

респондентів) дозволяє ефективно працювати навіть у стресових ситуаціях, зберігаючи контроль над емоціями та діями. Це дозволяє людині зберігати енергію та ресурси, не витрачаючи їх на подолання негативних психологічних станів, що виникають через стрес. Водночас, зі збільшенням кількості стресових ситуацій стійкість поступово знижується, і значна частина енергії витрачається на боротьбу з емоційними переживаннями, що може призвести до виснаження та психосоматичних захворювань.

Результати дослідження показують, що переважна більшість респондентів вказують на стресові фактори, пов'язані з війною, зокрема зміни у звичках сну, харчуванні, а також травми та втрата близьких. Стрес суттєво впливає на стресостійкість, причому екстремальні зовнішні обставини, зокрема війна, підвищують потребу в активних копінг-стратегіях для збереження психологічного здоров'я, тоді як життєві зміни, характерні для молоді 20–25 років, також викликають стрес, але менш впливають на стійкість до нього.

Олена Прокопенко,

доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту
права та психології Національної
академії внутрішніх справ, доктор
філософії в галузі психології

ВІД ГРИ ДО ЗЦІЛЕННЯ: ЗНАЧЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ В ТЕРАПЕВТИЧНОМУ ВПЛИВІ РУХЛИВОЇ ГРИ НА ДІТЕЙ

Дослідження в галузі психіатрії та психології підтверджують, що збройні конфлікти залишають глибокі сліди на психіці дітей і підлітків.

Діти, які переживають війну, стикаються з двома основними типами травматичних подій: раптовими та непередбачуваними, а також тривалими та несприятливими, що призводять до формування неефективних стратегій подолання труднощів. У порівнянні з однолітками, які не мають досвіду війни, вони частіше страждають від тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, дисоціативних розладів (таких як соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання спілкуватися, кататонічний синдром), поведінкових розладів (включаючи агресію, асоціальну та злочинну поведінку, схильність до

насильства), а також мають підвищений ризик зловживання алкоголем і наркотиками [5]. Як стверджують Джоші та О'Доннелл [5], психічні розлади є «нормальною реакцією на ненормальні обставини». Таким чином, тривалий вплив насильства на дітей збільшує «ризик розвитку різноманітних і часто тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації».

Мурті та Лакшмінараяна [11] провели аналіз досліджень, присвячених психічному здоров'ю дітей у зонах збройних конфліктів, таких як Афганістан, Балкани, Камбоджа, Чечня, Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина, Руанда, Шрі-Ланка, Сомалі та Уганда. Вони дійшли висновку, що психологічні травми, спричинені війною, мають довготривалі наслідки для дитячої психіки: тривалість конфлікту прямо пропорційна тяжкості симптомів. Враховуючи поточну ситуацію в Україні, де триває збройний конфлікт, ці висновки мають особливе значення. Українські діти, які живуть в умовах війни, наражаються на значний ризик розвитку психологічних травм, що може мати довготривалі наслідки для їхнього майбутнього. Тому вкрай важливо забезпечити їм доступ до психологічної допомоги та підтримки, а також створити умови для їхньої безпеки та добробуту.

Всесвітня організація охорони здоров'я неодноразово наголошувала на необхідності захисту дітей у збройних конфліктах. За їхніми даними, десять відсотків осіб, які пережили травматичні події, згодом відчувають симптоми психологічної травми, а ще десять відсотків демонструють поведінкові зміни або психологічні розлади, що ускладнюють їх повноцінну участь у повсякденному житті (найбільш поширеними є тривожні розлади, депресія та психосоматичні розлади) [11; 12] зазначає, що ключовими факторами, які визначають ступінь впливу війни на психічне здоров'я дітей, є: відсутність базових ресурсів (таких як житло, вода, їжа, освіта, охорона здоров'я); розрив сімейних зв'язків (через втрату, розлуку або переміщення); стигматизація та дискримінація (які суттєво впливають на ідентичність); песимістичне світосприйняття (постійне відчуття втрати та горя, нездатність побачити позитивне майбутнє) та нормалізація насильства.

У рамках сьогодення, де психологічні труднощі стають все більш поширеними, ігротерапія виступає ефективним інструментом для їх компенсації та створення безпечного простору. Ігротерапія є потужним інструментом у роботі з психологічними труднощами, оскільки гра дозволяє створити

безпечний простір для вираження емоцій та переживань. Часто люди, особливо діти, через гру компенсують свої психологічні труднощі, знаходять способи подолання стресу та налагоджують соціальні зв'язки. Г. Лендрет: «Ігрова терапія визначається як динамічна система міжособистісних відносин між дитиною та терапевтом, який ознайомлений з процедурами ігрової терапії, забезпечує дитину ігровим матеріалом та полегшує побудову безпечних відносин для того, щоб дитина якомога повніше виразила та дослідила власне Я (почуття, думки, переживання та вчинки) за допомогою гри – природного для дитини засобу комунікації» [8].

Існує безліч видів та форм ігротерапії, які базуються на різних теоретичних підходах. У психоаналізі гра розглядається як спосіб вираження несвідомих конфліктів та бажань. Клієнт-центрована ігротерапія акцентує на самовираженні та самопізнанні клієнта, де терапевт виступає в ролі емпатійного слухача. Ігротерапія реагування спрямована на допомогу клієнту в усвідомленні та зміні негативних поведінкових патернів. Ігротерапія побудови стосунків зосереджена на налагодженні здорових міжособистісних зв'язків. У вітчизняній практиці

Ігрова терапія, як галузь психології, почала формуватися в середині ХХ століття. Вона виникла з психоаналітичних досліджень і з часом поширилася на інші напрямки психології, що сприяло розвитку різноманітних сучасних підходів. Карен Хорні у своїй праці «Невроз і людський розвиток» стверджувала, що кожна людина має вроджений потенціал до самореалізації. Вона вважала, що якщо усунути перешкоди, людина зможе повністю розкрити свій потенціал, подібно до того, як жолудь перетворюється на дуб. Ця метафора, запропонована К. Хорні, була високо оцінена багатьма психотерапевтами, включаючи І. Ялома, оскільки вона влучно відображає основну мету терапевтичної роботи: допомогти людині подолати перешкоди, що заважають її розвитку, і дозволити природним силам самореалізації діяти [9].

Аналіз наукових досліджень [1–3; 11; 13], дозволяє виявити ключові психологічні механізми, за допомогою яких гра здійснює корекційний вплив.

1. У спеціально створених ігрових умовах відбувається моделювання системи соціальних відносин у наочно-образній формі.

2. Дитина вступає в діалог з дорослим, який проявляє прийняття, відображає та вербалізує її почуття, вільно виражені в грі.

3. Формуються реальні відносини, що базуються на рівноправності та партнерстві, між дитиною і дорослим, а також між дітьми, сприяючи їх позитивному особистісному розвитку.

4. Дитина змінює свою позицію, долаючи пізнавальний та особистісний егоцентризм, та поступово децентрується, що сприяє усвідомленню власного «Я» в грі, розвитку соціальної компетентності та здатності розв'язувати конфлікти.

5. Дитина вчиться довільно регулювати свою діяльність, засвоюючи правила виконання ігрових ролей та правила поведінки в ігровій кімнаті, яка виступає як безпечний простір для самовираження. Створення безпечного простору, де дитина може вільно виражати свої емоції та переживання через гру, є ключовим для її психологічного розвитку та благополуччя.

Отже, враховуючи потужний вплив гри на розвиток соціальної компетентності та емоційного інтелекту, подальші дослідження можуть зосередитися на вивченні ефективності ігрових методів у роботі зі студентами. Особливо цікавим є дослідження впливу рольових ігор та симуляцій на розвиток навичок комунікації, співпраці та вирішення конфліктів у студентів різних спеціальностей. Також варто дослідити, як ігрові методи можуть сприяти зниженню стресу та підвищенню мотивації до навчання у студентів.

Список використаних джерел

1. Васильченко О. А. (2013). Ігрова терапія як метод соціальної роботи з дітьми шкільного віку. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. Випуск 3 (19), 90–94.

2. De Jong, J et al 2002 Trauma, War and Violence: Public mental health in socio-economic context. New York, Boston, Dordrecht, London, Moscow: Kluwer Academic Press.

3. Dupuy, KE and Krijn Peters 2010 War and children: a reference handbook. Santa Barbara, Denver, Oxford: Praeger Security International, ABC Clío

4. Fernando, C and Michel Ferrari 2013 Handbook of Resilience in Children of War. New York, Heidelberg, Dordrecht, London: Springer Jones, L 2013 Then they started shooting: Children of the Bosnian war and the adults they become. New York: Bellevue Literary Press.

5. Joshi, PT and Deborah O'Donnell 2003 Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review* 6(4):279–291.
6. Литвиненко С. А. Ігрова терапія як метод розв'язання проблем дитячого розвитку. *Наука і освіта*, 2008. № 4–5, URL:<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/5447/1/Litvinenko%20igr.pdf>
7. Литвиненко, С. А. Теорія і практика ігротерапії: сучасні підходи. 2008. URL:<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/5362/1/Litvinenko.pdf>
8. Lustig, SL and Lakshika Tennakoon 2008 Testimonials, Narratives, Stories and Drawings: Child Refugees as Witnesses. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America* 17:569–584.
9. Максименко, Д. (2018). Різнокольорове дитинство: ігротерапія, казкотерапія, ізотерапія, музикотерапія : практична психологія. ЦУЛ.
10. Morina, N et al 2011 War and bereavement-consequences for mental and physical distress. *PLoS ONE* 6(7):e22140.
11. Murthy, SS and R. Lakshminarayana 2006 Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry* 5(1):25–30.
12. Smith, D 2001 Children in the heat of war. *APA Monitor* 32(8):29.

Наталія Ребенок,

доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту
права та психології Національної
академії внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук, доцент

**ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ ДО УМОВ ВІЙНИ: ФОРМУВАННЯ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ**

Війна в Україні триває вже не перший рік, і щоденне життя наших громадян є постійним джерелом стресу. Перебування в такому постійному стресі впливає на всіх: військових, мешканців окупованих територій, тих, хто живе у відносно мирних регіонах, переселенців та біженців. Військовий стрес торкається кожного, хоча його сила, інтенсивність та наслідки для психічного і фізичного здоров'я можуть відрізнятися.