



Теорія і методика управління освітою

УДК 37.015.31:355.01

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.16931575>

**Психолого-педагогічне забезпечення адаптації та стресостійкості здобувачів
вищої освіти в умовах війни в Україні**

Близнюк Леся Миколаївна

завідувач кафедри історії та мовознавства

Українського державного університету залізничного транспорту

м. Харків, майдан Оборонний Вал, 7

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5906-3562>

Кім Катерина Володимирівна

доцент, кандидат психологічних наук, доцент кафедри правового забезпечення

та адміністрування транспортної діяльності Українського державного

університету залізничного транспорту

м. Харків, майдан Оборонний Вал, 7

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5231-2554>

Харламова Олена Миколаївна

старший викладач кафедри іноземних мов

Українського державного університету залізничного транспорту

м. Харків, майдан Оборонний Вал, 7

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0681-3136>

Анотація: *Метою статті є аналіз особливості психологічної адаптації та педагогічної підтримки здобувачів вищої освіти в умовах сучасної війни в Україні. Підкреслено роль стресостійкості як критичного чинника*



ефективності навчання, проаналізовано етапи та інструменти психолого-діагностичної підтримки, методи педагогічного впливу, форми спілкування з підопічними на заняттях у межах дистанційного формату.

Методами дослідження статті є виділення психолого-педагогічних умов та впровадження ефективних підходів щодо забезпечення адаптації й формування стресостійкості здобувачів освіти в умовах військових дій в Україні, з урахуванням кризових чинників та потреб сучасного освітнього середовища.

Результатом дослідження є пропозиції щодо впровадження комплексу заходів (тренінгів, консультацій, підтримувальних програм), спрямованих на розвиток стресостійкості та підвищення адаптаційного потенціалу здобувачів освіти в умовах війни в Україні.

Автори наголошують, що воєнні дії в Україні зумовили різку зміну умов життєдіяльності та освітнього середовища, що призвело до зростання рівня психологічного напруження серед здобувачів вищої освіти. Перебування у стані невизначеності, вимушена міграція, втрата соціальних зв'язків, зміна форм навчання та часті переривання освітнього процесу негативно впливають на адаптацію та стресостійкість молоді. Підкреслено, що саме в цих умовах особливої актуальності набуває впровадження психолого-педагогічних механізмів підтримки студентів, здатних забезпечити ефективне пристосування до нових реалій, збереження психічного здоров'я та мотивації до навчання.

Стаття розкриває та пояснює суть психолого-педагогічного супроводу як системи формування особистісної зрілості, моральної стійкості та готовності до саморегуляції. Окрема увага приділяється новим освітнім підходам при підготовці майбутніх фахівців, елементам психологічної розрядки та розвитку рефлексивного мислення й синергії педагогіки та психології.



Зроблено спробу впровадження у навчальний процес найбільш доцільних методів психолого-педагогічної підтримки здобувачів вищої світи в умовах війни, пошук конструктивних виходів зі стресових ситуацій, практичні методи психолого-педагогічної підтримки та корекції поведінки здобувачів освіти під час оголошеної тривоги, їх напруженого фізичного стану тощо.

У висновках доведено, що процес становлення особистості молоді людини в умовах війни в Україні неможливо реалізувати без спеціальної підтримки та різноманітного педагогічного впливу. Спираючись на власні практичні спостереження, автори наголошують, що завданням педагога при цьому є формування такої особистості, свідомість якої та психофізична розвиненість повністю відповідали потребам мотиваційної сфери самої особистості.

Матеріал ґрунтується на даних МОЗ України, наукових дослідженнях, практичному досвіді викладачів.

***Ключові слова:** дезадаптація, емоційна саморегуляція, педагогічний вплив, психологічна адаптація, психологічна інтеграція, психолого-педагогічна підтримка, психологічна переадаптація, реадаптація, самодетермінація, стресостійкість, типологія адаптаційного процесу.*

Psychological and Pedagogical Support for the Adaptation and Stress Resilience of Higher Education Students in the Conditions of War in Ukraine

Blyzniuk Lesia Mykolaivna

Head of the Department of History and Linguistics

Ukrainian State University of Railway Transport

Kharkiv, Maidan Oboronnyi Val, 7

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5906-3562>



Kim Kateryna Volodymyrivna

Associate Professor, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Legal Support and Administration of Transport Activities at the Ukrainian State University of Railway Transport, Kharkiv, Oboronnyi Val Square, 7
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5231-2554>

Kharlamova Olena Mykolaivna

senior lecturer of the Department of Foreign Languages
Ukrainian State University of Railway Transport
Kharkiv, Maidan Oboronnyi Val, 7
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0681-3136>

Annotation: *The article aims to examine the specifics of psychological adaptation and educational support for university students during the ongoing war in Ukraine. It underscores the significance of stress resistance as a pivotal factor influencing educational efficacy, while systematically analyzing the stages and instruments of psychological and diagnostic support, methodologies of pedagogical influence, and forms of communication with students in a distance learning format.*

Research methods. *The study employs an analysis of psychological and pedagogical conditions, along with the implementation of effective approaches to ensuring the adaptation and resilience-building of students amid wartime conditions in Ukraine. The methodology takes into account crisis factors and the evolving needs of the contemporary educational environment.*

Research findings. *The study proposes a set of interventions (trainings, counseling sessions, and support programs) aimed at fostering stress resilience and enhancing the adaptive capacity of students in the context of war in Ukraine.*

The authors elucidate the fundamental nature of psychological and pedagogical support as a comprehensive system aimed at fostering personal



maturity, moral fortitude, and readiness for self-regulation. Particular emphasis is placed on innovative educational methodologies pertinent to the training of future professionals, alongside elements of psychological de-escalation and the enhancement of reflective thinking, highlighting the synergy between pedagogy and psychology.

An effort is made to incorporate the most appropriate methods of psychological and pedagogical support for higher education students within the context of warfare into the educational framework. The argument presented posits that the developmental process of a young individual's personality amid the war environment in Ukraine necessitates specialized support and diverse pedagogical interventions. Drawing from empirical observations, the authors assert that the educator's role encompasses cultivating a personality whose consciousness and psychophysical growth align with the motivational needs of the individual.

The discourse is grounded in data derived from the Ministry of Health of Ukraine, scientific investigations, and the practical experiences of educators.

Keywords: *maladaptation, emotional self-regulation, pedagogical influence, psychological adaptation, psychological integration, psychological and pedagogical support, psychological re-adaptation, readaptation, self-determination, stress resistance, typology of the adaptation process.*

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні створила безпрецедентні виклики для системи вищої освіти, зумовивши радикальні зміни у способі життя, навчальних умовах та психологічному стані здобувачів освіти. Постійна загроза небезпеки, втрата домівок, розлука з рідними та невизначеність майбутнього негативно впливають на когнітивні процеси, мотивацію та емоційний стан студентів. У таких умовах особливого значення набуває формування стресостійкості та психологічної адаптації, що потребує

застосування як інструментів військової психології, так і сучасних психолого-педагогічних підходів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика психологічної адаптації та стресостійкості активно вивчається у працях зарубіжних і вітчизняних науковців. Українські дослідники за останні п'ять років позначили різноманітні шляхи вирішення вказаної проблеми. Зокрема, Н. Жигайло акцентує на ролі освітнього середовища та емоційної саморегуляції у розвитку психологічної стійкості студентів [4, с. 9], тоді як Т. Шолубка аналізує особливості адаптації тих, хто продовжує навчання за кордоном, здійснює методичний підхід до реалізації успішного навчання в незвичному мовно-побутовому середовищі [13, с. 102]. Л. Мороз та О. Сафін розглядають теоретичні засади і педагогічні підходи до підтримки студентів у кризових умовах воєнного стану [8, с. 61]. Н. Литвинчук запропонувала ресурсно-контекстуальну модель студентської резилієнтності [6, с. 47], а А. Римарчук розвинув інтеракційний підхід до її формування [6, с. 50]. Практичний вимір проблеми представлений роботами С. Беляєва, Л. Кондрацької та О. Бабельчук, які обґрунтовують систему розвитку стресостійкості в закладах вищої освіти, приділяючи увагу психолого-педагогічному супроводу [1, с. 8]. Водночас О. Харко пропонує рекомендації для викладачів щодо створення сприятливого психологічного клімату, який є важливим чинником адаптації студентів у воєнних реаліях [11, с. 136]. Як бачимо, питання стресостійкості є в наш час надзвичайно актуальним, але єдності позицій в запропонованих дослідниками методах, на жаль, поки немає. Тому дослідження у статті має на меті вирішити це питання.

Військові аспекти формування психологічної готовності та резилієнтності розроблялися фахівцями Науково-дослідного центру морально-психологічного забезпечення ЗСУ, зокрема у методичних рекомендаціях з психологічної підготовки. Проведений аналіз досліджень у галузі психологічної



допомоги та педагогічної підтримки під час війни за останні три з половиною роки свідчить, що поєднання методів педагогіки та психології є дуже важливим, але, на жаль, до кінця не вирішеним. Це утворює **актуальність теми статті**.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на наявність ґрунтовних досліджень адаптації та стресостійкості, недостатньо розробленими залишаються практичні моделі впровадження військово-психологічних методів у заклади вищої освіти для підтримки студентів у реаліях війни. Бракує комплексних програм, що інтегрували б психодіагностику, профілактику, психологічний супровід і розвиток внутрішніх ресурсів здобувачів освіти, враховуючи специфіку дистанційного, змішаного чи евакуаційного навчання.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є теоретичне обґрунтування та розробка психолого-педагогічних підходів до забезпечення адаптації та формування стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні з використанням напрацювань військової психології та сучасної освітньої практики.

Завданнями дослідження є: проаналізувати теоретичні основи поняття «стресостійкість» і «психологічна адаптація» у контексті воєнних умов; окреслити етапи адаптації, властиві як військовослужбовцям, так і здобувачам освіти в умовах кризи; визначити психодіагностичні інструменти та методи, придатні для роботи зі здобувачами освіти у стані підвищеного стресу; запропонувати модель психолого-педагогічного забезпечення, спрямовану на формування стійких навичок емоційної та когнітивної саморегуляції.

З 2025 року до навчального процесу вищих навчальних закладів України впроваджено дисципліну «Військова психологія». Питання психологічної адаптації особистості широко досліджувалося і раніше як у вітчизняній, так і в зарубіжній науковій традиції, що доводять праці таких дослідників-класиків,

як: Ж. Піаже (розглядав механізми когнітивного розвитку особистості, що дозволяє глибше зрозуміти процеси адаптації в навчанні [19, с. 93]; Г. Сельє (пояснив фізіологічні та психологічні реакції на воєнні та навчальні стресори) [20, с. 87]; А. Маслоу (розкрив ієрархію потреб та їх роль у мотивації поведінки) [18, с. 201]; Е. Еріксон (надав розуміння важливості підтримки студентів у період нестабільності) [16, с. 115]; Р. Лазарус (розробив програми розвитку стресостійкості) [17, с. 326]; С. Максименко (упорядкував знання про психологічні процеси, стани та властивості особистості) [7, с. 299]; О. Ткачук (дослідив етапи адаптації військових, які можуть бути враховані також і для студентської аудиторії в умовах війни) [10, с. 44]; В. Цибулько (описав фактори, що впливають на стійкість до стресу в екстремальних умовах) [12, с. 240]; Л. Карамушка (розкрила внутрішні та зовнішні ресурси особистості в умовах кризи) [5, с. 11]; І. Бех (розглянув духовний аспект формування особистості та його вплив на стійкість до стресу) [2, с. 208]; С. Яковенко (проаналізував особливості психологічної допомоги студентам у воєнний час) [14, с. 46]; Дж. Бонанно (розробив концепцію резилієнтності та фактори, що сприяють відновленню після травматичних подій) [15, с. 25].

Яким чином у наш час можна застосовувати психологічні механізми адаптації до військових реалій, зокрема, коли йдеться про здобувачів вищої освіти? Питання, з одного боку, складне, але, якщо поєднати існуючі методи військової психології та активно застосовані на практиці психолого-педагогічні прийоми, можна досягти поставленої мети.

Термін «адаптація» має широке значення і використовується в різних наукових галузях. Загалом, адаптація виявляється у формуванні поведінкових реакцій людини, спрямованих на пристосування до змін у навколишньому середовищі. У психології цей термін визначається як безперервний процес активного пристосування індивіда до соціально-психологічних умов існування. Таким чином, адаптація розглядається і як динамічний процес, і як певний



психічний стан. При цьому розрізняють стан стабільної психологічної адаптації та переадаптації.

Стабільна психологічна адаптація – це процес гармонізації всіх психічних функцій людини з новим психологічним середовищем, що сприяє зниженню емоційної напруги, самореалізації та досягненню внутрішнього комфорту. Такий стан зазвичай властивий здобувачу освіти, зокрема, у звичних умовах життя і навчання.

Водночас збройний конфлікт є сильним фактором, що порушує звичну психічну діяльність, яка забезпечувала ефективну поведінку у мирному середовищі. Це провокує появу нових психічних реакцій, які стають пусковим механізмом для активації систем внутрішньої регуляції та компенсації. У результаті формується новий рівень психічної організації особистості, що відповідає зміненим умовам діяльності. Такий стан визначається як психологічна переадаптація [19, с. 103].

Психологічна переадаптація – це процес переходу від стабільної адаптації в умовах навчального процесу до відносно стабільної адаптації навіть в умовах бойової діяльності під час збройного протистояння. Цей процес є поетапним і передбачає проходження кількох фаз.

Психологічна адаптація здобувачів освіти – це цілісний динамічний процес пристосування психіки особи до нових, часто екстремальних умов життєдіяльності, пов'язаних із навчанням, проходженням військової служби, участю в бойових діях, зміною статусу, ролей та середовища.

Адаптація здобувачів освіти до умов освіти, а потім і до військової служби є складним та поетапним процесом, що охоплює два відносно автономні етапи: первинну адаптацію в навчальних підрозділах та вторинну – у бойових колективах. Ці етапи супроводжуються проходженням трьох основних стадій: орієнтаційної, критичної та завершальної [16, с. 108].



Наприклад, у межах адаптаційного процесу у військових колективах виокремлюються три ключові сфери:

1. формування взаємин у системі «командир – підлеглий»;
2. встановлення міжособистісних контактів і комунікацій серед військовослужбовців;
3. інтеграція особистості новобранця до соціально-психологічного простору підрозділу [10, с. 4].

Орієнтаційна стадія визначається підвищенням прагненням новобранців відповідати вимогам командування, демонстрацією старанності та дисциплінованості. Паралельно відбувається оцінювання індивідуальних особистісних характеристик командирів та колег, формування перших моделей міжособистісної взаємодії [20, с. 118].

На критичній стадії можуть виникати конфліктні ситуації в системах службової та неформальної взаємодії: як із керівництвом, так і з окремими членами колективу. Успішність подолання цієї стадії значною мірою зумовлює подальшу ефективність службової діяльності військовослужбовця [20, с.122].

Завершальна стадія відзначається формуванням стабільної поведінкової моделі, а також чіткої службової позиції індивіда. На цьому етапі спостерігається диференціація військовослужбовців за ставленням до служби на три типові групи:

- а) з активною позитивною мотивацією;
- б) з пасивним сприйняттям вимог;

в) з активно негативним ставленням до служби [20, с. 147]. Значною мірою такий адаптаційний процес є схожим і з адаптацією здобувачів освіти, які під час війни опинились в стресових ситуаціях, незвичних та незручних умовах навчання, зокрема, в дистанційному форматі.

Згідно з роботами українських вчених (Ткачук О.О., Максименко С.Д., Цибулько В.О.), адаптація особистості в умовах радикальних змін, зокрема



війни, як у випадку військовослужбовця, так і здобувача вищої освіти, відбувається поетапно:

- дезорганізація – початкова реакція на зміну умов життя чи навчання. Виникають психоемоційні порушення: тривожність, втома, дратівливість, дезорієнтація. Проявляється у вигляді апатії або навпаки – гіперактивної поведінки;
- активний пошук опори – мобілізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Пошук стратегії подолання труднощів: звернення до оточення, саморегуляційні техніки, прагнення зрозуміти ситуацію [10, с 238].

Психологічна інтеграція – прийняття ситуації. Формуються нові адаптивні навички, змінюються форми поведінки, зростає здатність до самостійного функціонування в змінених умовах.

Стійка адаптація – закріплення ефективних моделей поведінки, внутрішнє прийняття наприклад, ролі захисника, активного громадянина, відповідального фахівця [12, с 240].

Ці фази можна прямо адаптувати до навчального процесу, де:

- фаза дезорганізації виявляється у труднощах з концентрацією, втратою мотивації до навчання;
- пошук опори – у зверненні до викладачів, кураторів, психологів, або створенні «груп підтримки» серед студентів;
- інтеграція – у засвоєнні нових освітніх форматів, адаптації до дистанційного/змішаного навчання;
- стійка адаптація – у поверненні до продуктивного навчання, підвищенні внутрішньої мотивації, прийнятті особистої відповідальності в умовах кризи.

Адаптація у навчальному закладі, має не лише індивідуальний, але й груповий характер, коли успішність інтеграції окремого здобувача освіти,



залежить від згуртованості, психологічного клімату в навчальній групі, а для військовослужбовця ще й стилю командування в підрозділі.

В умовах війни та кризи морально-психологічна підтримка здобувачів освіти потребує надійного інструментарію. Фахівці Науково-дослідного центру морально-психологічного забезпечення ЗСУ (НДЦ МПЗ ЗСУ) розробили та адаптували низку психодіагностичних методик, які можуть ефективно застосовуватися не лише у військовому середовищі, але й у закладах освіти, зокрема – для здобувачів освіти, які перебувають у стані стресу або психологічного виснаження.

Основні адаптовані українські психодіагностичні методики, рекомендовані НДЦ МПЗ ЗСУ:

ОПАНАСС (Опитувальник психологічної адаптованості новобранця армії соціального середовища) – адаптована версія для вивчення рівня адаптації особистості до нових умов, у т.ч. навчального середовища. Оцінює такі параметри, як рівень тривожності, самооцінка, здатність до взаємодії, внутрішня мотивація.

Методика вивчення морально-психологічного стану (МПС) – універсальний опитувальник для оцінки емоційного фону, стресостійкості, настрою, мотивації до діяльності. Може бути використаний у груповій роботі зі здобувачами освіти для виявлення осіб, що потребують підтримки.

Тест-семантичний диференціал «Я – в умовах війни» – адаптований для цивільних осіб, зокрема здобувачів освіти, які пережили травмуючі події або мають близьких на фронті. Досліджує самоідентичність, рівень тривожності та сприйняття себе у нових соціальних умовах.

Шкала соціально-психологічної адаптованості особистості (ШСПАО) – розроблена на основі зарубіжних методик, адаптована українськими військовими психологами. Оцінює готовність до взаємодії, гнучкість, відкритість до змін, рівень комунікативних навичок.



Анкета виявлення ознак посттравматичного стресового розладу (ПТСР) – адаптована версія шкали PCL-5 (за DSM-5), рекомендована для раннього виявлення симптомів ПТСР у військових і цивільних. Ефективна для виявлення здобувачів освіти, які пережили окупацію, евакуацію, втрату тощо.

Опитувальник рівня стресу (адаптований варіант шкали Холмса – Рея) – визначає кількісну оцінку життєвих стресорів, що можуть негативно впливати на навчання.

Методики адаптовані до українських реалій (мовно, культурно та контекстуально). Вони дають змогу швидко виявити ризики дезадаптації або емоційного виснаження. Можуть застосовуватись шкільними або університетськими психологами для групового скринінгу. Частина методик не потребує клінічної ліцензії і може використовуватися педагогами/кураторами після короткого навчання.

Г. Сельє ототожнював безперервний процес адаптації з самим феноменом життя. У центрі створеної ним теорії стресу знаходиться поняття адаптаційного синдрому – комплексу нейрогуморальних реакцій, що забезпечують мобілізацію психофізіологічних ресурсів організму для пристосування до складних умов існування [20, с. 106].

У межах концепції загального адаптаційного синдрому Г. Сельє розглядав адаптованість особистості як її психофізіологічний стан, вільний від проявів тривожності, тоді як неадаптованість ототожнював із наявністю тривожних реакцій. За умов тривалого перебування організму в екстремальних ситуаціях відбуваються суттєві зміни на фізіологічному, психологічному та соціально-психологічному рівнях, які можуть набувати стійкого та незворотного характеру [20, с.112-118].

Стресостійкість – це здатність здобувача освіти ефективно навчатися, приймати зважені рішення, контролювати власні емоції та зберігати внутрішню мотивацію в умовах стресу, небезпеки або невизначеності, зумовлених



реаліями воєнного часу. Це комплексна інтегративна якість, яка охоплює: емоційну саморегуляцію, когнітивну гнучкість, фізіологічну витривалість, мотиваційну спрямованість на виконання завдань, наявність внутрішніх смислів і цінностей, що підтримують поведінкову стабільність у критичних ситуаціях [10, с. 46].

На думку українських дослідників (Ткачук О.О., Демченко І.В., Шевченко Л.М.), стресостійкість не є вродженою рисою – вона формується поступово, через систему підготовки, тренувань і досвіду, зокрема в бойових умовах [10, с. 46].

Стресостійкість здобувача освіти також, як і військовослужбовця, складається з таких взаємопов'язаних компонентів:

Емоційно-вольовий компонент – здатність контролювати емоції, долати тривожність, агресію або апатію; розвиток саморегуляції та емоційної гнучкості.

Когнітивний компонент – здатність адекватно оцінювати ситуації, приймати обґрунтовані рішення в умовах невизначеності; розвиток критичного мислення, саморефлексії та навичок адаптивного прогнозування.

Мотиваційний компонент – наявність внутрішньої мотивації до навчання навіть у складних умовах; установка на зростання, прагнення до самореалізації та відповідальність за результат.

Соціально-комунікативний компонент – уміння звертатися по допомогу, взаємодіяти з одногрупниками, викладачами, психологами; підтримка контактів, участь у груповій діяльності як джерело ресурсу.

Поведінковий (операційний) компонент – наявність дієвих стратегій подолання (копінг-стратегій), конструктивне реагування на стрес; здатність до організації власної діяльності, тайм-менеджмент.



Ця структура дозволяє не лише оцінити рівень стресостійкості здобувача освіти та військовослужбовця, а й цілеспрямовано формувати її через психологічні тренінги, педагогічну підтримку та освітнє середовище.

До основних факторів формування й підтримки стресостійкості здобувачів освіти належать:

1. Індивідуально-психологічні особливості (рівень саморегуляції, емоційна стабільність, тривожність, тип темпераменту; особистісні риси, такі як відповідальність, гнучкість, внутрішній локус контролю).

2. Мотиваційна спрямованість (наявність внутрішньої мотивації до навчання; усвідомлення цінності освіти та зв'язку між знаннями й особистим/професійним майбутнім).

3. Соціальне середовище (підтримка з боку родини, одногрупників, педагогів і кураторів; позитивний психологічний клімат в академічній групі та закладі освіти загалом).

4. Наявність ефективних копінг-стратегій (використання конструктивних способів подолання стресу (планування, самодопомога, звернення по підтримку); відмова від деструктивних реакцій (ізоляція, уникання, агресія).

5. Фізичне й психічне здоров'я (регулярна фізична активність, достатній сон, збалансоване харчування; своєчасне звернення по психологічну допомогу в разі потреби).

6. Навчально-організаційні умови (чітка структура навчального процесу, адаптивний графік, передбачуваність вимог; доступність психолого-педагогічної підтримки в закладі освіти).

7. Досвід подолання труднощів (попередній життєвий або професійний досвід (зокрема досвід ВПО, волонтерства, військової служби тощо), який сприяє розвитку витривалості та впевненості у власних силах).

Розуміння й розвиток цих факторів дає змогу закладам вищої освіти системно підтримувати психічне здоров'я здобувачів освіти та сприяти



формуванню у них здатності ефективно діяти в умовах кризи або невизначеності.

Як бачимо, при формуванні стресостійкості у здобувачів освіти, виявляється багато проблем психологічної адаптації, які мають певні паралелі з адаптацією військовослужбовців. Отже, це питання загальної психології стресостійкості, його без сумніву, можна вирішувати і в педагогічному процесі, спираючись на досвід схожих практик у військовій сфері.

Для того, щоб навчальний процес був максимально ефективним як з боку самого навчання, так і з виховання, викладачеві важливо проаналізувати психологічну готовність здобувача освіти, незалежність його від стресових умов, та активність.

Педагогіка розглядає питання активності людини як відповідність потребам мотиваційної сфери особистості [3, с. 208]. Така мотивація (як внутрішнє спонукання до активності особистості) безумовно пов'язана із задовільненням певних потреб, з перенесенням зовнішніх впливів на особистість, зокрема на внутрішні спонукальні сили поведінки людини. Індивід постійно потребує мати внутрішню мету, яка може активізувати його мотиваційну активність у процесі становлення молодого людини як повноправного громадянина, цілісної особистості.

Процес становлення особистості молодого людини в умовах війни в Україні неможливо реалізувати без спеціальної підтримки та різноманітного педагогічного впливу. Така підтримка (говорячи мовою педагогіки) може мати назву «усунення перешкод».

Дійсно, під час навчання, здобуття майбутньої професії в умовах стресової психологічної ситуації, нестабільного соціального стану життя, дистанційної форми навчання та спілкування, наша молодь опиняється перед бар'єром психоемоційного стану, що суттєво заважає її самостійному просуванню в освіті. Наші педагогічні спостереження при роботі зі студентами,



доводять, що неможливість повноцінного перебування в офлайн-режимі, перебої зі світлом та інтернет-з'єднанням, перебування в укриттях під час повітряних тривог тощо – все це призводить до певних помилок при виконанні самостійної роботи, а зрештою й до засмучення та розчарування.

Як свідчить педагогічна практика за роки війни в Україні, для поліпшення ефективності навчального процесу, активізації порозуміння педагога із здобувачами освіти, не зайвим буде розпочати заняття не одразу з його теми та мети, а й приділити 5-10 хвилин для бесіди, з'ясування психо-фізичного стану підопічних, підтримування в них здорового оптимізму, утворення відчуття, що вони не самі, тобто, здійснення здорового морального мікроклімату в групі. Викладачеві важливо при цьому залишатися максимально відвертим, оскільки молодь чудово розуміє і бачить, як їхні педагоги самі можуть впоратися із моральними травмами. Тому не треба занадто хвилюватися й витримувати особливу дистанцію – щире виявлення своїх переживань є цілком природним, отже, емоційна стабілізація (особливо на початку заняття) є найважливішою. Згідно із цим інколи можна запропонувати здобувачам освіти привітатися в прямому ефірі, трохи розповісти про своє життя, переживання – простий механізм психологічної стабілізації.

Враховуючи висловлене вище, можна порекомендувати викладачам-педагогам застосовувати в навчальному процесі 3 важливі педагогічних методи щодо адаптації студентів – майбутніх фахівців:

- планово-організаційний (дотримання існуючих навчально-методичних вимог при проведенні лекцій та практичних занять, збагачення навчального матеріалу елементами групового виконання завдань, як під час заняття, так і самостійно здобувачами освіти);
- мотиваційно-аналітичний (психологічна підтримка позитивної мотивації здобувачів освіти, проведення індивідуальних та колективних бесід, консультацій у відведений час тощо);



- контрольно-регулюючий (спірання на практичне засвоєння навчального матеріалу: оцінка результативності рівня знань, стану дисципліни та рівня організованості здобувачів освіти з урахуванням індивідуальних особливостей проживання та умов навчання).

Розглянемо їх більш детально.

Перший метод включає в себе постійну самоорганізацію викладача: оновлення робочих програм та силябусів навчальних дисциплін, підвищення власної професійної кваліфікації (участь у просвітніх вебінарах, відкритих лекціях колег тощо), власну допитливість до нових тенденцій в педагогіці, фахових навчальних курсів тощо.

Другий передбачає розробку таких фахових завдань, які в цілому зможуть стимулювати інтерес до майбутньої професії. На заняттях викладач має роз'яснювати можливі гострі питання й проблеми професійного характеру в майбутніх фахівців, а завдання, що подаються для розв'язання (як на занятті, так і поза ним, самостійно), повинні підтримувати соціально цільовий взаємозв'язок з уже наданим лекційним матеріалом.

Третій метод включає в себе організацію індивідуально зорієнтованої та інформаційно-методичної користі й психологічної підтримки здобувачів освіти. При цьому важливо враховувати індивідуальні особливості кожної особистості, її індивідуальне пристосування до реальних умов форми навчання. Викладач при цьому здійснює самодетермінацію щодо якості здійснення ним ролі вихователя-педагога.

Слід зауважити, що вказані методи можна ефективно застосовувати в начально-педагогічному процесі завдяки прийомам настановного, довідкового, дорадчого, діалогового характеру, що ґрунтуються на висвітленні індивідуальних проблем підопічних, їх роздумах та самоаналізі, усіх психологічних змін, які відбуваються в кожного. Ефективно здійснити це педагогу допоможе індивідуальна бесіда, яка і на сьогодні залишається



найбільш продуктивним методом вивчення індивідуальних особливостей здобувачів світи. Така цілеспрямована форма взаємозв'язку педагога та підопічного не зводиться, звичайно, до безпредметного спілкування: педагог одразу спрямовує тему діалогу, керуючи процесом діалогу та даючи можливість і час для поміркованої відповіді, а далі вже надає потрібну настанову.

При цьому викладачеві, який прагне ефективно впливати на морально-психологічний стан здобувача освіти, важливо виявляти чуйність та уважність, не припускати грубих, нетактовних фраз. У даному випадку важливу роль має власний приклад поведінки самого викладача. А, отже, сам викладач повинен мати відповідні емоційно-вольові якості, виразне, помірковане мовлення, вміти застосовувати вказані вище психолого-педагогічні методи із супроводу адаптації здобувачів освіти до умов навчання.

У висновках слід зазначити, що, безумовно, умови сучасної війни в Україні створили нові виклики для системи освіти, зокрема — зростання психоемоційного навантаження та порушення процесів адаптації у здобувачів освіти. За результатами проведеного емпіричного дослідження встановлено, що значна частина здобувачів освіти має середній та високий рівень тривожності, ознаки психоемоційної нестабільності, знижену адаптивність і потребує педагогічної підтримки. Апробовані психолого-педагогічні заходи (тренінги зі стрес-менеджменту, групи підтримки, консультації, співбесіди з педагогом тощо) мають позитивний вплив на формування стресостійкості та емоційної стабільності. Важливим є формування у студентів навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення внутрішніх ресурсів, розвитку соціальної підтримки, що може бути досягнуто через впровадження програми психологічної просвіти та тренінгової роботи.

Усе, зазначене вище, формує в цілому психолого-педагогічну готовність викладача до супровідної адаптації здобувачів освіти, результатом якої є чітке



визнання ними цілей, форм, методів та змісту навчання, позитивна мотивація до «входження» у майбутню професію.

Список використаних джерел:

1. Беляєв С., Кондрацька Л., Бабельчук О. Система розвитку стресостійкості в умовах закладу вищої освіти. *Академічні візії*. 2024. № 33. С. 1–11.
2. Бех І. Д. *Особистість у просторі духовного розвитку* : монографія. Київ : Юридична книга, 2020. 376 с.
3. Гладуш В. А., Лисенко Г. І. *Педагогіка вищої школи: теорія, практика, історія* : навч. посіб. Дніпро, 2014. 416 с.
4. Жигайло Н. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. № 14. С. 3–13.
5. Карамушка Л. М. Психологічні ресурси адаптації особистості в умовах соціальної нестабільності. *Соціальна психологія*. 2018. № 2(68). С. 5–14.
6. Литвинчук Н. С., Римарчук А. Ю. Студентська резилієнтність: інтеракційний підхід та ресурсно-контекстуальна модель. *Психологічні перспективи*. 2023. № 42. С. 45–54.
7. Максименко С. Д. *Загальна психологія* : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 568 с.
8. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Формування психологічної стійкості здобувачів вищої освіти в період воєнного стану: теоретичний аспект. Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. *Педагогічні науки*. 2022. Вип. 41. С. 55–63.
9. *Психологічна підготовка військовослужбовців* : метод. рек. / за ред. О. О. Ткачука. Київ : НДЦ МПЗ ЗСУ, 2021. 112 с.



10. Ткачук О. О. Етапи психологічної адаптації військовослужбовців до умов бойових дій. *Військова психологія: сучасні виклики та шляхи розвитку* : зб. наук. пр. Київ : НУОУ, 2020. С. 42–48.
11. Харко О. М. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 15. С. 134–141.
12. Цибулько В. О. Психологія адаптації в умовах військової служби. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 54. С. 234–246.
13. Шолубка Т. М. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО, які тимчасово перебувають за кордоном під час війни в Україні. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Вип. 8. С. 98–107.
14. Яковенко С. І. Психологічна допомога учасникам освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 44–50.
15. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, № 1. P. 20–28.
16. Erikson E. H. *Identity: Youth and crisis*. New York : Norton, 1968. 314 p.
17. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer, 1984. 456 p.
18. Maslow A. H. *Motivation and personality*. New York : Harper & Row, 1954. 336 p.
19. Piaget J. *The psychology of intelligence*. London : Routledge & Kegan Paul, 1950. 182 p.
20. Selye H. *The stress of life*. New York : McGraw-Hill, 1956. 324 p.