

побуту. Процес адаптації учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану характеризується радикальним припиненням звичних життєвих звичок, коли паралельно з академічними обов'язками виникає необхідність забезпечувати власну безпеку, гарантувати захист родини та надавати допомогу державі.

Процес адаптації здобувачів освіти до навчального середовища в умовах воєнного стану є тривалим і багатокомпонентним. Він характеризується кардинальними змінами у способі життя, що зумовлюють необхідність переосмислення пріоритетів та інтеграції нових стратегій виживання. У таких умовах освітня діяльність супроводжується потребою забезпечення особистої безпеки, збереження фізичного та психоемоційного здоров'я, а також активної участі у підтримці держави, зокрема через волонтерську діяльність та залучення до ініціатив, спрямованих на подолання наслідків війни.

Важливим аспектом цієї адаптації є підтримка психічного здоров'я, що безпосередньо пов'язане з розвитком здібностей до самореалізації та індивідуалізації, а також з умінням дбати про власне психоемоційне благополуччя. До ефективних методик підтримки психічного здоров'я належить арт-терапія, орієнтована на мобілізацію внутрішнього потенціалу кожної особистості, сприяючи природному виявленню емоцій та настроїв.

Психологічна допомога – це комплекс заходів, спрямованих на підтримку особистості в умовах емоційного стресу, що включає як суспільну підтримку, так і безпосереднє надання психологічної допомоги. Надання такої допомоги не є виключною прерогативою професійних психологів, оскільки її ефективність значною мірою залежить від рівня психологічної обізнаності, педагогічної підготовки та природної емпатії особи, яка здійснює підтримку.

Фізичний та емоційний стани людини є взаємопов'язаними, що зумовлює їхній взаємний вплив. Під час інтенсивних емоційних переживань можуть спостерігатися зміни у міміці, темпі мовлення, моторній активності, дихальних параметрах, серцевому ритмі, а також можливі прояви слізливості. У зв'язку з цим актуальним є застосування психоемоційних регуляційних практик, серед яких особливе місце посідають рухові вправи. Вони сприяють зниженню рівня стресу, стабілізації емоційного стану та підвищенню здатності особистості до ефективної діяльності.

Запровадження так званих «психологічних хвилинок» у навчальному процесі створює умови для відновлення відчуття безпеки, психоемоційного комфорту та саморегуляції. Регулярне виконання таких вправ сприяє формуванню стійкості до стресових чинників, розвитку емоційної врівноваженості та підвищенню усвідомленості власних почуттів.

Реакції особистості на кризові ситуації залежать від їхніх вікових особливостей та індивідуальних психологічних характеристик. Ключовими показниками адаптаційної здатності є рівень адаптивності, який може варіюватися від високого до низького. У цьому контексті розрізняють адаптивні, неадаптивні та дезадаптивні стани особистості, що визначають ефективність її пристосування до нових умов та стресових ситуацій.

Адаптація здобувачів освіти до навчального процесу у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану є інтенсивним і динамічним процесом, що охоплює різні аспекти соціалізації та психоемоційної стабілізації. Цей процес має комплексний характер і передбачає формування стійких психічних станів, розвиток соціального інтересу, а також набуття навичок, необхідних для виконання освітніх вимог, що висуваються у межах навчальної та виховної діяльності у закладі вищої освіти.

Соціально-психологічна адаптація до освітнього процесу в умовах війни є складним, але досяжним завданням. Завдяки спільним зусиллям педагогів, психологів, батьків та учнів можна створити ситуації для умов навчання і розвитку навіть у найскладніших ситуаціях.

Список використаних джерел:

1. Гандзілевська Г., Полішук В. Роль сценарних установок у процесі соціокультурної адаптації українських емігрантів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 1 (17). С. 41-47.

Микола КЛІКІН

здобувач вищої освіти

Дніпровського державного

університету внутрішніх справ

Наталія КОМИХ

т.в.о. завідувача кафедри

психології, соціології та педагогіки

Дніпровського державного

університету внутрішніх справ,

кандидат соціологічних наук, доцент

СОЦІОЛОГІЯ ЯК СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ ОПЕРАТИВНИХ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Соціологія є незамінним інструментом для сучасного оперативного працівника. Глибоке розуміння соціальних процесів дозволяє ефективніше боротися зі злочинністю та девіантною поведінкою. Аналізуючи соціальні явища, правоохоронці можуть передбачати можливі загрози та розробляти проактивні стратегії. Знання соціології допомагає оперативникам краще розуміти поведінку людей у різних ситуаціях, особливо в умовах стресу та конфлікту. Це сприяє ефективному спілкуванню, встановленню довіри та успішному вирішенню конфліктних ситуацій. Сприяє професійній адаптації правоохоронців. Розуміння соціальних норм, цінностей та очікувань суспільства допомагає уникати професійної деформації та зберігати психологічне здоров'я [1].