

Каріна Стрембіцька,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
Олена Прокопенко,
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії в галузі психології

ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Повномасштабна війна в Україні спричинила не лише матеріальні та соціальні втрати, а й глибоку психологічну травматизацію населення. Вимушене переселення, постійна загроза життю, втрата близьких, невизначене майбутнє – усе це суттєво впливає на ментальне здоров'я кожного українця. Згідно з даними ВООЗ, 72 % дорослого населення України мали проблеми із психічним здоров'ям протягом останніх 12 місяців. У цих умовах забезпечення психологічного благополуччя набуває особливого значення, оскільки виступає не лише чинником індивідуального комфорту, але й важливим елементом, що впливає на стійкість суспільства.

Під час воєнного конфлікту студенти стикаються з численними викликами, що можуть призводити до стресу та психологічних труднощів. Дослідження свідчать, що хронічний стрес стає постійним супутником студентського життя. Він негативно впливає на процес навчання, особливо в умовах війни, коли існує реальна загроза життю та безпеці. У таких обставинах важливо, щоб студенти змогли пристосуватися до нових реалій освітнього процесу, подолати труднощі та, можливо, змінити звичні соціальні ролі. З огляду на ситуацію в Україні та світі, питання розвитку психологічної стійкості (резильєнтності) студентів в умовах війни набуває особливої значущості.

Метою роботи є дослідження теоретичних підходів до пояснення ментального здоров'я та важливості резильєнтності серед студентської молоді.

ВООЗ визначає ментальне здоров'я як «стан психічного благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, може справлятися зі звичайним стресом життя, продуктивно й ефективно працювати, а також робити внесок у свою спільноту» [6]. Це визначення підкреслює важливість адаптивних можливостей особистості, що є особливо актуальними в умовах воєнного стану. Чимало дослідників вказують на те, що сучасна людина постійно зазнає значного стресу, який, особливо з огляду на події в Україні, легко може стати хронічним. Тривалий стрес, у свою чергу, здатен спричинити як фізичні, так і психологічні порушення [5, с. 146].

Аналізуючи різні теорії стресу, виділяємо кілька підходів. Зокрема, концепція Г. Сельє описує стрес як універсальну реакцію організму на будь-яке

навантаження, що реалізується в трифазній моделі: стадія тривоги, стадія опору та стадія виснаження. Стимульний підхід інтерпретує стрес як відповідь на конкретні зовнішні чинники (стресори), що вимагають від особистості пристосування до нових обставин. Класичним прикладом є шкала стресових подій Холмса і Раге. Когнітивно-психологічний підхід акцентує увагу на суб'єктивному сприйнятті події: важливе не стільки саме навантаження, скільки те, як індивід його оцінює та які ресурси має для подолання [2, с. 10]. В умовах війни навіть незначні події можуть стати джерелом тривалого стресу. Розуміння стресу і його впливу допомагає людині, зокрема студенту, управляти ним та розвивати стратегії адаптації. Це один із ключових елементів формування резильєнтності, яка допомагає пристосовуватися до викликів і стрімкості життя [1].

Резильєнтність (психологічна стійкість) – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу [3, с. 8]. Резильєнтність включає такі основні аспекти, як:

- емоційна регуляція (здатність розуміти та контролювати емоції, здатність повертатися до позитивних емоційних станів після негативних);
- когнітивна гнучкість (здатність адаптувати своє мислення та ставлення до ситуацій, здатність до когнітивної реструктуризації);
- соціальна підтримка (наявність та використання ресурсів підтримки з боку сім'ї, друзів, громади, суспільства);
- цілепокладання та планування (здатність ставити перед собою мету і впевнено рухатися до неї, попри перешкоди);

Ефективні копінг-стратегії (здатність знаходити конструктивні способи вирішення складних ситуацій) [4]. Саме завдяки резильєнтності студенти можуть підтримувати внутрішню мотивацію, попри невизначеність і щоденні виклики, та не втрачати зв'язок із особистими цілями й цінностями.

В умовах воєнного стану питання ментального здоров'я студентської молоді набуває особливої актуальності, адже саме ця категорія населення є вразливою до впливу хронічного стресу, тривожності та емоційного виснаження. Формування резильєнтності виступає не лише засобом психологічного захисту, а й інструментом особистісного зростання та адаптації до нових реалій. Аналіз підходів до розуміння стресу та психологічної стійкості засвідчує, що ключовими факторами резильєнтності є емоційна саморегуляція, когнітивна гнучкість, соціальна підтримка, цілепокладання та ефективні копінг-стратегії. Розвиток цих навичок дозволяє студентам зберігати психічне благополуччя, адаптуватися до змін, долати труднощі та не втрачати внутрішню рівновагу.

Отже, підтримка ментального здоров'я через розвиток резильєнтності є необхідною умовою збереження повноцінного функціонування не лише окремої особистості, а й суспільства загалом. Для подальшого дослідження ми плануємо емпірично вивчити рівень резильєнтності студентів різних спеціальностей та розробити практичні рекомендації щодо її цілеспрямованого підвищення в умовах воєнного часу.

Список використаних джерел

1. Буровицька, А. І. (2024). Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. Наукові записки. Серія: Психологія, (2), 17–23. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-2>
2. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навчальний посібник. – Київ–Ніжин: Видавець Лисенко М. М., 2024. – 260 с.
3. Міщенко М. С. Психологічна стійкість (резильєнтність) в умовах війни. *Modern scientific research: European development vector*. 2023. № 28(2). С. 7-8. URL: <https://www.moderntechno.de/index.php/meit/article/view/meit28-02-002/6059>
4. Соловей-Лагода О. 2024. Резилієнтність особистості: поняття, моделі та техніки плекання. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. (Листопад 2024). с. 32-44. URL: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2\(3\).4](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).4).
5. Талах Т. Теоретичні аспекти стресу в умовах воєнного стану. *Наукові записки ТНПУ*. 2020. Вип. 35. С. 146–150. URL: http://catalog.library.tnpu.edu.ua/naukovi_zapusku/magistrvisnuk/mag_visn_2020_3_5.pdf#page=146
6. World Health Organization. World mental health report: Transforming mental health for all [Електронний ресурс]. – Geneva: World Health Organization, 2022. 296 p. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

Олександра Суприкiна,

здобувач другого (магістерського) ступеня вищої освіти
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

Марія Дозорець,

викладач кафедри психології
навчально наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОЇ РЕАЛЬНОСТІ

Війна – це завжди випробування. Страх, стрес, очікування найгіршого виснажують не лише фізично, але і психологічно. Перебуваючи у стані постійного напруження, психіка шукає оптимальні шляхи для нівелювання шкоди, яку їй завдає регулярне існування в небезпечній для життя ситуації. Дослідження механізмів, що здатні оптимізувати процес адаптації в умовах воєнного стану, важливе як для полегшення переживання кризової ситуації, так і для подальшої допомоги з наслідками її довготривалого впливу.

Еволюційний біолог Феодосій Добржанський в своїх дослідженнях розглядає наступне визначення поняття адаптація: *адаптація* – це еволюційний