньому. Це особливо важливо для підготовки до роботи в реальних умовах, де психологам доведеться стикатися з клієнтами, які пережили важкі травматичні події.

Зворотний зв’язок також виконує мотиваційну функцію, особливо під час криз. Постійне спілкування з викладачем дає студентам відчуття підтримки та залученості, що особливо важливо під час дистанційного навчання або в умовах відсутності фізичної присутності на заняттях. Студенти, які регулярно отримують зворотний зв’язок, відчувають, що їхні зусилля помічають і оцінюють, що стимулює їх до активнішої участі у навчальному процесі. Вони також мають можливість запитати пораду або уточнення, що дає їм змогу бути впевненішими у своїх знаннях і діях [18, 60].

Отже, постійний зворотний зв’язок у форматі обговорення результатів навчальної діяльності є ефективним інструментом для покращення професійних навичок студентів. Він сприяє гнучкості та адаптації навчального процесу, підвищує мотивацію, формує навички саморефлексії та забезпечує ефективний розвиток у кризових умовах, таких як війна.

Інтерактивні методи навчання забезпечують майбутнім психологам не лише теоретичні знання, але й необхідний досвід для роботи в умовах підвищеного стресу, що підвищує їхню стійкість і адаптивність під час війни.

Таким чином, впровадження інтерактивних технологій навчання забезпечує ефективне формування професійних компетенцій у студентів,

сприяє їх адаптації до сучасних викликів і дозволяє зробити освітній процес гнучким, інноваційним та адаптивним до кризових умов, таких як війна. Інтерактивні методи, поєднані з використанням онлайн-платформ, рольових ігор, групових дискусій та зворотного зв’язку, сприяють розвитку творчого і системного мислення, забезпечують формування стійкої професійної позиції та підготовку до реальних викликів у професійній діяльності.

ВИСНОВКИ

У даній роботі досліджено важливі аспекти соціально-психологічної адаптації майбутніх психологів до навчання в умовах війни. З огляду на сучасні соціально-політичні реалії, ці питання набувають особливої значущості, адже війна є багатогранним стресовим фактором, який впливає не тільки на фізичний стан, а й на психоемоційне самопочуття та соціальну взаємодію студентів.

Соціально-психологічна адаптація – це складний процес, що включає в себе механізми, які дозволяють особистості ефективно пристосовуватися до нових умов, зберігаючи психічне здоров’я та емоційну рівновагу. Вона охоплює взаємодію особистості з оточенням, результатом якої є досягнення гармонії між внутрішнім станом людини та зовнішніми обставинами. Успішна адаптація передбачає здатність до саморегуляції, формування ефективних стратегій поведінки і встановлення соціальних зв’язків, що сприяють стійкості до стресових факторів

Для студентів психологічних факультетів, які навчаються в умовах війни, адаптація до таких умов має специфічні особливості, оскільки війна супроводжується постійним стресом, тривогою та відчуттям невизначеності майбутнього. Крім того, необхідність швидкої психологічної адаптації в умовах війни актуалізує важливість психоемоційної підтримки з боку освітнього середовища та соціальних структур.

В умовах війни, майбутні психологи стикаються з низкою труднощів, які можуть значно ускладнити процес навчання. Це, зокрема, високий рівень стресу, відчуття страху за своє життя та життя близьких, а також емоційне напруження, яке часто призводить до зниження мотивації та концентрації уваги під час навчальних процесів. Крім того, психологічна нестабільність може негативно позначитися на когнітивних здібностях, що ускладнює сприйняття навчального матеріалу. Зокрема, важливим є те, що війна може створити додаткові бар'єри для розвитку професійних навичок майбутніх психологів,

оскільки вони змушені відволікатися на зовнішні фактори, замість того, щоб зосереджуватись на навчанні та розвитку своїх професійних компетенцій.

Адаптація майбутніх психологів до навчання в умовах війни має свої особливості, зумовлені специфічними стресовими факторами і викликами, які супроводжують кризові обставини. По-перше, війна створює підвищений рівень тривожності і психологічного напруження, що вимагає від студентів значних зусиль для підтримання емоційної стійкості та ефективної концентрації на навчальному процесі. По-друге, зміни в організації навчання, такі як перехід на дистанційні формати, нестабільний розклад і відсутність безпеки, додають додаткові труднощі в адаптації. У таких умовах особливо важливими стають підтримка з боку викладачів, розвиток навичок саморегуляції і використання інтерактивних технологій для забезпечення ефективного навчання.

Майбутнім психологам важливо навчитися справлятися з власними психологічними навантаженнями, щоб надалі ефективно допомагати іншим у кризових умовах. Завдяки розвитку методів дистанційної освіти, індивідуальній психологічній підтримці та використанню сучасних технологій, можна забезпечити успішну професійну підготовку навіть у таких складних умовах.

Для успішної адаптації необхідно, щоб майбутні психологи отримували всебічну підтримку: як від оточуючих, так і через розвиток внутрішніх ресурсів. Без належного врахування цих факторів існує ризик значного зниження ефективності їхньої професійної підготовки, що може вплинути на їх здатність допомагати іншим у майбутньому.

Для полегшення процесу адаптації майбутніх психологів в умовах війни, необхідно враховувати ряд важливих аспектів. По-перше, важливо забезпечити студентам належну психологічну підтримку, щоб вони могли зберегти емоційну стійкість та подолати стресові ситуації. Психологічна підтримка повинна включати індивідуальні консультації, групові тренінги з розвитку стресостійкості, а також програми саморегуляції, що дозволяють студентам краще справлятися з емоційними переживаннями.

По-друге, освітні установи мають впроваджувати адаптовані методики навчання, які будуть враховувати змінені умови життя студентів, зокрема організацію навчального процесу з урахуванням онлайн-форматів та змішаного навчання, що дозволяє зберегти необхідний рівень залученості до навчання навіть в умовах стресових ситуацій. Такі форми навчання допомагають зберегти академічну мотивацію студентів та забезпечити високий рівень успішності в умовах війни.

По-третє, важливим є розвиток колективної підтримки серед студентів, що дозволяє створити атмосферу взаєморозуміння та взаємопідтримки в навчальному середовищі. Групові проекти, колективні обговорення та створення умов для соціальної взаємодії можуть допомогти майбутнім психологам краще адаптуватися до важких умов, підвищуючи рівень їхньої психоемоційної стійкості.

Отже, соціально-психологічна адаптація майбутніх психологів до навчання в умовах війни є важливим аспектом, що впливає на їх професійний розвиток, психоемоційний стан та ефективність навчання. Врахування специфіки цього процесу дозволяє створити підтримуюче середовище для студентів, яке буде сприяти не лише їхньому психічному здоров'ю, а й успішному освоєнню професії психолога. Важливо, щоб в умовах війни навчальні заклади впроваджували ефективні методи психологічної підтримки, адаптовані освітні технології та створювали умови для розвитку стресостійкості у студентів. Тільки за таких умов майбутні психологи зможуть успішно адаптуватися до складних умов війни та повною мірою реалізувати свій потенціал як фахівці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва Т. В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. канд. психол. наук. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2004. С. 22.

2. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* Серія психологічна. Вип. №1. 2014. С. 234–242.

3. Богомолова Н. Адаптація як соціально-психологічний феномен. 2020. 127 с.

4. І. В. Бойко. Особливості психологічної адаптації до навчання в умовах війни. Київ: Державний заклад «Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України», 2018. 138 с.

5. Бондаренко О.Ф. Психологічні особливості сучасної студентської молоді. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. С. 8.

6. Боярин Л.В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Вип. № 3(32). 2013. С. 223-227.

7. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод.,допов. та CD) / Уклад. та голов. ред. В.Т. Бусел. Київ : Ірпінь: ВТФ «Перун», 2017. 1736 с.

8. Волкова Н. П. Педагогіка: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 2-ге вид., перероб., допов. Київ: Академвидав. 2007. 203 с.

9. Волянська О.В. Соціальна психологія. Київ: Знання, 2015. 275 с.

10. Ворожбит С. А. Вплив особливостей інтелекту на процес успішної адаптації студентів до університету. *Проблеми загальної та педагогічної психології.* Т. 8. 2020. Вип. 7. С. 74-79.

11. Гамов В.Г. Психологічні особливості адаптації студентів. *Проблеми загальної та педагогічної психології.* Т. 6. Вип. 8. 2014. 234 с.

12. Гейко І. Використання інтерактивних форм і методів навчання. З досвіду роботи. Вип. № 3/4. *Тема.* 2021. С. 229–232.

13. Горбунова В.В. Експериментальна психологія в схемах і таблицях: навчальний посібник. Київ: ВД «Професіонал», 2007. 208 с.

14. Дідух М.М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Юридична психологія*. 2019. № 2 (25). С. 61–69.

15. Єльникова О. В. Інтерактивні методи навчання, їх місце у класифікації педагогічних інновацій. *Імідж сучасного педагога*. Вип. № 3–4. 2018. С. 71–74.

16. Ільїна Н. В. Організація зворотного зв'язку під час дистанційного навчання в умовах ЗВО. *Дистанційне навчання студентів: теорія і практика* : зб. наук.-метод. праць Херсонського державного університету. Херсон: ХДУ, 2020. С. 28–34.

17. Казміренко В.П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молодої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. *Практична психологія та соціальна робота*. Вип. № 6. 2014. С. 76–78.

18. Круглякова В. В. Педагогічний контроль в системі дистанційного навчання. *Дистанційне навчання у ЗВО: моделі, технології, перспективи*: матеріали круглого столу за участю порадників академічних груп та викладачів факультету управління фінансами та бізнесу. Львів : ФУФБ, 2021. С. 58–63.

19. Кокун О. М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ : ГНОЗІС, 2002. Т. IV. Ч. 5. С. 137–140.

20. Кондратенко, Л.. Психологічна адаптація студентів до умов вищого навчального закладу. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка.* Вип. №1(78). 2015. С. 79-83.

21. Кондратьєв М.Ю., Вартанова М.Ю. Особливості адаптації особистості, що розвивається в умовах становлення учнівської групи. *Питання психології.* Вип. № 5. 2022. С. 90-100.

22. Красілова Ю.М., Максимова, Н.Ю. Вплив воєнного стану на інформаційне навантаження особи. *Науковий журнал «Габітус»*. Вип. № 47. 2023. С. 121–126.

23. Лазаренко В. І., Бабич Р. Ю. Партнерська підтримка студентської молоді з числа переселенців в умовах вищого навчального закладу. *Соціалізація і ресоціалізація в умовах сучасного суспільства*: матер. IV Міжнар. наук.-практ. конф. (7-9 листоп. 2014 р., м. Київ). Київ, 2014. С. 111- 114.

24. Левківська Г. П., Сорочинська В. Є., Штифурак В. С. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу: навч. посіб. Київ: НМЦ вищої освіти, 2019. 128 с.

25. Мазуркевич, І. Психологічні особливості адаптації молоді- мігрантів у громадському середовищі. *Психологічний журнал*. Вип. №.4. 2011. С. 77-84.

26. Мазоха І. С. Психологічні особливості навчального стресу студентів. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. Вип. №33. 2015.. С. 107–110.

27. Мала І. Б. Дистанційне навчання як дієвий інструмент управлінської освіти. *Вчені записки Університету «КРОК»*. Вип. № 2 (66). 2022. С. 132–150.

28. Мариновська О. Я. Педагогічна інноватика. Менеджмент інновацій: навч.-метод. посібник. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2019. 504 с.

29. Мартинюк І. Психологічні особливості студентського віку. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видав. центр НУБіП України. 2018. 65 с.

30. Матяш В. М., Козлова О. О. Соціальна психологія в умовах війни. Львів: СПОЛОМ, 2019. 246 с.

31. Мельник, Ю.В., Бороденко, Н.Д. Богданова, Н.В. Деякі проблеми організації дистанційного навчання в ВНЗ. П’ята міжнародна науково-практична конференції. 26 травня 2017, Київ, Україна: КНУБіА.

32. Мітіна О. В., Єфімова О. Ю.. Психологічна адаптація осіб, що пережили стресові ситуації. Київ: Видавничий дім «Слово», 2020. 67 с.

33. Москаленко, А. В. Психологічна адаптація дітей до навчання в умовах воєнного конфлікту. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Вип. №8. 2017. С. 95-103.

34. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

35. Ніколаєнко С. І., Ніколаєнко О. С. Труднощі навчання у вищому навчальному закладі та шляхи прискорення адаптації студентів до них. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*: тематичний випуск. Вип.. 4. Том 7 (25). Київ, 2020. С. 288–294.

36. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Поняття адаптації в різних напрямках психології. Світогляд. Філософія. Релігія. *Збірник наукових праць*. Вип. 2. 2012. С. 68–76.

37. Павелків Р. В. Загальна психологія. Київ: Кондор, 2009. 181 с.

38. Пометун О., Пироженко Л. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід. Київ: 2002. 133 с.

39. Пухно С.В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. *Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія»*. Вип. 2. 2023. С. 35–39

40. Прибилова, В.М. Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України. *Проблеми сучасної освіти.* Вип. №4. 2023. С.27-37.

41. Савєльєва 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»*. Вип.№ 4 (121). 2022. С. 15–21.

42. Скрипко Л.В. Проблеми адаптації психологів в установах освіти. *Практична психологія та соціальна робота*. Вип. №6. 2022. С. 56-59

43. Стрельникова, О., Матвієнко, І. Психологічні аспекти адаптації молоді-мігрантів до навчально-педагогічного середовища. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. Вип. № 33. 2018. С. 20-25.

44. Терлецька Л.Г. Психологія зрілості: практикум: навчальний посібник. Київ: Главник, 2016. 44 с.

45. 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.* Вип. № 9. 2022. С. 222–230.

46. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптивності: Наукове видання. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 197 с.

47. Харицька С. В., Колісниченко А. В. Проблема адаптації форм виховних заходів до сучасних вимог дистанційного навчання. *Перспективи та інновації науки Серія: Педагогіка. Психологія. Медицина.* Вип. №8 (13). 2022. С. 306-315.

48. Хоменко-Семенова Л.О., Алпатова О.В., Прохоренко Я.С. Адаптація студентів гуманітарних спеціальностей до дистанційного навчання як проблема сучасної педагогіки в умовах пандемії. *Вісник Національного авіаційного університету*. Вип. №65. 2021. С. 54-59.

49. Шпильова, А. Психологічна адаптація дітей-мігрантів у системі освіти України. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. Вип. №23. 2017. С. 34-39.

50. Штифурак В.С. Адаптація студентів-першокурсників в умовах вищого навчального закладу. Дис… канд. пед. наук. Київ: Київський державний лінгвістичний ун-т. 2019. 37 с.

51. Ясулайтіс В.А. Дистанційне навчання: методичні рекомендації. Київ: МАУП, 2021. 72 с.

52. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. Вип. 23. Одеса, «Гельветика», 2021 С.55-59. URL: http://habitus.od.ua/journals/2021/23-2021/23-2021.pdf (дата звернення: 06.09.2024).

53. Гриньова М., Ткаченко А. Феноменологія студентського віку і проблема соціальної адаптації. *Витоки педагогічної майстерності*. 2016. Вип. 18. С. 66-72 URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7/1/Grinyova.pdf (дата звернення: 06.09.2024).

54. Йопа Т. В., Остапов А. В. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання в закладах вищої освіти. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2021. Вип. № 2 (340), ч. 2. С. 16–27. URL: http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/ issue/view/24 (дата звернення: 06.09.2024).

55. Шаповалова Т. Г., Кондратенко Л. І., Кібенко Л. М. Адаптація студентів до умов дистанційного навчання. *Перспективи та інновації науки*. Вип.№ 3 (8). 2022. С. 152–162. URL: http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/1286/1284 (дата звернення: 06.09.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд)

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до себе високі вимоги.
5. Часто сварить себе за те, що зробив.
6. Часто відчуває себе пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато розмов дивується очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правив не вистачає.
17. Подобається мріяти; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушує себе або дозволяє собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.

23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.

24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.

25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.

26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.

27. Важко боротися із самим собою.

28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.

29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.

30. Людина вперта; таких називають важкими.

31. До людей критичний, засуджує їх.

32. Часто відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.

33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставляться, люблять його.

34. Іноді бувають такі думи, про які не хочеться комусь розповідати.

35. Людина з привабливою зовнішністю.

36. Відчуває себе безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.

37. Прийнявши рішення, виконує його.

38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.

39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.

40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.

41. Усім задоволений.

42. Почувається погано: не може організувати собі.

43. Відчуває млявість; що раніше хвилювало, стало байдужим.

44. Урівноважений, спокійний.

45. Роздратований, часто не може стриматися.

46. Часто відчуває себе ображеним.

47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.

48. Буває, що поширює плітки.

49. Не дуже довіряє своїм почуттям.

50. Досить важко бути самим собою.

51. На першому місці - думи, а не почуття: перед тим як щось зробити, добре поміркує.

52. Те, що відбувається, тлумачить по-своєму, здатен нафантазувати зайве.

53. Терплячий до інших і приймає людину такою, яка вона є.

54. Намагається не думати про свої проблеми.

55. Вважає себе цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.

56. Людина сором'язлива.

57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.

58. У душі відчуває перевагу над іншими.

59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».

60. Боїться думати про інших.

61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.

62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.

63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.

64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.

65. Просто недостатньо оцінює себе.

66. Ватажок, вміє впливати на інших.

67. Ставитися до себе в цілому добре.

68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по-своєму.

69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються сварки.

70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.

71. Розгублений, невпевнений у собі.

72. Задоволений собою.

73. Йому часто не щастить.

74. Людина приємна, приваблює інших.

75. Можливо, не дуже вродлива, але може подобатись як людина, особистість.

76. З презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.

77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.

79. Уміє наполегливо працювати.

80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.

81. Іноді говорить про те, про що насправді не має уявлення.

82. Завжди говорити тільки правду.

83. Схвильований, напружений.

84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.

85. Відчуває невпевненість у собі.

86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.

87. Людина поступлива, м’яка у ставленні до інших.

88. Людина, якій подобається міркувати.

89. Іноді подобається хизуватися.

90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.

91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.

92. Ніколи не запізнюється.

93. Відчуває внутрішню несвободу.

94. Відрізняється від інших.

95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.

96. Добре себе розуміє.

97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.

98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати.

99. Себе не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.

100. Хвалиться, що забагато переймається особами протилежної статі.

101. Усі свої звички вважає позитивними.

Додаток Б

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації

(К. Роджерс, Р. Даймонд)

Ключ до методики та нормативні показники

№ з/п		Показники	Номер висловлювань	Норма
1	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	б	Дезадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18 - 36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
3	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22–42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 – 28
4	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 – 24
	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14 – 28
5	а	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14 – 28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 – 28
6	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26 – 52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77	18 – 36
7	а	Домінування	58,61,66	6 – 12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 – 24
8		Ескапізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10 – 20

Додаток В

Сценарій проведення групової дискусії

Вступна частина. Викладач пояснює тему дискусії та визначає основну мету - обговорити ефективні стратегії психологічної допомоги людям, які постраждали від війни, на основі теоретичних знань та особистих спостережень студентів.

Студенти діляться на кілька невеликих груп (3-5 осіб). Кожна група отримує конкретну ситуацію або кейс для аналізу.

Приклади кейсів для обговорення:

Кейс 1: Чоловік середнього віку повернувся з війни і проявляє симптоми ПТСР, зокрема нічні кошмари, спалахи гніву і відчуженість від сім'ї.

Кейс 2: Мати маленької дитини переживає сильну тривогу через постійні повітряні тривоги та невизначеність щодо майбутнього. Вона виявляє панічні атаки і страх залишати дім.

Кейс 3: Дитина, що пережила бомбардування, стала замкнутою, відмовляється спілкуватися з однолітками та має проблеми зі сном.

Кейс 4: Підліток відчуває сильне почуття провини через те, що втратив друга під час бойових дій. Він уникає розмов на цю тему і стає агресивним при згадці про війну.

Кожна група обговорює кейс, аналізує психологічний стан персонажа, визначає можливі методи втручання та пропонує стратегії допомоги. Учасники дискутують щодо того, як би вони діяли в ролі психолога, і які методи вважають найбільш ефективними (наприклад, когнітивно-поведінкова терапія, техніки управління стресом, індивідуальні консультації, групова підтримка тощо).

Після обговорення кожна група представляє свої висновки перед усім класом. Це включає аналіз ситуації, запропоновані стратегії підтримки та обґрунтування їхньої ефективності.

Після презентацій викладач ініціює загальне обговорення, де студенти можуть поставити питання іншим групам, висловити додаткові ідеї або запропонувати альтернативні рішення. Учасники мають змогу поглибити розуміння теми за рахунок взаємного обміну знаннями та досвідом.

Викладач підсумовує основні ідеї та рішення, підкреслює важливі аспекти роботи з постраждалими від війни клієнтами, звертає увагу на етичні моменти та професійні стандарти.

Додаток Г

Рольова гра для майбутніх психологів в умовах війни на тему: «Надання психологічної допомоги людині з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР)»

Ця гра допоможе студентам навчитися застосовувати навички кризового втручання, техніки активного слухання та психологічної підтримки, що є важливими під час роботи з постраждалими від війни.

Сценарій проведення рольової гри:

1. Опис ситуації: Студенти отримують інформацію про клієнта, який звернувся за психологічною допомогою. Наприклад:

Клієнт. Військовий, який нещодавно повернувся з зони бойових дій. Він відчуває сильні симптоми ПТСР, такі як тривожність, панічні атаки, нав'язливі спогади про бойові дії, труднощі зі сном та підвищена дратівливість.

Завдання психолога. Допомогти клієнту подолати тривогу, зменшити інтенсивність симптомів ПТСР і допомогти йому адаптуватися до мирного життя.

2. Розподіл ролей:

- один із студентів грає роль психолога, який надає допомогу;
- інший студент або викладач виконує роль клієнта, що демонструє характерні симптоми ПТСР;
- решта групи може спостерігати за грою або бути асистентами психолога, пропонуючи свої стратегії втручання.

3. Процес гри:

- психолог починає консультацію з активного слухання: запрошує клієнта розповісти про свій стан, висловлює емпатію, підтримує клієнта невербально (наприклад, киванням голови, зоровим контактом) і вербально (запевненням, що його почули і розуміють);

- психолог поступово переходить до технік стабілізації: пропонує клієнту практики для зменшення стресу, наприклад, техніку глибокого дихання або прогресивну м'язову релаксацію. Мета - допомогти клієнту впоратися з негайною тривогою;
- у наступній фазі психолог використовує когнітивно-поведінковий підхід: допомагає клієнту розпізнати негативні думки, пов'язані з травмою (наприклад, нав'язливі спогади про бойові дії) та працює над їхньою модифікацією. Студент-психолог може поставити запитання, щоб допомогти клієнту переглянути своє сприйняття ситуації та зменшити емоційну напругу;
- важливо, щоб психолог навчав клієнта стратегіям самодопомоги, які він зможе використовувати поза межами консультації (наприклад, вести щоденник емоцій або практикувати техніки релаксації вдома).

4. Спостереження та зворотний зв'язок:

Після завершення гри всі учасники діляться своїми враженнями. Студенти, що спостерігали за грою, можуть обговорити сильні сторони втручання психолога та запропонувати додаткові підходи, які могли б бути корисними.

Студент, який грав роль клієнта, ділиться своїм досвідом: що було найбільш ефективним у поведінці психолога, що викликало довіру або, можливо, призвело до дискомфорту.

Викладач надає професійний зворотний зв'язок: акцентує увагу на ключових аспектах роботи з ПТСР, таких як необхідність встановлення довіри, використання емпатії та конкретних технік втручання.

Мета такої рольової гри:

1. Студенти вчаться застосовувати теоретичні знання в реальному контексті, пробуючи різні методи і техніки психологічної допомоги на практиці.

2. Участь у грі з боку клієнта дозволяє студентам краще зрозуміти емоційний стан тих, хто пережив травматичні події.

3. Студенти вчаться діяти спокійно та професійно в умовах високого емоційного напруження, що є ключовою вимогою до фахівців у часи війни.

4. Рольова гра дає можливість освоїти і відпрацювати різні техніки управління стресом, роботи з травмою та допомоги в кризових ситуаціях.