

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ЮНАКІВ ДО НАВЧАННЯ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Скорич Світлана

Війна значно впливає на психологічний стан молоді, ускладнюючи їхню адаптацію та навчання. Постійна тривожність, страх за близьких та зміни в житті порушують емоційну рівновагу, що негативно позначається на освітньому процесі. Вивчення адаптаційних механізмів юнаків допоможе розробити ефективні методики підтримки, спрямовані на збереження психічного здоров'я, підвищення емоційної стійкості та мотивації до навчання [1–4].

**Мета** публікації полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному визначенні психологічних особливостей адаптації студентів до навчання в умовах військового стану.

Теорія стресу Г. Сельє та Р. Лазаруса пояснює хронічну напругу студентів у військових умовах, що призводить до емоційного виснаження, тривожності та депресії. Когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на впливі думок та установок на адаптацію. Методи дослідження включають: аналіз літератури, вивчення стресу й емоційної стійкості, спостереження за емоційними реакціями студентів, а також статистичну обробку показників для оцінки рівня адаптації.

Для проведення дослідження була відібрана вибірку з 30 учнів старших класів (10-11 класи). Всі учасники були юнаками віком від 15 до 17 років, які до початку війни навчалися в очному форматі, але з початком військових дій стикнулися з потребою в адаптації до змінених умов навчання (перехід на дистанційне навчання, навчання в умовах стресу тощо). Під час вивчення психологічних особливостей адаптації учнів до навчання були використано наступні методи: для оцінки психоемоційного стану студентів використано шкалу тривожності (STAI), шкалу стресу (Perceived Stress Scale) та опитувальник навчальної мотивації. Спостереження за учасниками проводилося під час очних занять та дистанційних уроків через платформи Zoom або Google Meet.

Результати шкали тривожності (STAI) та шкали стресу (Perceived Stress Scale) демонструють, що понад 60% учнів мають підвищений рівень тривожності, що впливає на їхню концентрацію та емоційний стан. Середній показник тривожності—3,2 із 4, що підтверджує високий рівень ситуативного занепокоєння під час навчання. Додатково 55% учасників мають високий рівень стресу, а 20% відчують його постійно.

Війна створює умови невизначеності, страху за безпеку близьких та адаптаційного навантаження, що негативно позначається на навчальному процесі. Учні часто стикаються з труднощами концентрації та мотивації до навчання—лише 30% повідомили, що їхня мотивація залишилася на попередньому рівні. Основними причинами зниження мотивації є емоційне виснаження (45%), проблеми з увагою (40%) та постійне відчуття небезпеки (35%).

Копінг-стратегії учнів включають емоційну підтримку (50%), відволікання через розваги (40%), фізичну активність (20%) та релаксаційні практики (10%). Спостереження показують, що учні частіше відволікаються на гаджети, менш активно взаємодіють із викладачами, а рівень їхньої участі у навчанні зменшується з часом. Зниження активності до 45% через чотири тижні може бути наслідком зростання тривожності.

Таким чином, високий рівень тривожності та стресу, пов'язаний з військовими умовами, негативно впливає на навчальний процес, мотивацію та когнітивні функції учнів, що потребує психологічної підтримки та адаптації освітнього середовища (рис. 1).

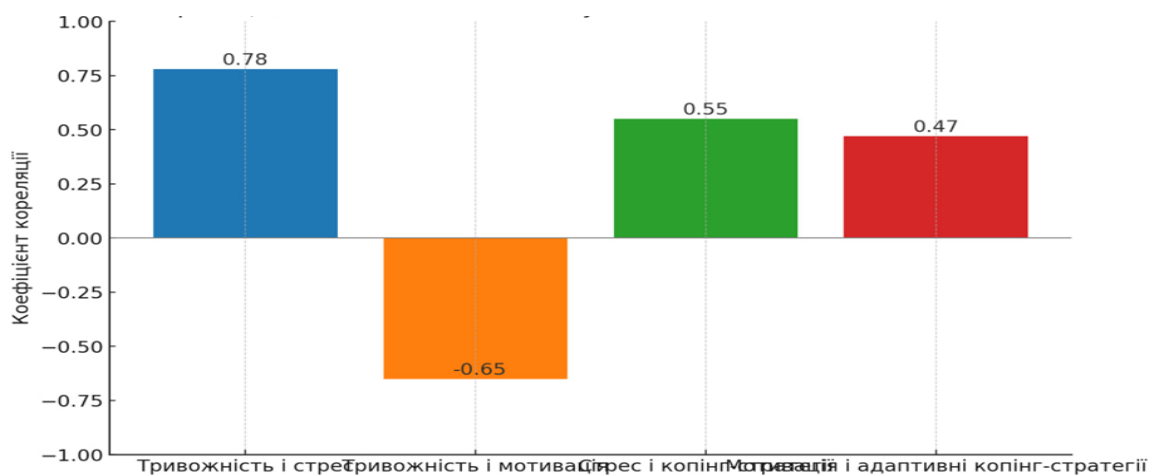


Рисунок 1. Результати кореляційного аналізу між різними психологічними показниками

Високий рівень тривожності та стресу негативно впливає на навчальну активність учнів, спричиняючи пасивність та відволікання. Для зниження цього впливу необхідно застосовувати психокорекційні методи, зокрема психоедукацію, когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію та релаксаційні техніки. Психоедукація допомагає учням усвідомлювати власний емоційний стан та засвоювати техніки регуляції, зокрема дихальні вправи. КПТ сприяє заміні негативних думок конструктивними, а арт-терапія – вираженню емоцій через творчість. Релаксаційні методи, такі як глибоке дихання, м'язова релаксація та майндфулнес, допомагають знижувати рівень стресу. Індивідуальний підхід та інтеграція цих методик у навчальний процес можуть підвищити емоційну стійкість учнів і покращити їхню здатність до адаптації. Групові заняття допомагають учням відчувати підтримку з боку однолітків, а також усвідомити, що вони не самотні у своїх переживаннях. Фізична активність є природним способом зниження рівня стресу та тривожності.

Результати діагностики показали, що юнаки стикаються з високим рівнем тривожності, стресу та зниженням мотивації до навчання в умовах війни. При цьому вони використовують різні копінг-стратегії для подолання стресу, але більшість із них базуються на уникненні проблеми, що може негативно вплинути на їхню адаптацію в довгостроковій перспективі. Для підвищення ефективності адаптації учнів до навчання в умовах війни важливо надати психологічну підтримку для зниження рівня тривожності та стресу, заохочувати використання адаптивних копінг-стратегій (фізична активність, техніки релаксації), створювати умови для підтримки мотивації учнів шляхом інтеграції навчання як способу стабілізації в умовах кризи.

### Список використаних джерел

1. Балашов Е. М. Психологічні механізми саморегуляції навчальної діяльності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2019. Вип. 9. С. 46-51.
2. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників різних типів професій. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2019. Т. 3. С. 43-49.
3. Гордієнко-Митрофанова І. В., Бречка О. А., Саута С. Л. Психологічна стійкість особистості в умовах пандемії COVID-19. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, №2. С. 18-27.
4. Ільїна Т. І. Методика вивчення мотивації навчання у виші. *Практична психологія та соціальна робота*. 2015. №4. С. 42-45.