

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.

Стрес – це захисна реакція організму на різні подразники, яка допомагає людині адаптуватися до умов, що часто змінюються. В цілому розрізняють два види стресу: гострий, або еустрес, та хронічний, який ще має назву дистресом. Еустрес активізує функціональні резерви організму, сприяє адаптації та, зрештою, усунення самого стресу. Еустрес це зазвичай нетривалий процес, завдяки чому організм активує свої системи для «збереження життя», але не встигає їх вичерпати. Можемо сказати, що дистрес – це «шкідливий» стрес, внаслідок якого виснажуються захисні сили організму та зриваються механізми адаптації, організм слабшає, що призводить до розвитку різних захворювань. Здебільшого стрес виникає, коли важливі потреби людей залишаються незадоволеними. Саме дистрес є небезпечним для людини та її здоров'я.

Залежно від індивідуальних особливостей організму і обставин навколишнього середовища симптоми стресу можуть проявлятися по-різному. Серйозні травматичні події можуть спричинити гострий стресовий розлад. Симптоматично стрес (як і стресовий розлад) проявляється таким чином: фізичні реакції (труднощі зі сном, напруга, втома, тахікардія, болі, розлади шлунково-кишкового тракту); емоційні реакції (гнів, тривога, оніміння, сором, порожнеча, зниження здатності відчувати задоволення); когнітивні реакції (кошмари, погана концентрація уваги, нерішучість, занепокоєння); міжособистісні реакції (недовіра, дратівливість, проблеми на роботі, у школі) [4].

Окрім, впливу на організм людини, війна має значний вплив на всі сфери життя, зокрема і на систему освіти, це щоденні нові виклики і втрати. Здобувачі вищої освіти зазнають постійного стресу через часті тривоги, перебування в укриттях, загрозу своєму життю та життю своїх близьких. Ці екстремальні ситуації змінюють повсякденне життя молоді, яка навчається, при цьому порушуючи основні потреби в безпеці та стабільності, що призводить до затяжних психологічних травм. У результаті накопичуються негативні емоції, знижується витривалість особистості, необхідна для навчання, навіть в онлайн-режимі [1].

Важливим в цьому процесі є не просто організація освітнього процесу, а організація таким чином, щоб він був максимально безпечним і комфортним, оскільки «безпека виступає складною, багатопланою, різнорівневою й різномасштабною системою забезпечення життя, зокрема здобувачів вищої освіти.

Психологічна адаптація здобувачів вищої освіти в умовах війни є складним і багатогранним процесом, що передбачає пристосування до нової реальності, збереження психоемоційної рівноваги та ефективного навчання. Війна суттєво змінює соціальне та освітнє середовище студентів, змушуючи їх долати численні труднощі.

Одним із ключових викликів є втрата почуття безпеки, що породжує високу тривожність, страх і невизначеність щодо майбутнього. Зміни у форматі навчання, зокрема перехід на дистанційну або змішану форму, часто супроводжуються технічними проблемами, зниженням мотивації та браком соціальної взаємодії. Окрім цього, розрив соціальних зв'язків, вимушене переселення та ізоляція можуть погіршувати психологічний стан здобувачів вищої освіти, спричиняючи емоційне виснаження та зниження рівня адаптації.

Формування стресостійкості у студентів під час війни є важливим аспектом їхньої психологічної адаптації та особистісного розвитку. Стресостійкість дозволяє долати труднощі, зберігати емоційну рівновагу та ефективно навчатися в умовах нестабільності [2].

Основними складовими стресостійкості є розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та адаптивної поведінки. Студентам важливо опановувати техніки керування стресом, такі як дихальні практики, методи релаксації, фізична активність і когнітивні стратегії подолання труднощів. Крім того, важливу роль відіграє соціальна підтримка – взаємодія з однолітками, викладачами та психологами допомагає знижувати рівень тривожності та емоційного напруження [3].

Заклад вищої освіти може сприяти формуванню стресостійкості через організацію психологічних тренінгів, створення підтримуючого освітнього середовища та забезпечення доступу до консультативної допомоги. Комплексний підхід до розвитку стресостійкості сприятиме збереженню психологічного благополуччя та успішному навчальному процесу студентів навіть у складних умовах війни. Освітнє середовище відіграє ключову роль у процесі психологічної адаптації студентів до умов війни, оскільки воно може стати джерелом стабільності, підтримки та мотивації.

Важливими складовими підтримуючого освітнього середовища є психологічна допомога, доступ до консультаційних центрів, організація груп взаємопідтримки та створення безпечного простору для комунікації. Викладачі та адміністрація можуть

сприяти адаптації студентів через гнучкість у навчальному процесі, врахування індивідуальних потреб та впровадження методик, що допомагають знижувати рівень стресу (наприклад, інтерактивні заняття, менторство, тренінги з емоційного інтелекту).

Забезпечення психологічного комфорту студентів сприяє їхній ефективній адаптації, підвищенню академічної успішності та формуванню почуття соціальної згуртованості, що є важливим чинником у подоланні викликів, спричинених воєнним станом.

Також для ефективної психологічної адаптації здобувачів вищої освіти важливо впроваджувати практичні методи формування стресостійкості та підвищення адаптивності. Це передбачає використання спеціальних психологічних технік, програм саморегуляції та психоемоційної підтримки, спрямованих на зменшення впливу стресових факторів.

Одним із ключових підходів є навчання студентів методам керування стресом, таким як техніки релаксації, дихальні практики, когнітивно-поведінкові стратегії та розвиток емоційного інтелекту. Також важливим є залучення студентів до волонтерської діяльності, групових обговорень, арт-терапії та психоедукаційних заходів, що сприяють формуванню відчуття підтримки та взаємодопомоги.

Окрім цього, створення адаптивної навчальної програми, яка враховує психологічний стан студентів та надає можливість гнучкого розкладу чи дистанційного навчання, може значно покращити рівень їхньої стресостійкості.

Таким чином, комплексний підхід до психологічної адаптації здобувачів вищої освіти дозволяє мінімізувати негативний вплив воєнних реалій та сприяє їхній ефективній соціальній та академічній адаптації, окрім цього сприяє розвитку їхньої емоційної стійкості та здатності долати труднощі в умовах кризових ситуацій.

Список використаних джерел

1. Потапук Л.М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія : наук. журн. 2023. № 2 (2023). С. 34–38.

2. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

3. Вплив хронічного стресу на здоров'я людини. URL: <https://suspilne.media/2033-vplivhronicnogo-stresu-na-zdorova-ludini/>.

4. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.

Марія Роговенко,

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

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ДІТЬМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Немає такої людини, яка б не відчувала у своєму житті стрес та не знала б про його існування. Найчастіше, стрес викликають неприємні події, особливо якщо вони непередбачені й перебувають поза зоною нашого контролю, що є характерним для умов війни.

Війна – це складні та сумні події, які спонукають людей різних вікових категорій постійно думати про збереження власного життя, а також життя рідних людей. Традиційно групи, в яких фіксується підвищений рівень психологічного стресу – це жінки та діти.

В умовах воєнних дій діти як і дорослі зазнають фізичного та психологічного насильства: страх смерті, втрата батьків, сестер, братів, зруйновані домівки та рідні міста. Українські діти стали свідками не тільки жорстоких бомбардувань, ракетних обстрілів, масштабних пожеж, вибухів, руйнувань, а й вбивства та насильства.

Травмуючий вплив війни на психіку дітей значною мірою впливає на їх емоційну сферу, оскільки вони є найбільш чутливими до емоційно перевантажених ситуацій, спричинених війною. Особливо жахливими для дітей стали зимові місяці: тисячі дітей переховувалися у холодних, вологих підвалах, оскільки через активізацію обстрілів багато сімей залишилися без опалення, електрики та води.

Будучи найбільш незахищеними верствами населення, діти найбільш гостро реагують не лише на власне напруження, яке виникає через стрес, а й на психоемоційний стан значимих дорослих, які їх оточують [1].