

2. Бойчук С. С. Життєздатність у структурі особистості працівників спеціальних підрозділів поліції. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32 (71), № 4. С. 110–114. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.4/18>.

3. Коляда О. С. Стрес та його вплив // Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. пр. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків, 2019. С. 360–361.

4. Василенко М. Саморегуляція психічних станів у професійній діяльності працівників ОВС // Перспективи втілення демократичних цінностей та реалізація прав людини в Україні : матеріали підсумкової наук.-теорет. конф. студентів (м. Київ, 24 квіт. 2013 р.). Київ : Алерта, 2013. С. 305–306.

5. Організація та проведення професійно-психологічного тренінгу військовослужбовців Національної гвардії України : практич. посіб. / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько та ін. Харків : НА НГУ, 2021. 157 с.

Одержано 04.04.2024

УДК 159.9

Оксана Володимирівна БОРЮШКІНА,

кандидат соціологічних наук, доцент,

доцент кафедри ЮНЕСКО та соціального захисту

Державного біотехнологічного університету;

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6726-5113>;

Юлія Леонідівна ТВЕРДОХВАЛОВА,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціології та психології факультету № 6

Харківського національного університету внутрішніх справ;

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8431-0943>

АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Умови воєнного стану є надзвичайно напруженими та небезпечними для населення. Значна кількість закладів вищої освіти задля захисту життя та здоров'я здобувачів і викладачів перейшла на дистанційне навчання, яке в умовах воєнного стану ускладнюється тим, що частина студентів перебуває на прифронтових і окупованих територіях, у студентів різні можливості доступу до мережі Інтернет, виникають проблеми з приєднанням до відеоконференцій в певний час тощо. Повітряні тривоги, масові відключення електроенергії, загальний психічний та емоційний стани не дають змоги повноцінно налаштуватися на навчання. Особливо складно це зробити здобувачам вищої освіти, адже вони самі відповідають за власну траєкторію навчання, керуючись більшою мірою внутрішніми

мотивами, а не зовнішніми. Проведенні опитування серед здобувачів вищої освіти у період воєнного стану показало, що більшості респондентів важко налаштуватися на навчання, сконцентруватися на головних завданнях, засинати, весь вільний час використовується для перегляду новин, а час проведений у бомбосховищах витрачається на зв'язок із друзями та рідними, щоб переконатися, що у них все добре. Зрозуміло, що за таких умов важко адаптуватися до навчання.

Ми припустили, що успішність адаптованості може бути обумовлена розвитком структурних компонент життєстійкості та цілеспрямованим формуванням ефективних копінг-стратегій. Таким чином, метою нашого дослідження стало вивчення особливості поведінки складних ситуаціях, ставлень до різних явищ студентів із різним рівнем адаптованості до навчання в умовах воєнного стану. Дослідження проводилося у березні-квітні 2023 р. у режимі онлайн за допомогою методик «Адаптованість студентів у ВНЗ», «Тест життєстійкості» та «Копінг-тест». У дослідженні брали участь студенти 1-2 курсів Харківського національного університету внутрішніх справ та Державного біотехнологічного університету у кількості 75 осіб.

Для визначення рівнів адаптованості студентів до навчання у ВНЗ ми використали методику «Адаптованість студентів у ВНЗ» (Т. Д. Дубовицька, А. В. Крилова, яка розглядає адаптованість як результат процесу адаптації. Поняття «адаптованість» відображає результативну сторону процесу адаптації. Відповідно, адаптованість студентів до навчання у вузі передбачає наявність таких особливостей у поведінці та діяльності студентів:

1) студент має задовільний психологічний та фізичний стан, який сприяє успішному функціонуванню як у навчальному, так і у позанавчальному середовищі;

2) студент повинен відповідати соціальним очікуванням і вимогам, що висуваються йому, і відповідно до цього поводитися;

3) бажання мати можливість користуватися наявними умовами та здатність використовувати їх для досягнення своїх навчальних та особистісних цілей.

На основі емпіричного дослідження нами було зроблено висновок, що середня адаптованість учасників до навчальної діяльності вища, ніж адаптованість до навчальної групи. Це говорить про те, що під час дистанційного навчання у зв'язку з воєнним станом адаптованість до навчальної групи сформувалась, але не настільки інтенсивно, як до навчальної діяльності. Тобто можемо говорити про те, що соціальна ситуація може впливати на адаптованість студентів до навчання у ВНЗ.

Термін «життєстійкість» С. Мадді розглядає як здатність до опору в складних ситуаціях. Феномен життєстійкості складається із трьох комбінацій: залученість – відчуття причетності до життя; контроль – визначення результатів шляхом контролю або впливу; прийняття ризику – зміни, які приведуть до подальшого розвитку. Усі ці компоненти є основою для зростання людини, забезпечують її сміливість та мотивацію, допомагають долати стрес та в ідеалі має бути баланс цих комбінацій.

Більший відсоток опитуваних мають низький рівень життєстійкості, а це може означати, що ці студенти більше піддаються тривожності, у них більше виражене внутрішнє напруження у стресових ситуаціях, вони не отримують задоволення від життя, тобто ці студенти неготові діяти в стресовій ситуації та долати труднощі. Ми можемо сказати, що війна в Україні впливає на зниження показника життєстійкості. Студенти не відчувають безпеку, повітряні тривоги суттєво впливають на навчальний процес, який або зупиняється, або продовжується в умовах тривожного стану. Тому студенти не можуть контролювати свої вчинки та мати внутрішній контроль, не вірять у свої сили.

Як уже зазначалось, життєстійкість впливає на розвиток особистості, на стресостійкість, протистояння життєвим труднощам, адаптацію. Ураховуючи умови війни, студентам важко долати стресові умови та адаптуватися до навколишніх подій. Можемо припустити, що на студентів впливає підвищена відповідальність за близьких, також студенти чоловічої статі належать до категорії можливих мобілізованих, можливо, деяким студентам довелось піти працювати, підтримувати родину тощо. Для розвитку компонентів життєстійкості важливі різного роду чинники, наприклад, прийняття та підтримка близьких у прагненні справлятися зі складними життєвими завданнями.

Студенти, зокрема, змушені вчитися та здобувати знання в нестабільних умовах та стресі, що може негативно впливати на їх психологічний стан та здоров'я. Дослідження копінг-стратегій може допомогти зрозуміти, як студенти із різними рівнями адаптованості впораються з цими викликами, і допомогти їм знайти кращі способи адаптуватися до нових умов. Якщо студенти зможуть ефективно впоратися зі стресом і труднощами, то вони, ймовірно, зможуть краще вивчати і засвоювати новий матеріал.

Із метою визначення копінг-стратегій, які використовують студенти для подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності нами був використаний копінг-тест Лазаруса. Копінг-стратегії представляють собою осмислені методи, які людина використовує

для подолання складних життєвих ситуацій або стресу, що відповідають її особистісним характеристикам та контексту, і є цілеспрямованою соціальною поведінкою. За методикою «Копінг-тест Лазаруса» було встановлено, що найбільш часто зустрічається висока напруженість копінг-стратегій «Прийняття відповідальності», «Пошук соціальної підтримки» та «Самоконтроль». Серед копінг-стратегій з низьким рівнем напруженості найбільш часто зустрічаються стратегії «Дистанціювання», «Конфронтаційний копінг» та «Втеча-унікнення». Таким чином, позитивні копінг-стратегії краще сприяють високому рівню адаптованості, проте негативні стратегії не впливають на рівень адаптованості.

Ефективні копінг-стратегії можуть бути розвинені та адаптовані до індивідуальних потреб кожного студента та допомогти в управлінні своїми емоціями у стресових ситуаціях. Студенти під час навчання стикаються з різними факторами, які можуть спричинити стрес, такими як: навантаження, іспити, терміни виконання завдань, вимоги викладачів тощо. Ефективні копінг-стратегії студентів можуть включати такі методи, як планування, пошук соціальної підтримки, управління емоціями, використання розслаблюючих методик, зміна мислення тощо. Одними із суттєвих аспектів копінг-стратегій студентів є:

- Активне використання соціальних ресурсів. Соціально-орієнтовані копінг-стратегії, такі як підтримка друзів, сім'ї, викладачів та інших людей, можуть допомогти студентам відчувати себе менш самотньо та отримувати необхідну допомогу та підтримку.

- Позитивне мислення. Студенти, які використовують переважно проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, схильні шукати вирішення проблем, а не захоплюватися своїми емоціями. Вони навчаються перебудовувати своє мислення, щоб бачити можливості замість обмежень.

- Самоефективність. Студенти, які відчувають, що вони можуть впоратися з труднощами, мають більш високий рівень самоефективності та більше віри у свої здібності. Вони схильні використовувати різні копінг-стратегії та краще справляються зі стресом.

- Організація часу та планування. Студенти, які вміють планувати свої дії та володіють навичками тайм-менеджменту, краще справляються з навчальними завданнями та стресовими ситуаціями. Вони можуть використовувати проблемно-орієнтовані стратегії, щоб розбити великі завдання на підзавдання та зрозуміліші кроки.

- Здоровий спосіб життя. Студенти, які приділяють увагу своєму здоров'ю, що включає здорове харчування, достатній сон та

фізичні вправи, краще справляються зі стресом. Вони можуть використовувати емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, такі як медитація та йога, щоб знизити рівень тривоги та напруги.

- Уникнення негативних стратегій. Студенти, які використовують пасивні копінг-стратегії, часто стикаються з труднощами у навчанні та можуть відчувати почуття безпорадності та занепокоєння. Однак студенти, які уникають використання негативних стратегій, таких як уникнення проблем або заперечення своїх почуттів, можуть ефективно справлятися зі стресом і зберігати позитивний настрій.

- Адаптивні стратегії. Студенти, які використовують адаптивні копінг-стратегії, такі як планування, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка, часто справляються з навчальними труднощами більш ефективно та успішно. Вони можуть краще регулювати свої емоції та зберігати мотивацію у важких ситуаціях.

- Вплив соціальної підтримки. Студенти, які отримують соціальну підтримку від своїх близьких, друзів та викладачів, часто мають більш позитивні копінг-стратегії та справляються зі стресом краще, ніж ті, хто не має підтримки. Соціальна підтримка може допомогти студентам почуватися більш впевнено та сприяє їхньому психологічному благополуччю.

- Унікальність стратегій. Кожен студент є унікальним, і його копінг-стратегії можуть відрізнятися залежно від його індивідуальних потреб та уподобань. Це може включати використання медитації, йоги, психотерапії та інших способів подолання стресових ситуацій. Розуміння своїх унікальних потреб та вибір найбільш ефективних копінг-стратегій може допомогти студентам досягати кращих результатів у навчанні та зберігати психологічний добробут.

Розуміння особливостей рівня адаптованості до навчання, життєстійкості та копінг-стратегій в умовах воєнного стану може бути корисним для розробки більш ефективних підходів до навчання та підготовки студентів до подібних умов. Відповідні дослідження можуть також допомогти виявити особливості різних груп студентів та відповідно до цього налаштувати програми навчання та підтримки. Результати дослідження можуть бути корисними для психологів, педагогів та інших спеціалістів, які працюють зі студентами в умовах воєнного стану, а також для розробки психологічної підтримки.

Список бібліографічних посилань

1. Lazarus R., Folkman S. The concept of coping // Monat A., Lazarus R.S. Stressand Coping. New York, 1991. P. 189–206.

2. Maddi, S. R. (1999). Comments on trends in hardiness research and theorising. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 67-71. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.67>.

3. Карамушка Л. М. Шевченко А. М. Вплив освітнього середовища на забезпечення психологічного здоров'я менеджерів та педагогічних працівників освітніх організацій: навч. посіб. Біла Церква : КНЗ КОР «КОІПОПК», 2019. 45 с.

4. Ковальчук В. І., Фролова Н. В. Психологічні особливості використання копінг-стратегій в студентському віці. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2022. № 25. С. 31–34.

5. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь : Нац. ун-т ДПС України, 2011. 284 с.

Одержано 12.04.2024

УДК 159.942.5:316.36

Ірина Анатоліївна БОТНАРЕНКО,

кандидат юридичних наук,

старший науковий співробітник наукової лабораторії

з проблем протидії злочинності навчально-наукового інституту № 1

Національної академії внутрішніх справ;

ORCID: <https://orcid.org/0000-0444-1560-7777>

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК ДЕСТРУКТИВНИЙ ЧИННИК СЕРЕДОВИЩА ФУНКЦІОНУВАННЯ СІМ'Ї

Психологічне здоров'я сім'ї у загальному значенні трактують як комфортний, з позитивною емоційною спрямованістю стан функціонування сімейного осередку. Для психічно здорової сім'ї не характерна внутрішньосімейна психологічна напруженість, конфліктність, вона позбавлена обтяжливостей у подружніх стосунках та не руйнується під впливом рутинних труднощів чи побутових проблем.

Сучасну сім'ю по праву можна назвати чи не найголовнішим інститутом психологічної підтримки, і саме тому емоційний стан кожного її члена важливий не лише для нормального функціонування власної особистості, але й цілісності і психологічного благополуччя родини. Сім'я, наголошує Л.М. Герасіна досліджуючи насильство в сім'ї, може виступати як психореабілітуючим середовищем, надаючи підтримку та почуття захищеності, комфорту й прийняття, так і психотравмуючим, спричиняючи для особи травматичний досвід [1, с. 39].

Особливо актуальним дослідження синдрому емоційного вигорання постає нині, коли на фоні подій та інформації про війну підтримка внутрішньої стабільності вкрай ускладнюється. Так, за даними