

Сокульський Ігор Миколайович

кандидат ветеринарних наук, доцент

Дунаєвська Оксана Феликсівна

доктор біологічних наук, професор

Павленко Віктор Олександрович

старший викладач

Поліський національний університет

м. Житомир, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА З ЕЛЕМЕНТАМИ ПІДГОТОВКИ ДО НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Анотація: у роботі розглянуто особливості психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього середовища з елементами підготовки до надзвичайних ситуацій в умовах воєнного стану. Проаналізовано вплив стресогенних чинників, пов'язаних із вивченням навчального матеріалу військово-прикладного спрямування, на психоемоційний стан здобувачів. Висвітлено роль стресостійкості, емоційної саморегуляції та індивідуально-психологічних особливостей у забезпеченні ефективної адаптації до навчання в умовах підвищеного психологічного навантаження. На основі узагальнення власних спостережень обґрунтовано доцільність поетапної організації освітнього процесу, впровадження елементів психологічної підтримки та формування культури безпеки як чинників зниження рівня стресу та підвищення якості засвоєння навчального матеріалу. Визначено, що психологічна адаптація є важливою складовою вітальної безпеки особистості та забезпечує готовність здобувачів до діяльності в умовах небезпечних ситуацій.

Ключові слова: освітнє середовище, здобувачі вищої освіти, вітальна безпека, військово-прикладна підготовка, психологічна адаптація, стресостійкість, психологічна підготовка, надзвичайні ситуації.

Сучасні умови життя висувають підвищені вимоги до рівня працездатності людини та її індивідуальної стійкості до впливу несприятливих чинників навколишнього середовища. Інтенсивний інформаційний потік, а також різноманітні стресогенні фактори, що виникають у процесі міжособистісної взаємодії в навчально-професійній, виробничій і повсякденній діяльності, істотно впливають на психоемоційний стан особистості [1].

В умовах сучасної війни вирішального значення набуває людський фактор, зокрема рівень психологічної готовності та стійкості як військовослужбовців, так і цивільного населення [2]. Здатність особистості зберігати емоційну рівновагу, приймати обґрунтовані рішення та ефективно діяти в умовах невизначеності й підвищеного ризику є ключовою передумовою безпеки та виживання. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває формування відповідних компетентностей ще на етапі освіти, яка виступає важливим середовищем підготовки особистості до дій у небезпечних умовах [3]. Освітній процес у сучасних умовах має бути спрямований не лише на засвоєння знань, а й на розвиток стресостійкості, навичок саморегуляції та готовності до адекватного реагування на потенційні загрози [4, 5, 6].

Сучасна освіта функціонує в умовах постійного впливу несприятливих чинників, зокрема війни, пандемічних загроз, економічної нестабільності та інших соціальних викликів. В умовах воєнного стану в Україні ці фактори набувають особливої гостроти, посилюючи психологічне навантаження на всіх учасників освітнього процесу. Це проявляється у зростанні рівня тривожності, втоми, емоційного виснаження та зниженні мотивації до навчання. Водночас здатність педагогічних працівників і здобувачів освіти ефективно протистояти зазначеним викликам і адаптуватися до змін є важливою передумовою

результативності освітньої діяльності, оскільки забезпечує збереження внутрішньої рівноваги та психічного здоров'я [7].

На сьогодні дослідження психологічного феномену накопичувального стресу та особливостей його переживання студентами закладів вищої освіти є надзвичайно актуальним [8, 9]. Необхідність з'ясування причин виникнення стресу, індивідуальних особливостей його перебігу, а також формування навчочок саморегуляції психічних станів відповідає сучасним освітнім і безпековим запитам [10]. При цьому встановлено, що найбільш стресогенним є період адаптації, зокрема перший рік навчання, що пов'язано з необхідністю пристосування до нових умов освітнього середовища, його організаційних і змістових особливостей. У зв'язку з цим особливої уваги потребують питання оптимізації освітнього процесу та мінімізації чинників, що провокують виникнення стресових станів у студентів [11].

Психологічна адаптація студентів до освітнього середовища з елементами підготовки до надзвичайних ситуацій є важливим чинником забезпечення їхньої вітальної безпеки. Вона передбачає формування стресостійкості, розвиток емоційної саморегуляції, підвищення рівня психологічної готовності до сприйняття складної інформації та дій у кризових умовах. Серед індивідуально-психологічних чинників, що детермінують стресостійкість, важливе місце посідає темперамент, який тісно пов'язаний із типом нервової системи. Як зазначає Я. Овсяннікова, на рівні темпераменту однією з передумов нестійкості є підвищена емоційність [12]. Відтак емоційна врівноваженість виступає важливим чинником підвищення стресостійкості особистості.

Важливим напрямом удосконалення освітнього процесу є впровадження елементів психологічної підтримки, зокрема поступового ускладнення навчального матеріалу, використання інтерактивних методів навчання, проведення тренінгів зі стрес-менеджменту та формування культури безпеки. Це сприятиме не лише ефективному засвоєнню знань, а й збереженню психічного здоров'я студентів.

Таким чином, психологічна адаптація студентів до освітнього середовища з елементами підготовки до надзвичайних ситуацій є важливою складовою механізмів життєзбереження та формування культури безпеки, що відповідає сучасним вимогам вітальної безпеки особистості в умовах кризових і воєнних викликів.

Метою роботи було розкрити особливості психологічної адаптації здобувачів до освітнього середовища з елементами підготовки до надзвичайних ситуацій, а також визначити чинники, що впливають на формування стресостійкості в умовах військового стану.

У ході власних спостережень встановлено, що в умовах сучасних безпекових викликів особливого значення набуває проблема вітальної безпеки студентської молоді, яка залучена до освітнього процесу з елементами підготовки до дій у надзвичайних ситуаціях, зокрема в межах навчальних дисциплін військово-прикладного спрямування. Такі освітні компоненти орієнтовані на формування практичних навичок життєзбереження, однак водночас можуть супроводжуватися виникненням психоемоційного напруження та стресових реакцій. Ознайомлення студентів із навчальними матеріалами, що містять елементи ризику, загроз або наслідків надзвичайних подій, може викликати тривожність, емоційне виснаження та зниження адаптаційних можливостей, особливо у тих, хто не має попереднього досвіду взаємодії з подібною тематикою.

Встановлено, що під час вивчення навчальних модулів загальновійськової підготовки, які охоплюють різні аспекти військової діяльності та поведінки в умовах загроз, у студентів можуть виникати емоційне напруження та ситуативний стрес. Окремі теми, пов'язані з ризиками для життя, травмами, наслідками бойових дій, потребують високого рівня психологічної готовності до їх сприйняття.

Особливу увагу слід звернути на те, що використання в освітньому процесі реалістичних навчальних матеріалів, зокрема фото- та відеофрагментів, які відображають наслідки надзвичайних ситуацій або бойових дій, з одного боку,

підвищує рівень усвідомлення реальних загроз, а з іншого – може спричиняти легкі або помірні стресові реакції у студентів. Водночас подання такого матеріалу є педагогічно обґрунтованим, оскільки сприяє формуванню адекватного сприйняття ризиків та підвищує рівень готовності до дій у кризових умовах.

У процесі викладання важливим є дотримання балансу між інформативністю та психологічною безпекою. Практика показує доцільність поетапної організації занять, що передбачає чергування теоретичного матеріалу, виконання практичних завдань, елементів розвитку логічного мислення та короткотривалого психологічного розвантаження. Зокрема, після інтенсивних інформаційних блоків доцільно впроваджувати короткі (2–4 хвилини) паузи для переключення уваги, що можуть включати дихальні вправи, неформальне обговорення або зміну виду діяльності. Такий підхід сприяє зниженню психоемоційного напруження та підвищує ефективність засвоєння навчального матеріалу.

Крім того, у ході занять доцільно створювати безпечне освітнє середовище, у якому студенти мають можливість обговорювати власні емоційні реакції, що виникають під час навчання. Це сприяє формуванню навичок саморегуляції, розвитку емоційної стійкості та підвищенню рівня адаптації до стресогенних чинників.

Отримані результати свідчать про те, що освітній процес із елементами підготовки до надзвичайних ситуацій, зокрема в умовах військового стану, супроводжується підвищеним психоемоційним навантаженням на студентів. Водночас раціональна організація навчання, впровадження елементів психологічної підтримки та поетапне чередування видів діяльності сприяють зниженню рівня стресу, формуванню стресостійкості та забезпеченню ефективної психологічної адаптації студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів внаслідок негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 104–113. DOI: 10.33099/2617-6858 – 20 – 54– 1 – 104-113
2. Васильєв С. Психологічні умови розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) у військовослужбовців у процесі базової загальновійськової підготовки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Випуск 61(3). С. 5–13. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-61-3-5-13>
3. Дунаєвська О. Ф., Сокульський І. М. Місце навчальних дисциплін «Домедична підготовка» та «Домедична допомога» в системі сучасної освіти. *Суспільство та національні інтереси. Сер. Освіта/Педагогіка*. 2025. № 11 (19). С. 187–198. [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-11\(19\)-187-198](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-11(19)-187-198)
4. Андреева О, Бишевец Н, Плешакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 32–36. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.32-36>
5. Потапюк, Л. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 2. С. 34–38. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.6>
6. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І. Стресостійкість студентів-спортсменів у кризових умовах воєнного часу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Випуск 4 (190). С. 170–178. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).35)
7. Кравець Любов Михайлівна, Ригель Олеся Володимирівна, Прокопів Людмила Ярославівна. Формування стресостійкості учасників освітнього

- процесу в умовах освітніх криз. *Академічні візії*. 2025. Вип. 47. С. 1–9.
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17155921>
8. Беляєв С. Б., Кондрацька Л. В., Бабельчук О. І. Система розвитку стресостійкості в умовах закладу вищої освіти. *Академічні візії*. 2024. Вип. 33. С. 1–11. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12620889> URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1243/1155>
 9. Сокульський І.М., Дунаєвська О.Ф. Розвиток навичок стресостійкості у студентів в умовах воєнного стану. *Інтеграція знань та інновацій у розвитку науки, освіти і суспільства: мультидисциплінарний підхід до вирішення сучасних викликів* : збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції, 29 березня 2025 року. Рівне : ЦФЕНД, 2025. С. 17–19.
 10. Пухно С. В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2023. Вип. 1. С. 45–48. DOI <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.1.7>
 11. Психологія стресостійкості студентської молоді. Монографія / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2019. 203 с.
 12. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. С. 85–94.