

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО
НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0539-2
спеціальності 053– Психологія
освітня програма: Психологія
Лаврова Софія Миколаївна
Керівник: д. психол.н., Іванова Л. С.
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
психології Залановська Л. І.

Запоріжжя – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти бакалаврський

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2023
р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

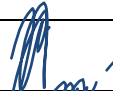



Лаврова Софія Миколаївна

Тема роботи Психологічна адаптація старшокласників до навчання в умовах
воєнного стану

керівник роботи д. психол.н., Іванова Л. С.

затверджені наказом ЗНУ від «22» 02 2023 року № 341-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: Проаналізувати феномен адаптації у науковій літературі, дослідити теоретичні аспекти психологічної адаптації старшокласників до навчання в умовах воєнного стану та еміграції, провести дослідження особливостей психологічної адаптації в умовах воєнного стану, проаналізувати результати дослідження та зробити висновки.
5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці, 3 графіки
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	д. психол.н., Іванова Л. С.		
Розділ 1	д. психол.н., Іванова Л. С.		
Розділ 2	д. психол.н., Іванова Л. С.		
Висновки	д. психол.н., Іванова Л. С.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий-березень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	Квітень-травень 2023 р.	Виконано
5	Написання висновків	травень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2023 р.	Виконано

Студент  С. М. Лаврова

Керівник роботи _____ Л. С. Іванова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 41 сторінок, 3 малюнка, 2 таблиць, 30 джерел.

Мета роботи полягає у вивченні особливостей психологічної адаптації старшокласників в умовах воєнного стану.

Об'єкт дослідження – процес психологічної адаптації старшокласників до навчання в умовах воєнного стану.

Предмет – особливості психологічної адаптації старшокласників до навчання в умовах воєнного стану.

В основу дослідження покладено припущення про те, що старшокласники, які емігрували з країни в умовах війни, проявляють більшу витривалість та пристосованість до навчання, порівняно зі своїми однолітками, які продовжили навчання в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичні: (аналіз і синтез літератури з обраної проблеми, синтез і узагальнення отриманих результатів); емпіричні (Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда; методика «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка.)

Наукова новизна полягає у вивченні психологічної адаптації учнів старшої школи в умовах воєнного стану.

Галузь використання: навчально-виховні заклади, позашкільні навчальні заклади для юнаків, загальноосвітні школи.

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, ВОЄННИЙ СТАН, ЕМІГРАЦІЯ,
ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, СТАРША ШКОЛА, САМООЦІНКА

SUMMARY

Lavrova S.M. Psychological adaptation of high school students to learning in a state of war. Bachelor's thesis: 41 pages, 3 pictures, 2 tables, 30 sources.

The aim of the research is to study the peculiarities of psychological adaptation of high school students in conditions of a state of war.

The object of the research is the process of psychological adaptation of high school students to learning in a state of war.

The subject is the features of psychological adaptation of high school students to learning in a state of war.

The research is based on the assumption that high school students who have emigrated from a country in a state of war demonstrate greater resilience and adaptability to learning compared to their peers who continue studying in a state of war.

Research methods: theoretical (analysis and synthesis of literature on the selected problem, synthesis and generalization of the results); empirical (K. Rogers and R. Diamond's Social-Psychological Adaptation Diagnostic Method, H. Eysenck's "Self-Assessment of Emotional State" method).

The scientific novelty of the field in the development of psychological adaptation of high school students in the minds of the military camp.

Field of use: initial-shift bookmarks, primary initial bookmarks for juniors, central lighting schools.

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION, STATE OF WAR, EMIGRATION, ADOLESCENT AGE, HIGH SCHOOL, SELF-ASSESSMENT.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ.....	9
1.1 Аналіз феномену адаптації у науковій літературі.....	9
1.2 Особливості психологічної адаптації в умовах воєнного стану.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	23
2.1 Організація дослідження психологічної адаптації старшокласників до навчання в умовах воєнного стану.....	23
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	26
2.3 Практичні рекомендації щодо адаптації до навчання старшокласників в умовах воєнного стану.....	30
ВИСНОВКИ.....	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	39

ВСТУП

Актуальність теми. На сьогодні в психологічній та педагогічній практиці вивчення психологічної адаптації старшокласників до навчання в умовах воєнного стану є темою дуже актуальною в сучасному світі, де воєнні конфлікти та кризи відбуваються на різних територіях світу, і діти відчувають вплив тих чи інших наслідків війни.

За результатами багатьох досліджень, показано, що переїзд в іншу країну може стати для дітей дуже стресовою ситуацією, особливо якщо вони стикаються з воєнними конфліктами або кризами. Це може призвести до проблем з адаптацією до нових умов, які включають культурний шок, мовні бар'єри та відсутність друзів і знайомих.

Також у зв'язку зі зростанням глобалізації та міграції людей, питання адаптації стає все більш актуальним для педагогів, психологів та інших спеціалістів, які працюють зі старшокласниками. Для педагогів та інших фахівців, які мають справу зі старшокласниками в умовах воєнного стану, важливо мати глибокі знання про процес адаптації, а також вміти застосовувати ефективні методики психологічної підтримки.

Психологічна адаптація має значення не тільки для дітей та підлітків, які пережили воєнні дії, але й для всіх учнів, які змінили місце проживання. Інтеграція до нової шкільної спільноти та успішне навчання можуть залежати від успішної психологічної адаптації.

Дослідження психологічної адаптації старшокласників до навчання в умовах воєнного стану є дуже важливим, оскільки може допомогти педагогам та психологам розробити ефективні методики підтримки та допомоги цієї категорії дітей. Крім того, результати дослідження можуть бути корисними для урядів, які можуть використовувати їх для розробки програм та політик, спрямованих на підтримку дітей, які пережили війну та насильство.

Проблема вивчення адаптації старшокласників до навчання під час війни розглядалася представниками різних шкіл та підходів (Н. М. Нікітіна [1, 138], І.В.Бойко[2, 45-48], М. І. Шевченко, О. О. Марченко[3, 248]).

Така актуальність проблеми зумовила вибір теми дипломної роботи:

«Психологічна адаптація старшокласників до навчання в умовах воєнного стану».

Об'єкт дослідження: процес психологічної адаптації старшокласників до навчання в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: особливості психологічної адаптації старшокласників до навчання в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що старшокласники, які емігрували з країни в умовах війни, проявляють більшу витривалість та пристосованість до навчання, порівняно зі своїми однолітками, які продовжили навчання в умовах війни.

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей психологічної адаптації старшокласників в умовах воєнного стану.

Мета роботи передбачає виконання наступних завдань:

1. Аналіз феномену адаптації у науковій літературі;
2. Дослідження особливостей психологічної адаптації в умовах воєнного стану;
3. Теоретичні аспекти психологічної адаптації старшокласників до навчання в умовах еміграції;
4. Організація дослідження психологічної адаптації старшокласників;
5. Результати дослідження та висновки.

В дослідженні використовувались наступні методи:

- метод теоретичного аналізу (аналіз наукових джерел за темою психологічна адаптація до навчання в умовах війни),

- емпіричні методи (Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда; методика «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка.)

Практична значимість. Результати дослідження можуть бути застосовані у розробленні конкретних психологічних рекомендацій. Також, отримані дані можуть бути враховані під час організації навчально-виховного процесу.

Структура та обсяг роботи. Курсова робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, додатків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ

1.1 Аналіз феномену адаптації у науковій літературі

Феномен адаптації на сьогоднішній день займає важливе становище в житті суспільства та, зокрема, у тих, хто в цей період здобувають освіту, у учнів старших класів. Учні старших класів повинні готуватися до викликів, які можуть зустріти їх у майбутньому. Адаптація до нових умов навчання та середовища є важливим етапом їхнього особистісного зростання. Складна ситуація в світі, військові дії, еміграція, дистанційна форма навчання впливають на формування ставлення учня до навчальної діяльності та мотивацію до самого навчання. Тому для майбутніх студентів процес адаптації є важливим етапом шкільної підготовки.

У психології термін «адаптація» позначає сукупні властивості індивіда, що характеризують його стійкість до умов середовища та рівень пристосування до них. В освітній площині – це результат і процес взаємодії учня й оточуючого середовища, який призводить до оптимального пристосування його до навчальної діяльності. Період адаптації кожна людина проходить неоднаково [19, 138-145]. Адаптивний процес залежить від активності особистості і може бути активним чи пасивним. Активна адаптація допомагає успішно соціалізуватися в цілому. В даному випадку, особистість не лише приймає норми та цінності нової соціальної групи, але й активно будує відносини з іншими людьми [5, 197]. Пасивна адаптація проявляється у тому випадку, коли людина приймає норми та цінності групи, і не намагається стати активним учасником групи.

Результати аналізу наукової літератури (Т. Алексєєва, Н. Герасимова, В. Скрипник, І. Соколова) з теми дослідження засвідчують той факт, що питання адаптації учнів старших класів необхідно розглядати як складний і багатогранний процес, який впливає на багато аспектів життя школярів, включаючи їхню успішність у навчанні, самопочуття, соціальну адаптацію, засвоєння та відтворення соціальних норм та цінностей, притаманних новому середовищу, оволодіння відповідними ролями та функціями та інші важливі показники [21, 95-103]. Даний процес є двостороннім та передбачає об'єкт-суб'єктну взаємодію в умовах соціально-педагогічної співтворчості усіх учасників процесу (адміністрації закладу, викладачів, класного керівника, психолога батьків, однокласників і самого учня). Дослідження вказують на необхідність розглядати адаптацію як процес, який може змінюватися в залежності від різних факторів, таких як емоційний стан учнів, особистісні особливості, середовище та соціальна підтримка [4, 246]. Тому, з метою підвищення успішності та добробуту учнів, необхідно приділяти увагу розумінню процесу адаптації та використовувати науково обґрунтовані підходи для підтримки школярів у цьому процесі.

В. Семиченко запропонувала концепцію системного розгляду процесу адаптації, в основі якої покладено ідею щодо залежності ефективності процесу адаптації людини від інтеграційних тенденцій особистості. Таким чином, загальний процес адаптації – це складне явище, яке має певну структуру, складається із багатьох відносно незалежних процесів. Кожен із них обслуговує певну систему відносин, які виникають у людини з відповідною системою, і в сукупності з ними а відповідними зв'язками складає певний структурний компонент [4, 246].

На думку автора, кожен структурний компонент процесу адаптації є в свою чергу системою, що містить:

- а) об'єктивне явище і його умови (так звані зовнішні умови);
- б) відносини, що виникають у людини, яка адаптується з відповідним явищем (ставлення, відносини, зв'язки);

с) індивідуальні особливості самої людини, що відповідають чи не відповідають вимогам (внутрішні умови або власні ресурси людини).

Жан Піаже - швейцарський психолог і філософ, який вніс значний внесок у вивчення розвитку людини, зокрема її пізнавального процесу та адаптації до зовнішнього середовища [27, 103-104]. Піаже розглядав адаптацію як процес, який відбувається протягом життя людини і передбачає зміну стосунків між нею і світом. Він виділяв два основні аспекти адаптації: адаптацію фізичну та адаптацію когнітивну.

- Фізична адаптація - це процес адаптації до фізичних умов середовища. Наприклад, коли людина переїздить з холодного клімату в теплий, її фізичне тіло потребує часу на адаптацію до нових умов.

- Когнітивна адаптація - це процес адаптації до нових інтелектуальних викликів, що виникають у зв'язку з навчанням, розвитком та дослідженням світу.

Піаже вважав, що когнітивна адаптація є основою розвитку і здібностей людини, яка постійно пізнає світ і адаптується до його змін. На його думку адаптація має два компоненти: асиміляцію та акомодацию. Асиміляція - це процес взяття нової інформації та включення її до вже існуючої структури знань. Наприклад, дитина, яка вже знає, що птах - це тварина з крильцями, може включити нову інформацію, що пінгвін - це також птах, до своїх існуючих знань про птахів [10, 95-103]. Акомодация - це процес зміни вже існуючої структури знань, щоб вона відповідала новій інформації. Наприклад, якщо дитина дізнається, що кит - це тварина з крильцями, вона повинна змінити свої попередні знання про те, що тварини з крильцями - це лише птахи [27, 103-104].

За поглядами Жана Піаже, когнітивна адаптація є процесом, за допомогою якого людина пристосовується до нових умов і отримує знання та досвід, необхідні для виживання та успіху в даному середовищі. У воєнних умовах, зміни в навчальному процесі та середовищі можуть створювати значні виклики для учнів старших класів, тому адаптація є особливо

важливою в цьому контексті. Жан Піаже вважав, що кожна людина проходить через певні стадії розвитку когнітивних функцій, і що кожна наступна стадія залежить від успішного завершення попередньої. Тому, важливо підтримувати студентів та допомагати їм пройти кожен етап розвитку, щоб забезпечити їх успіх у навчанні в умовах воєнного стану. Відповідно, допомога учням у процесі адаптації до змін, що відбуваються в школі, може допомогти їм успішно вчитися і розвиватися в цих складних умовах.

Вивченням психічної адаптації займався Н.Березін, який виокремив три аспекти психічної адаптації, а саме: психічна адаптація, соціально-психологічна адаптація та біологічна адаптація. Дані аспекти вчений описав наступним чином:

Психічна адаптація – це процес взаємодії особистості із середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів.;

Соціально-психологічна адаптація – процес набуття людьми визначеного соціально-психологічного статусу, оволодіння тим чи іншим соціальнопсихологічними рольовими функціями;

Біологічна адаптація – пристосування організму до стійких і змінних умов середовища (температури, атмосферного тиску, вологості та з іншими фізичними умовами і впливами) [8, 94-100].

На функціонування адаптаційних процесів особистості впливають, більшою мірою, показники особистості. Серед них виділяють адаптивність, неадаптивність та дезадаптивність. А.В. Фурман розуміє адаптивність як справжню чи відносну гармонійність між суб'єктивними цілями і кінцевими результатами діяльності, що супроводжується позитивним ставленням – оцінкою, розумінням, прийняттям особистості до навколишнього світу і самого себе [29, 369-386]. Цей показник може бути дуже високим, високим, середнім та низьким. Неадаптивність окреслюють як усвідомлена

невідповідність між поставленими цілями і кінцевими результатами діяльності, що породжує амбівалентні почуття й оцінки, але яка не справляє психотравмуючого впливу на особистість. Деадаптивність, у свою чергу, означає певну дисгармонію між поставленими цілями і кінцевими результатами діяльності, що є джерелом психічної напруги (стрес, психічний зрив, шок), внутрішнього дискомфорту і нестабільного перебігу психічних процесів (страх, депресія, фрустрація). Цей показник особистості буває ситуативним, стійким, очевидним або критичним [6, 79-83].

А.А. Налчаджян дає таку класифікацію соціально-психологічної адаптованості особистості:

1) тимчасова ситуативна адаптованість, яка легко може перейти у стан дезадаптованості в результаті внутрішньо психічних змін (наприклад, актуалізації нових потреб і установок), чи змін деяких аспектів ситуації;

2) стійка ситуативна адаптованість – довготривала адаптованість в окремих типових ситуаціях, в яких індивід опиняється досить часто;

3) загальна адаптованість – потенціальна здатність адаптуватися в широкому спектрі типових ситуацій, які найчастіше трапляються в даному соціальному оточенні [7, 110-115].

Данна класифікація соціально-психологічної адаптованості особистості може бути корисною для розуміння процесу адаптації старшокласників до навчання в умовах воєнного стану. Тимчасова ситуативна адаптованість може виникати у зв'язку зі змінами в ситуації навчання, наприклад, через перехід на дистанційну форму навчання або зміну графіку занять [16, 63-69]. Стійка ситуативна адаптованість може виникати у зв'язку з тим, що старшокласники регулярно зустрічаються зі схожими викликами та завданнями в навчальному середовищі. Загальна адаптованість може відображати загальну здатність старшокласників адаптуватися до нових ситуацій, які виникають через воєнний стан.

Таким чином, важливо враховувати різні аспекти адаптації старшокласників до навчання в умовах воєнного стану, зокрема, їхню

тимчасову та стійку ситуативну адаптованість, загальну адаптованість, а також внутрішньо-психологічні зміни, що можуть виникати під час процесу адаптації. Такий підхід дозволить розробити ефективні стратегії підтримки та сприяння адаптації старшокласників до навчання в умовах воєнного стану.

Учні старших класів переживають важливий період свого життя, пов'язаний зі зміною соціального статусу, зростанням вимог до них, а також з підготовкою до вступу до вищих навчальних закладів. У зв'язку з цим адаптація учнів старших класів є особливо важливою задачею для педагогів та психологів [12, 104]. Однією з ключових психологічних аспектів адаптації є розвиток самооцінки учнів. Недостатня самооцінка може призвести до низької самооцінки, страху перед провалом та зниження мотивації до навчання. У цьому випадку важливо допомогти учневі зрозуміти, що помилки є невід'ємною частиною процесу навчання та допомогти йому знайти свій сильний бік.

Іншим важливим аспектом є соціальна адаптація учнів. У старших класах соціальний статус стає особливо важливим, тому учні можуть почуватись відчуженими та неадекватними в новому оточенні. Педагоги та психологи повинні допомогти учням встановити контакти зі своїми однолітками, знайти спільні інтереси та зайнятості, які можуть допомогти їм знайти своє місце в колективі. Крім того, важливим аспектом є адаптація до вимог навчання в старших класах. Учні повинні пристосовуватись до нових форм і методів навчання, які часто вимагають більшої самостійності та самоконтролю. Педагоги та психологи можуть допомогти учням з цим завданням шляхом розробки спеціальних навчальних програм, які допоможуть забезпечити успіх учнів у навчанні під час воєнних дій [13, 102-107].

Важливо зазначити, що процес адаптації у кожного учня може проходити по-різному, залежно від його особистих особливостей, попередньої соціалізації, пізнавальних можливостей та досвіду [7, 110-115]. Тому педагог повинен мати індивідуальний підхід до кожного учня та

здійснювати діагностику рівня адаптації кожного учня на початку навчального року. У процесі адаптації важливо враховувати емоційний стан учня, оскільки стан емоційної напруги може бути суттєвим фактором у складності адаптації. Педагог повинен створювати сприятливий психологічний клімат у класі, спрямований на створення відчуття комфорту та безпеки.

Також звертаємо увагу на формування соціальних вмінь та навичок учнів, оскільки під час адаптації учні повинні здатися на допомогу один одному та взаємодіяти у колективі. Для цього вчителі можуть використовувати різноманітні методи та техніки групової роботи, які сприяють розвитку комунікативних та соціальних навичок [17, 89-93]. Важливо використовувати диференційований підхід до навчання, щоб кожен учень міг розвиватися відповідно до своїх можливостей та інтересів.

Продовжуючи думку, можна сказати, що адаптація до нової навчальної середовища може бути складним процесом для старшокласників, особливо в умовах воєнного стану. Навчання відбувається в нестабільному середовищі, що може викликати стресову реакцію учнів, що може суттєво впливати на їхній стан психіки. Окрім того, учні можуть відчувати втому та невпевненість у майбутньому, що може знизити їхню мотивацію до навчання [24, 246]. Для того, щоб забезпечити успішну адаптацію учнів до нових умов навчання, важливо враховувати психологічні аспекти адаптації. Наприклад, вчителі можуть застосовувати методики, які допоможуть старшокласникам розвивати стресостійкість та здатність до саморегуляції. Також важливо створити сприятливу атмосферу в класі, де учні відчуватимуть підтримку та допомогу від вчителів та один одного. Крім того, доцільно враховувати індивідуальні особливості кожного учня при адаптації до нових умов навчання. Наприклад, учням зі зниженою мотивацією до навчання можуть бути надані додаткові ресурси для підтримки інтересу до навчання, а учням зі стресовою реакцією можуть бути запропоновані спеціальні методики з релаксації та саморегуляції.

1.2 Особливості психологічної адаптації в умовах воєнного стану

Визначення особливостей психологічної адаптації учнів старших класів в умовах воєнного стану відіграє важливу роль у розумінні індивідуальних потреб та можливостей учнів в таких надзвичайних ситуаціях [23, 34-39]. Для кожного учня, особливо у старшому віці, такі умови можуть стати серйозним випробуванням, яке вимагає адаптації до нових умов навчання та життя в цілому.

Особливості психологічної адаптації учнів старших класів в умовах воєнного стану можуть включати наступні аспекти:

1. Стресові умови: Умови воєнного стану можуть створювати підвищену напругу та стрес для учнів, які можуть впливати на їхню здатність до навчання та концентрацію. Важливо допомогти учням розвивати стресостійкість та допомагати їм управляти своїм емоційним станом.

2. Зміна умов навчання: Умови воєнного стану можуть призвести до зміни умов навчання, таких як перехід до дистанційного навчання, скорочення годин навчання або зміна графіку навчальних занять. Важливо допомогти учням адаптуватися до нових умов навчання та забезпечити їхнє успішне навчання в цих умовах.

3. Соціальна ізоляція: Умови воєнного стану можуть також призвести до соціальної ізоляції, коли учні не мають можливості зустрічатися з друзями та колегами або брати участь у соціальних заходах. Важливо допомогти учням підтримувати соціальні зв'язки та забезпечити їм можливість бачитись з друзями.

4. Труднощі у спілкуванні з батьками та рідними, які можуть бути на передовій або перебувати у зоні конфлікту. Це може викликати почуття страху, тривоги та безпомічності у дітей.

5. Психологічні травми, пов'язані з відчуттям загрози для свого життя або життя близьких, свідомістю про можливість втрати дому, рідних людей, руйнуванням місцевості та інших подібних страхів [20, 20-25].

Умови воєнного стану можуть викликати різні психологічні реакції учнів старших класів, які змінюються залежно від характеру конфлікту, терміну тривалості війни та ступеня її напруженості. Загальними особливостями психологічної адаптації учнів можна вважати:

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 учнів. Це може проявлятися у формі зниження настрою, втрати інтересу до навчання та соціальної активності.

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

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

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

Аналіз наукових досліджень та публікацій є важливим етапом дослідження проблеми адаптації учнів старших класів в умовах воєнного стану. Відповідно до наукових досліджень та публікацій, було досліджено різні аспекти даної проблеми. Наприклад, у дослідженні К. І. Скрипченко "Особливості адаптації учнів до навчання в умовах воєнного стану" було проаналізовано психологічні особливості адаптації учнів до навчання в умовах воєнного стану, виявлено причини та наслідки стресових ситуацій

для учнів[9, 65-70]. У публікації А. В. Лешенка "Підвищення ефективності процесу адаптації учнів старших класів в умовах війни" описано методи та технології, які можуть допомогти підвищити ефективність процесу адаптації учнів старших класів в умовах війни. Також у дослідженні А. І. Білоусової "Психологічні особливості адаптації учнів до умов воєнного стану" було проаналізовано вплив умов воєнного стану на емоційний стан учнів та запропоновані рекомендації щодо розвитку стресостійкості учнів та підвищення їхньої адаптаційної здатності [15, 24-28].

Було виявлено, що 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 учнів до складних життєвих ситуацій. Для досягнення цієї мети застосовуються різні методи та технології. Основні з них:

- Соціальна підтримка: Наявні дослідження показують, що соціальна підтримка може допомогти учням старших класів адаптуватися до умов воєнного стану. Це може включати допомогу психологів, соціальних працівників, вчителів та інших осіб, які можуть допомогти учням з розвитком соціальних зв'язків та підтримкою емоційного стану.

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

- Дистанційне навчання: 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 учням адаптуватися до нових умов та забезпечити їхнє успішне навчання.

- Підтримка з боку родини: Родина може відігравати важливу роль у процесі адаптації учнів старших класів до умов воєнного стану. Важливо

допомогти родині учня управляти своїм емоційним станом та стресом, оскільки це може позитивно вплинути на рівень адаптації учня.

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

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

- Групова робота: Важливо створити у класі атмосферу співпраці та допомоги один одному. Різноманітні групові проекти, дискусії та інші діяльності можуть збільшити почуття соціальної підтримки та зменшити відчуття ізоляції [22, 143-151].

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

Метод проектів полягає у тому, що учні працюють над проектом, 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 учнів.

Інтерактивне навчання включає в себе взаємодію між учнями та вчителем, використання різноманітних методів інтерактивного навчання (робота в групах, дискусії, ігри тощо). Такий підхід забезпечує залучення учнів до процесу навчання, збільшує їх зацікавленість та мотивацію до навчання.

Тож умови воєнного стану можуть мати значний вплив на психологічну стійкість учнів старших класів, 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 учнів [25, 67]. Аналіз наукових досліджень та публікацій показує, що існує ряд методів та технологій, які можуть бути використані для підвищення рівня адаптації учнів 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.

Рекомендації:

На основі вищезгаданих висновків можна рекомендувати наступні методи та технології для забезпечення психологічної адаптації учнів старших класів в умовах воєнного стану:

1. Використання психологічних тренінгів та консультування для зменшення рівня тривоги та стресу серед учнів.
2. Фізичні вправи, медитація та релаксаційні техніки для поліпшення фізичного та емоційного стану учнів.
3. Підтримка соціальних зв'язків та створення можливостей для спілкування та взаємодії між учнями.
4. Розробка індивідуальних підходів до навчання.
5. Забезпечення психологічною підтримкою учнів та їх батьків.
6. Використання методів та технологій, спрямованих на підвищення рівня саморегуляції та зосередженості учнів.
7. Розвиток навичок адаптації до зміни умов навчання та роботи в умовах невизначеності.
8. Застосування методів та технологій, спрямованих на підвищення мотивації та інтересу до навчання.

Процес адаптації - це важлива передумова успішної та адекватної діяльності, яка дозволяє особистості впоратися з новим професійним або соціальним оточенням без відчуття дискомфорту, напруженості або внутрішнього конфлікту. Цей процес допомагає індивіду вирішувати нові

завдання, адаптуватися до нових умов та змінювати свої погляди та поведінку залежно від вимог оточуючої середовища. Його метою є забезпечення гармонійної взаємодії з навколишнім середовищем, що сприяє успішному функціонуванню та досягненню поставлених цілей.

Процес психологічної адаптації особистості є складним і багаторівневим. Він включає в себе взаємодію з новим соціальним оточенням та зміни в професійному становленні молодшої людини. Цей процес спрямований на саморозвиток особистості, самодисципліну, самооцінку, а також на розкриття та розвиток прихованих якостей, саморегуляцію поведінки [18, 57-65]. Під час адаптації школяр стає не лише об'єктом, але й суб'єктом адаптації, а нове оточення виступає не лише адаптивним, але й адаптуючим фактором. Активний процес адаптації передбачає формування нових засобів і стратегій поведінки, спрямованих на ефективну взаємодію зі зміненим середовищем. До психологічних особливостей адаптації учнів можна віднести наступні:

- індивідуально-особистісні особливості розвитку психічних процесів;
- адаптивна здатність індивіда, тобто характерологічні особливості і якості особистості;
- вміння проводити психологічний самоконтроль поведінки і діяльності;
- психологічна підтримка студента батьками і родичами;
- готовність до вирішення нетипових ситуацій.

Адаптація є фундаментальним процесом в людській життєдіяльності, який відіграє важливу роль у забезпеченні успішності та здоров'я індивіда. У науковій літературі було визначено різні аспекти адаптації, такі як фізіологічна, психологічна та соціальна адаптація. Феномен адаптації має багато різних визначень та інтерпретацій у науковій літературі, але в основному він розглядається як процес пристосування організму до змінюваних умов життя. Також адаптація є надзвичайно важливим фактором

у фізіології та психології людини, оскільки дозволяє виживати та функціонувати в різних умовах. Вона може бути реалізована шляхом різних механізмів, таких як фізіологічні, психологічні та поведінкові. У науковій літературі існує багато досліджень, присвячених проблемі адаптації у різних контекстах, включаючи адаптацію до стихійних лих, соціальних змін, міграції, терористичних актів та військових конфліктів.

Особливості психологічної адаптації в умовах воєнного стану: В умовах воєнного стану психологічна адаптація учнів старших класів стає особливо важливою. Виявлено, що учні можуть бути підвищено напружені, втратити інтерес до навчання та відчувати втому [28, 5-68]. Для забезпечення їхньої адаптації, було розглянуто різні методи та технології, такі як психологічна реабілітація, тренінги зі стресу, релаксаційні техніки та інші. Аналіз наукових досліджень та публікацій свідчить про те, що методи психологічної реабілітації та підтримки виявилися найбільш ефективними для забезпечення адаптації учнів в умовах воєнного стану [30, 1309-1314]. Окрім цього, розроблення спеціальних програм навчання та розвитку соціальної підтримки також можуть допомогти учням у цьому процесі. Загалом, для успішної психологічної адаптації учнів старших класів 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.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Організація дослідження психологічної адаптації старшокласників до навчання в умовах воєнного стану

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей психологічної адаптації старшокласників в умовах воєнного стану.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Провести дослідження щодо рівня адаптації учнів старших класів до навчання.
2. Вивчити показники, що розрізняють рівень адаптації учнів, які емігрували, в порівнянні з тими, хто залишився в умовах воєнного стану.
3. Виявити психологічні особливості адаптації майбутніх студентів до навчання в умовах воєнного стану.
4. Розробити практичні рекомендації з метою поліпшення адаптації школярів.

Експериментальна база дослідження – Національний Запорізький університет, Факультет соціальної педагогіки та психології.

Експериментальна вибірка дослідження – 20 учнів 11 класу Запорізької гімназії №28 та 20 учнів 11 класу, котрі емігрували у Німеччину. Загальна кількість учасників експерименту – 40 учнів, вік – 16-18 років. Психологічне дослідження проводилося в період воєнного стану з 15 березня по 1 травня 2023 року.

Дане емпіричне дослідження проводилось в п'ять етапів:

На першому етапі нашого дослідження ми зосередились на вивченні та теоретичному аналізі явища адаптації до навчання під час воєнних дій у

старшокласників. Ми досліджували різні підходи до концепції адаптації з теоретичного боку. На цьому етапі ми здійснювали збір необхідної інформації, яка була необхідна для подальшого проведення емпіричного дослідження.

Другий етап дослідження включав відбір психодіагностичних інструментів та проведення емпіричного дослідження. Під час цього етапу ми спрямовувалися на експериментальне вивчення адаптації школярів до навчання в умовах воєнного стану. Для досягнення цієї мети ми використовували такі методики, як методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, а також методика "Самооцінка емоційного стану" Г. Айзенка.

Третій етап дослідження передбачав аналіз і обробку отриманих даних як кількісними, так і якісними методами. Були порівняні результати обох груп дослідження для встановлення відмінностей.

Четвертий етап включав інтерпретацію отриманих результатів та формулювання загальних висновків. Цей етап дозволив зробити аналіз дослідження і встановити основні тенденції та закономірності щодо адаптації школярів під час воєнного стану.

П'ятий етап був присвячений розробці практичних рекомендацій щодо підвищення рівня адаптації школярів під час навчання в умовах воєнного стану. Ці рекомендації були створені на основі отриманих даних та включали в себе конкретні кроки. Проведення тестування відбувалося в дистанційному форматі, учням 11 класів були надіслані методики у вигляді гул-форми.

Дослідження ґрунтується на таких методологічних основах:

- Дослідження авторів що висвітлюють значення адаптації: Ю.М. Богачков, В.М. Кухаренко, О.В. Овчарук.
- Концептуальні погляди на проблему соціальної адаптації особистості в працях Б.Ананьєва, Г.Балла, Ю.Гана, Л.Виготського.
- Дослідження в сфері особливостей розвитку адаптації у школярів Т. Алексєєва, Н. Герасимова, В. Скрипник, І. Соколова.

Під час проведення емпіричного дослідження використовувалась батарея надійних, валідних психодіагностичних методик для визначення психологічних особливостей адаптації до навчання старшокласників в умовах воєнного стану.

1. методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда;
2. методика «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка.

Далі розглянемо детальніше вище названі методики та пояснимо необхідність їх застосування в даному емпіричному дослідженні.

- 1) Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда

Мета: визначення рівня соціально-психологічної адаптації.

Структура: тест містить 101 твердження та дозволяє визначити такі показники як:

3. Показник адаптації.
4. Показник самосприйняття.
5. Показник прийняття інших.
6. Показник емоційної комфортності.
7. Показник інтернальності.
8. Показник прагнення до домінування.
9. Показник по шкалі «Ескапізм» (відхід від проблем)

Врахування співвідношення окремих показників на різних стадіях адаптаційного циклу дає можливість з'ясувати тенденції у адаптаційній стратегії особистості.

- 2) Тест «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка

Мета: визначення самооцінюючого рівня власних психічних станів.

Структура: тест містить 4 блоки по 10 запитань, та дозволяє визначити властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність, ригідність).

Тест допомагає визначити неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія), які є важливими елементами для визначення загальних адаптативних можливостей людини. Чим нижче рівень, тим нижче людина самооцінює психічні стани тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Для досягнення мети нашого дослідження щодо адаптації старшокласників до навчання в умовах воєнного стану, ми використовуватимемо надійні психодіагностичні методики, які включають кількісний та якісний аналіз отриманих даних з використанням математичної статистики. Організація та проведення дослідження відбуватиметься з урахуванням необхідних етапів і умов, а також обґрунтування вибору психодіагностичних методів. Всі ці складові дозволять ефективно вивчити особливості психологічної адаптації учнів старших класів до навчання в умовах воєнного стану.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Для визначення рівня психологічної адаптації до навчання старшокласників в умовах воєнного стану було використано методику дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда.

Групові результати учнів, переведені в показники норма(Н), вище норми(ВН), нижче норми(НН) і представлені на таблиці 2.2.

Також далі для полегшення сприйняття табличних даних будемо розподіляти учнів на дві групи: 1 група – учні 11 класів, котрі емігрували у Німеччину; 2 група – учні, котрі навчаються в умовах воєнного стану

Таблиця. 2.2

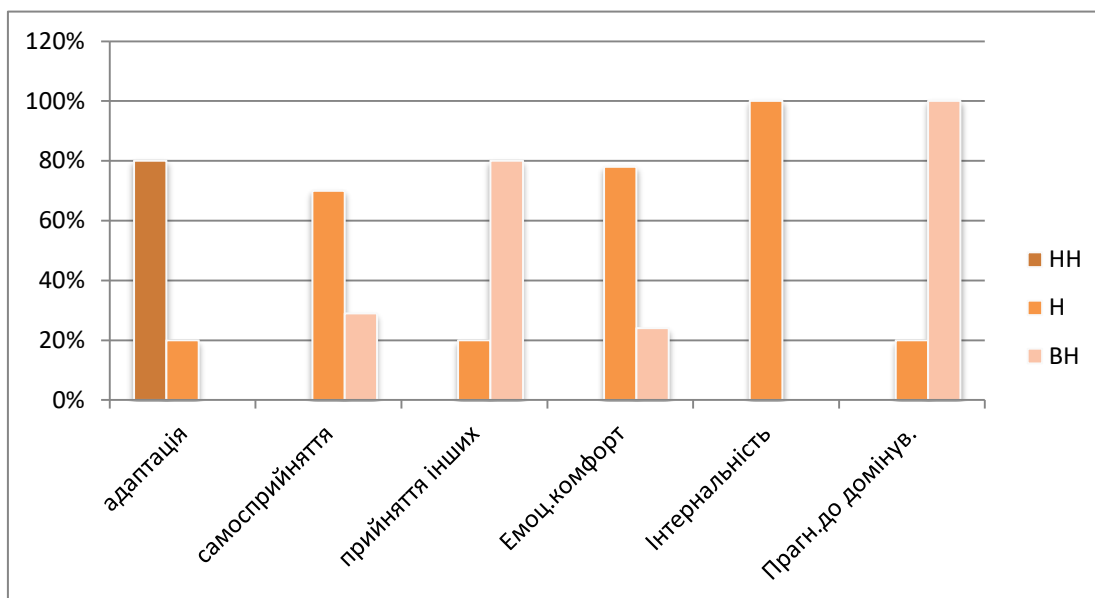
Розподіл показників рівня психологічної адаптації до навчання старшокласників, що навчаються в умовах воєнного стану та групи учнів, що емігрували у Німеччину за методикою «Дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда»

Критерії	Рівні (сума балів)						Середній бал	
	1 група			2 група			Емігранти	ВУВС
	Нижче норми	Норма	Вище норми	Нижче норми	Норма	Вище норми		
Адаптація	877	284	0	947	226	0	58,05	58,56
Самосприйняття	0	756	479	0	860	394	61,7	62,7
Прийняття інших	0	187	1058	0	83	1153	62,25	61,8
Емоц. комфортність	0	671	329	0	586	538	50,1	56,2
Інтернальність	0	1174	0	0	1133	89	58,75	61,1
Прагнення до домінування	31	129	734	0	0	1034	44,6	51,7
Ескапізм	24	179	114	40	246	0	15,85	14,3

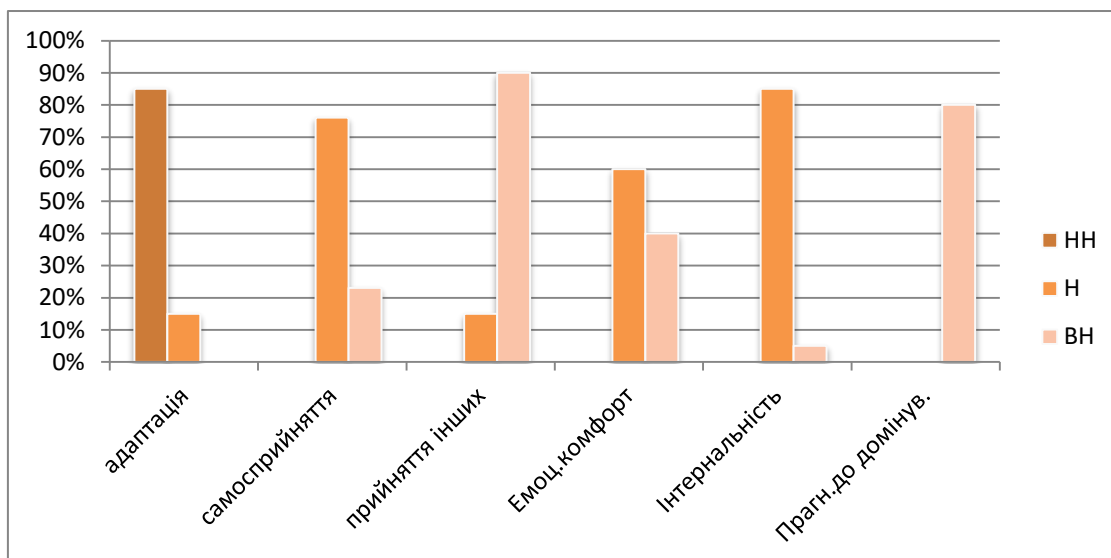
За результатами даної методики можна зробити висновок, що практично всі показники психологічної адаптації учнів, які залишились в умовах воєнного стану, перевищують показники учнів 11-их класів, які поїхали за кордон. Учні першої групи демонструють вищі значення на шкалах "Прийняття інших" та "Ескапізм". Це свідчить про їхню швидку адаптацію до нових змін у оточенні та готовність вирішувати будь-які проблеми, що стосуються їхньої важливої діяльності. Щодо інших шкал, таких як "Адаптація", "Самосприйняття", "Емоційна комфортність", "Інтернальність" та "Прагнення до домінування", також спостерігається перевага учнів, що залишились в Україні. Ці результати свідчать про те, що

учні швидко пристосовуються до нового навчального середовища, мають внутрішній контроль над собою та оточуючим середовищем, реалістично оцінюють свої здібності та можливості і, незважаючи на зміни, відчувають себе впевнено та комфортно.

Розподіл індивідуальних показників 1 та 2 групи ми можемо побачити на малюнках- 2.1 - 2.2



Мал. 2.1 Показники 1 групи за методикою «Дослідження соціально -психологічної адаптації» К. Роджерса - Р. Даймонда



Мал. 2.2 Показники 2 групи за методикою «Дослідження соціально - психологічної адаптації» К. Роджерса - Р. Даймонда

Для визначення рівня власних психічних станів було використано тест «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка

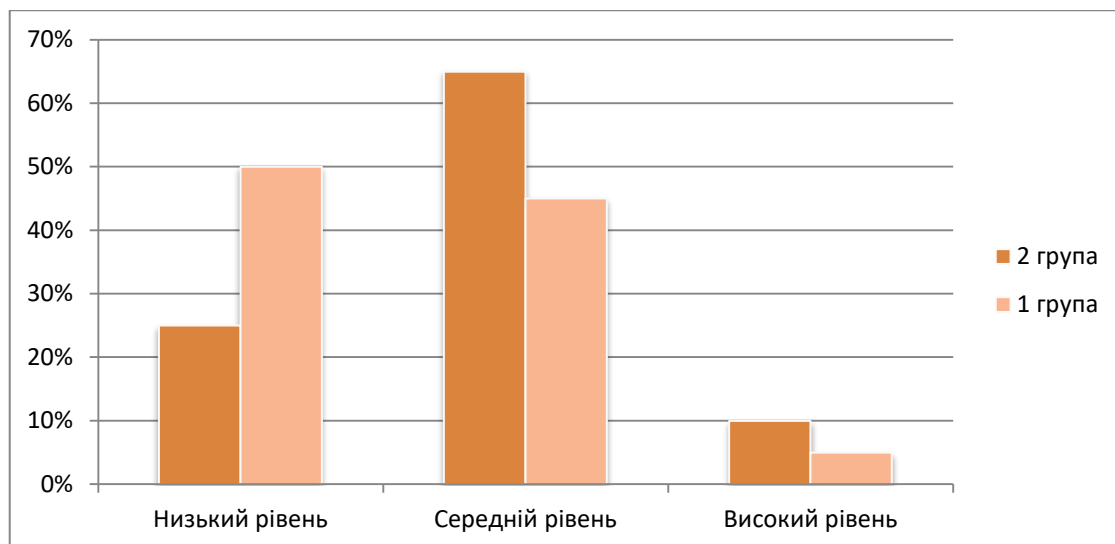
Таблиця. 2.2

Розподіл показників самооцінки рівня власних психічних станів старшокласників 1 та 2 групи, отримані за допомогою тесту «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка

Критерії	Рівні (сума балів)						Середній бал	
	Низький		Середній		Високий		1 група	2 група
	1 група	2 група	1 група	2 група	1 група	2 група		
Самооцінка психічних станів	59	32	98	124	15	30	8,6	9,3

За результатами методики можна спостерігати, що учні, які навчаються в умовах воєнного стану, мають вищі показники самооцінки психічних станів порівняно з тими, хто емігрував.

Це може пояснюватись тим, що учні, які залишились в умовах воєнного стану, відчувають більшу залежність від своєї спільноти і мають більшу мотивацію зберігати соціальні зв'язки, а також відчувають відповідальність перед ними. З іншого боку, учні, які емігрували, можуть стикається з великим стресом, пов'язаним з культурним шоком, незнанням мови, відсутністю рідного середовища та іншими труднощами, які можуть впливати на їхню самооцінку. Розподіл показників 1 і 2 групи ми можемо побачити на малюнку 2.3



Мал. 2.3 Рівні самооцінки за методикою «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка

2.3 Практичні рекомендації щодо адаптації до навчання старшокласників в умовах воєнного стану

Психологічна адаптація є необхідною для соціалізації особистості і пристосування до нових умов навколишнього середовища. Оскільки адаптація має важливий вплив на навчальний процес, мотивацію учня до обраної спеціальності, взаємини у класі та з викладачами, розумно впроваджувати заходи, спрямовані на активну взаємодію між учнями в навчальному середовищі. Активна участь в таких заходах сприяє розвитку не лише адаптації, але й самооцінки та впевненості у собі. Ця комплексна робота може позитивно вплинути на загальний рівень соціально-психологічної адаптації, самоорганізації та викликати бажання активно брати участь у шкільних подіях.

Адаптація до нових умов навчання є особливо важливою для старшокласників, які залишилися в умовах воєнного стану. Однак, можливим явищем є дезадаптація, що проявляється в надмірному напруженні, тривозі, втраті інтересу до навчання, зниженні самооцінки та інших негативних наслідках. Такий стан можна вважати кризовим або стресовим, що може

тривати як короткий, так і довгий час. Тому особливо важливо надавати старшокласникам підтримку і допомогу в цей період.

Для учнів, які залишилися в умовах воєнного стану, розпочався процес адаптації. З одного боку, цей процес був трохи полегшений для тих, хто залишився порівняно з першокурсниками. Вони мали менше нового в їхньому вже знайомому середовищі, на відміну від учнів, які емігрували за кордон. З іншого боку, навчання в умовах воєнного стану є деяким стресом для старшокласників, оскільки вимагає мотивації для вивчення нової системи та енергії для розуміння нових емоційно насичених ситуацій. В будь-якому випадку, навчання в умовах війни призводить до психологічного навантаження, впливає на самооцінку та самоорганізацію учнів, більше ніж навчання учнів за кордоном. Тому обидві групи потребують підтримки та проведення заходів, що сприяють швидкій та ефективній адаптації до нових змін.

Загальні рекомендації учням старших класів щодо адаптації до навчання в умовах воєнного стану або еміграції:

1. Не відкидайте тих, хто готовий допомогти вам.
2. Зберігайте зв'язок з вчителями та однокласниками.
3. Уникайте створення емоційної напруги у відносинах з іншими учнями.
4. Будьте завжди доброзичливими.
5. Активно проводьте свій вільний час з іншими учнями і знаходьте собі хороших друзів.
6. Будьте оптимістичними та вірте у свої можливості.
7. Звертайтеся до шкільних служб, таких як вчителі та шкільний психолог, у разі виникнення непорозумінь.
8. Беріть активну участь у шкільних заходах.
9. Дотримуйтеся рекомендацій викладачів щодо навчання.
10. Співпрацюйте зі своїм класом та підтримуйте один одного.
11. Регулярно відвідуйте заняття.

12. Будьте готові надавати допомогу тим, хто цього потребує.
13. Встановлюйте чіткі цілі та працюйте наполегливо, щоб досягти їх.
14. Сконцентруйтеся на своєму навчанні.
15. Постійно розширюйте свої знання.
16. Вирішуйте всі проблеми разом зі своїм класним керівником.
17. Будьте відкриті до нових досвідів та спробуйте щось нове для себе.
18. Поважайте думку людей навколо вас.
19. Постійно прагніть отримувати нові та корисні знання.

Для старшокласників, особливо для тих, що знаходяться в умовах воєнного стану, важливо мати підтримку з боку вчителів та кураторів. Наприклад, можна створити спільну групу у Viber або Telegram для розв'язання поточних питань щодо навчання, дистанційних занять та організації вільного часу. Також слід проводити моніторинг відвідування уроків та допомагати старшокласникам зі сприйняттям інформації та здійсненням навчальних завдань. Важливим є проведення тренінгів, бесід, вебінарів тощо, що сприятимуть підтримці позитивного емоційного стану та фізичного здоров'я учнів. Також доцільно відвідувати старшокласників, які мешкають в інтернатах, та проводити з ними бесіди щодо формування мотивації до навчання та особистісного розвитку. Не менш важливим є проведення профілактичних бесід для попередження негативних явищ у шкільному середовищі.

Вправи для підвищення адаптації та покращення взаємодії в умовах дистанційного навчання:

1. Вправа "Спільні інтереси"

Мета - сприяти взаєморозумінню та згуртованості учнів.

Хід вправи: Учасники вказують на свої спільні інтереси, хобі або захоплення. Можна створити спільну дошку або групу, де учні можуть обмінюватися ідеями, рекомендаціями та спілкуватися на ці теми.

2. Підтримка саморегуляції та стресового управління:

Вправа "Дихальна гімнастика".

Мета - зняття стресу та підвищення самопочуття.

Хід вправи: Учасники проводять дихальні вправи, такі як "глибоке дихання" або "4-7-8 дихання". Це допомагає зосередитися, зняти напругу та покращити фізичне та емоційне самопочуття.

3. Залучення до спільних проєктів та колективних завдань:

Проєкт "Спільна творча робота"

Мета - сприяти співпраці та згуртованості в учнівському колективі.

Хід проєкту: Учні формують команди та спільно працюють над творчими завданнями, наприклад, створенням відеороликів, презентацій або проєктів. Це дозволяє учням спілкуватися, співпрацювати та розвивати творчі навички.

4. Вправа "Поділись своїм інтересом".

Мета - стимулювати взаємодію та обмін інтересами серед учасників групи.

Хід вправи: Кожен учасник по черзі поділяється з іншими своїм особистим інтересом. Це може бути хобі, спорт, книга, фільм, музика або будь-яка інша сфера, яка їх захоплює. Учасники можуть розповісти про свій інтерес, чому він для них важливий, як він їх надихає та як вони ним займаються. Після кожної презентації можна проводити короткі обговорення, задавати запитання та висловлювати враження.

5. Вправа "Організація розкладу дня".

Мета - сприяти самоорганізації та ефективному використанню часу під час дистанційного навчання.

Хід вправи: Кожен учасник складає свій особистий розклад дня, враховуючи навчання, відпочинок, побутові справи та інші заняття. Учасники можуть використовувати календарі, планери або будь-які інші інструменти для цього завдання. Кожен елемент розкладу дня має бути чітко визначений і присвоєний конкретному часу. Після того, як учасники складуть

свої розклади, можна провести обговорення, порівняти підходи та обмінятися порадами щодо ефективного управління часом під час дистанційного навчання.

б. Вправа "Самооцінка та планування розвитку".

Мета - стимулювати самооцінку та рефлексію щодо особистого розвитку під час навчання.

Хід вправи: Кожен учасник складає список своїх досягнень та прогресу, який вони зробили протягом певного періоду часу. Це можуть бути навчальні досягнення, розвиток навичок, особисті зміни тощо. Після цього, учасники обговорюють свої досягнення та спільно визначають, над якими аспектами їх розвитку вони бажають працювати надалі. Кожен учасник може скласти план розвитку, в якому визначає свої цілі та дії для досягнення їх. В цьому плані можна врахувати ресурси, підтримку та проміжні кроки для досягнення бажаних результатів.

Ці вправи спрямовані на підвищення адаптації та самоорганізації учнів під час навчання. Вони сприяють позитивній груповій динаміці, обміну думками та підтримці одне одного.

За результатами дослідження можна зробити висновок, що рівень психологічної адаптації учнів, які навчаються в умовах воєнного стану, переважає над показниками учнів, що поїхали за кордон. Це свідчить про те, що обидві групи учнів стикалися з труднощами у пристосуванні до нових умов. Однак, учні, які емігрували, мають менші показники, що свідчать про не позитивний вплив досвіду життя за кордоном. У новому оточенні вони повинні адаптуватися до нового середовища, мовного бар'єру та відсутності старих соціальних зв'язків. Це безпосередньо впливає на їхню адаптацію, самосприйняття та емоційний комфорт.

Що стосується самооцінки психічних станів, учні, які емігрували, мають менші показники, ніж учні, які залишилися в умовах воєнного стану. Дана методика визначає неадаптивні стани, такі як тривога, фрустрація і агресія, які є важливими факторами загальної адаптивності особистості.

Результати свідчать про те, що учні, які емігрували, набули навичок контролю своїх емоцій та почуттів під час переїзду та пристосування до нових умов.

На основі отриманих результатів були розроблені рекомендації для підвищення адаптації учнів, що емігрували. Було запропоновано ряд рекомендацій та вправ, які сприятимуть зміцненню групового сплочення, контролю неадаптивних станів.

ВИСНОВКИ

1. В психолого-педагогічній літературі немає єдиного визначення поняття адаптації. Різні автори мають різні підходи до розуміння цього процесу. Деякі вважають адаптацію результатом пристосування особистості до нових умов, інші розглядають її як гармонійний стан, в якому вимоги середовища відповідають потребам індивіда, а ще інші бачать її як активний процес, що включає пристосування та творче освоєння нового соціального середовища. У нашому контексті ми розглядаємо адаптацію як необхідний процес, під час якого особистість усвідомлює необхідні зміни в своїй самосвідомості під час освоєння нових видів діяльності.

2. Під час емпіричного дослідження було встановлено, що старшокласники, які залишилися в умовах воєнного стану та ті, хто емігрував, мають різний рівень соціально-психологічної адаптації до навчання. Учні групи, яка навчається в умовах воєнного стану демонструють вищі значення на шкалах "Самосприйняття" – 62,7, «Емоційна комфортність» - 56,2, «Інтернальність» - 61,1 та "Прагнення до домінування" – 51,7. Це свідчить про їхню швидку адаптацію до нових змін у оточенні та готовність вирішувати будь-які проблеми, що стосуються їхньої діяльності. В умовах воєнного стану учні краще пристосовуються до зовнішнього середовища. Взагалом рівень адаптації за методикою Даймонда-Роджерса в учнів в Україні вище (58,56), тоді як, в учнів закордоном (58,05). Ці результати свідчать про те, що рівень адаптації учнів майже однаковий. Це означає що обом групам учнів складно переходити на новий формат навчання та оволодівати новими технологічними ресурсами. Однак, старшокласники в умовах воєнного стану мають трохи вищі показники адаптації, порівняно з учнями, які емігрували у Німеччину, що може бути пов'язано з тим, що вони повинні пристосовуватися до нових умов життя значно скоріше заради безпеки свого життя. Цей фактор може впливати на

їхню здатність скоріше адаптуватися до нового середовища та до навчання.

3. Додатково проведена методика на дослідження рівня самооцінки психічних станів, вказує на те, що старшокласники у Запорізькій гімназії мають вищий рівень самооцінки психічних станів порівняно з учнями у Німеччині. Це означає, що учні-емігранти можуть бути більш схильні до відчуття фрустрації, агресивності та тривожності під час адаптації до нових умов. Ці показники самооцінки можуть бути пов'язані зі стресовими ситуаціями, з якими стикаються учні-емігранти, такими як втрата звичного середовища, мовні труднощі, культурний шок та віддаленість від родини та друзів. Важливо враховувати ці особливості та забезпечити підтримку та допомогу учням-емігрантам під час адаптації до нових умов та засвоєнні нової культури.

4. Гіпотеза у якій передбачається, що старшокласники, які емігрували з країни в умовах війни, проявляють більшу витривалість та пристосованість до навчання, порівняно зі своїми однолітками, які продовжили навчання в умовах війни не була підтверджена.

5. На підставі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня адаптації старшокласників до навчання в умовах воєнного стану та еміграції. Основні рекомендації включають:

- Підтримка групової згуртованості: сприяти формуванню позитивного класного колективу, організувати спільні заходи та проекти, які сприяють співпраці та взаємодії між учнями.
- Контроль неадаптивних станів: надавати учням інструменти для управління емоціями та стресом, проводити тренінги з розвитку навичок саморегуляції та релаксації.
- Навички самоорганізації під час навчання: надавати учням методики планування, організації часу та самоконтролю, стимулювати розвиток самостійності та самодисципліни.
- Підтримка з боку класних керівників, вчителів та шкільного

психолога: організувати бесіди, тренінги та вебінари для старшокласників з метою підтримки їхнього емоційного стану, підвищення мотивації до навчання та сприяння їхньому розвитку.

Ці рекомендації спрямовані на створення сприятливої навчально-виховної середовища, де учні зможуть ефективно адаптуватися до нових умов, розвиватися та досягати успіху в навчанні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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.
2. М. І. Шевченко, О. О. Марченко. Психологічна допомога дітям, які пережили воєнні конфлікти. Київ: Міленіум, 2006. 45-48 с.
3. Семиченко В. А. Психологія діяльності. Київ : Вид: А. Н. Ешке, 2002. С.248.
4. Бех І.Д. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання // Автореф. дис...канд. психол. наук. Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2002. 246 с.
5. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптивності: Наукове видання. Тернопіль: Економічна думка, 2000. С. 197.
6. Кондратенко, Л.. Психологічна адаптація студентів до умов вищого навчального закладу. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*, 1(78), 2015. 79-83.
7. Потапенко, О. Психологічна адаптація старшокласників до навчання в середній школі. *Педагогічний простір*, 2(22), 2019. С. 110-115.
8. Коржова, І.. Психологічна адаптація старшокласників до навчання в профільній школі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія педагогічна, 3(2), 2016. С. 94-100.
9. Іванова, О. Психологічна адаптація старшокласників до навчання в профільних класах. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Серія: Психологія, 39, 2016. С. 65-70.
10. Дерєга, М. Ю. Психологічна адаптація учасників АТО в умовах сімейних відносин. *Вісник Чернівецького університету*. Психологія, 928(94), 2019.С. 95-103.

11. Кравченко, В. В., & Тарнопольська, Т. І. Особливості психологічної адаптації жінок, які постраждали внаслідок війни в Україні. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*, 63, 2019. С. 46-54.
12. Дубина Ю. "Адаптація до вищої школи". 2018. С. 104.
13. Полуянова, Т.В. Психологічна адаптація дітей та підлітків до навчання в умовах воєнного конфлікту. *Педагогіка і психологія*, 2(87), 2016. С. 102-107.
14. Дейнеко, В. Психологічна адаптація школярів до навчання в умовах воєнного конфлікту: особливості та проблеми. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологія"*, 2(44), 2018. С. 184-188.
15. Біленька, А.В.. Особливості психологічної адаптації старшокласників до навчання в умовах воєнного стану. *Педагогічний альманах*, 27, 2015. С. 24-28.
16. Поліщук, Л.І., & Козлова, О.В. Психологічна адаптація старшокласників до навчання в умовах воєнного конфлікту. *Педагогіка і психологія*, 3(88), 2016. С. 63-69.
17. Т. Колісниченко, Л. Широкова "Психологія адаптації до школи" 2015. С. 89-93
18. Л. Петрова, І. Чернишов "Психологічна адаптація: теорія і практика" 2016. С. 57-65
19. Єгорова, О. Психологічна адаптація осіб зі статусом біженців. *Психологія і суспільство*, 4, 2010. С. 138-145.
20. Стрельникова, О., Матвієнко, І. Психологічні аспекти адаптації молоді-мігрантів до навчально-педагогічного середовища. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, 33, 2018. С. 20-25.

21. Москаленко, А. В. Психологічна адаптація дітей до навчання в умовах воєнного конфлікту. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 8(70), 2017. С. 95-103.
22. Строков, А. І., Касьян, Л. М. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз. *Вісник Запорізького національного університету. Психологічні науки*, 4(26), 2019. С. 143-151.
23. Шпильова, А. Психологічна адаптація дітей-мігрантів у системі освіти України. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, 23, 2017. С. 34-39.
24. В. М. Матяш, О. О. Козлова. Соціальна психологія в умовах війни. Львів: СПОЛОМ, 2009. 246 с.
25. О. В. Мітіна, О. Ю. Єфімова. Психологічна адаптація осіб, що пережили стресові ситуації. Київ: Видавничий дім "Слово", 2009. 67 с.
26. Мазуркевич, І. Психологічні особливості адаптації молоді-мігрантів у громадському середовищі. *Психологічний журнал*, 4, 2011. 77-84 с.
27. Bemak, F., Chung, R. C., & Pedersen, P.. Counseling refugees: A psychosocial approach to innovative multicultural interventions. Westport, CT: Praeger 103-104. 2003.
28. Berry, J. W.. Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 1997. P. 5-68.
29. Bourhis, R. Y., Moïse, L. C., Perreault, S., & Senécal, S. Towards an interactive acculturation model: *A social psychological approach. International Journal of Psychology*, 32(6), 1997. P. 369-386.
30. Fazel, M., Wheeler, J., & Danesh, J. Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in western countries: a systematic review. *The Lancet*, 365(9467), 2005. P. 1309-1314.