

УДК 159.942:378

DOI <https://doi.org/10.30970/PPS.2025.58.19>

АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Юрій Павлов

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
філософський факультет, кафедра філософії та методології науки,
вул. Володимирська, 60, 01033, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-8390-785X>*

У статті проаналізовано сучасний стан організації навчального процесу у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану, окреслено особливості навчальної діяльності та основні аспекти її реалізації. На основі емпіричних досліджень встановлено, що студенти нині постійно знаходяться у стресовому стані, що знижує їх мобілізаційні ресурси, зменшує перспективи навчальної успішності, веде до втрати психологічної стійкості та мобільності. Ця проблема є як особистісною на рівні студентів, так і соціальною, на рівні системи вищої освіти взагалі.

Визначено, що стійкість є характеристикою стабільного безпечного стану особистості, який дозволяє їй повноцінно функціонувати в суспільстві. При цьому психологічна стійкість відображає саме психологічну сторону стабільності, коли індивід цілком може регулювати емоційні стани, контролювати поведінку, здійснювати звичну повсякденну діяльність. Вчені роблять акцент на тому, що психологічна стійкість є і соціальною рисою, оскільки завдяки їй людина здійснює комунікативну взаємодію з середовищем, адаптується до нових умов, соціалізується.

Відтак, у зарубіжних дослідженнях, а віднедавна і в українських, психологічну стійкість заміняють терміном «резильєнтність», в основі якого лежить здатність протистояти кризовим ситуаціям і складним обставинам, а також мобілізувати ресурси подолання травматичних подій. Головними компонентами резильєнтності є оптимізм, орієнтація на розв'язання проблеми, відповідальність, самообілізація, конструктивні зв'язки з оточуючими, саморегуляція, самоусвідомлення гідності.

Встановлено, що психологічна стійкість у навчальному процесі асоціюється з «академічною стійкістю». Саме це поняття відображає активізацію ресурсів у навчанні, бажання пізнавати нове, досягати результатів, контролювати себе та коригувати дії за потреби. Академічна стійкість як частина загальної психологічної стійкості є активатором навчальної успішності і потребує постійного розвитку.

Представлено проект збереження психічного здоров'я здобувачів освіти, який може бути зразком для використання у діяльності ЗВО з метою розвитку психологічної стійкості студентів. Використання поданих напрямів роботи може сприяти покращенню психологічного стану студентів і сформувати їх резильєнтність.

Ключові слова: стійкість до стресу, копінг-стратегії, емоційне благополуччя, резильєнтність, воєнний стан, психологічне здоров'я.

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні стала сильним стресовим фактором практично для усіх громадян країни. Неминуче вона торкнулася і закладів освіти, зокрема закладів вищої освіти (ЗВО), де незважаючи на військові дії, навчання продовжується згідно з програмами підготовки спеціалістів. Більшість навчальних закладів у перші місяці війни перейшли на дистанційну форму навчання, проте згодом, у тих закладах, де це було можливо, відновився очний або змішаний навчальний формат. Незважаючи на мобільність більшості ЗВО, все ж таки залишається актуальним питання

психологічного стану студентів в умовах воєнного стану. Більшість студентів, особливо тих, які змушені були переселитися з територій, де вони проживали через військові дії, мають психоемоційні деформації, складнощі в адаптації, порушення міжособистісної взаємодії тощо. Фактично у них спостерігається деструкція їх звичного життєвого світу, що водночас веде до кризи внутрішньої самоідентичності, провокує негативні соціальні та психологічні реакції. Традиційні засоби і методики подолання цих станів, які розроблені і адаптовані до умов мирного часу, малоефективні в нинішній ситуації. Більшість дослідників зазначають, що спроби мирними засобами вирішити конфлікти, пом'якшити ситуацію кризи ідентичності для окремої людини, соціальної групи чи суспільства в цілому не є дієвими, особливо в період радикальної трансформації (Турчин, 2008), в умовах воєнного стану. Зокрема звернення до проблем моралі, совісті, толерантності як важливих етичних цінностей та практичних принципів міжкультурного діалогу на практиці не дало очікуваних результатів.

Досить важливо, щоб у студентів була сформована психологічна стійкість як здатність опиратися стресовим і травматичним ситуаціям, уміння лабільно коригувати варіанти поведінки, долати наслідки стресових впливів. Це доводить, що сформована психологічна стійкість студентів може забезпечити як їх особистісну ресурсну стабільність, так і покращити навчальну успішність загалом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічна стійкість широко вивчається в зарубіжних наукових розвідках у працях А. Мاستен, Е. Вернера, В. Мосс, Н. Гармезі, С. Флетчера, М. Саркара, М. Тугаде, С. Баут, В. Фредріксон, Дж. Річардсона та ін. Серед українських дослідників проблему психологічної стійкості вивчали С. Богданов, О. Бойко, Н. Гусак, А. Максименко, Т. Титаренко, Л. Коробка, О. Хамініч та ін. Поняття резильєнтності як аналогу психологічної стійкості вивчається Д. Асоновим та О. Хаустовою, Г. Афузовою, Г. Найдюновою, В. Кротенко, В. Готич та ін.

Особливості психологічної стійкості студентів в умовах війни та воєнного стану вивчають наразі Н. Жигайло, Т. Шолубка, В. Москалець, О. Федик, М. Цимбалюк, М. Гальченко, А. Малиношевська, Н. Бельська, М. Мельник та ін.

Незважаючи на широкий спектр досліджень психологічної стійкості як феномену, все ж актуальним залишається вивчення особливостей психологічної стійкості студентів в умовах війни, оскільки цей феномен є динамічним і залежить від багатьох внутрішніх та зовнішніх чинників.

З огляду на вищезазначене, **темою** статті є вивчення актуальних аспектів психологічної стійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану. Відповідно до мети поставлено завдання, що сприяють вирішенню проблеми: *по-перше*, варто визначити, в яких умовах і, в якому форматі навчаються студенти в умовах війни, що є важливим чинником їх психологічної стійкості; *по-друге*, розширити теоретичні підходи до трактування поняття «психологічна стійкість» та його аналогів; *по-третє*, уточнити складові психологічної стійкості та її особливості у студентів в умовах воєнного стану; *по-четверте*, конкретизувати перспективи подальших наукових досліджень.

Виклад основного матеріалу. Аналіз діяльності ЗВО в сучасних умовах дії воєнного стану свідчить про кризовий характер форм навчання, що створює додаткове психологічне навантаження на студентів. За даними Інформаційно-аналітичної довідки щодо організації освітнього процесу в закладах вищої освіти України [8] в умовах воєнного стану наприкінці 2022/2023 навчального року більшість закладів вищої освіти продовжували працювати у змішаному (очно-дистанційному) (53% відповідей) та дистанційному (29%) форматах (рис. 1).

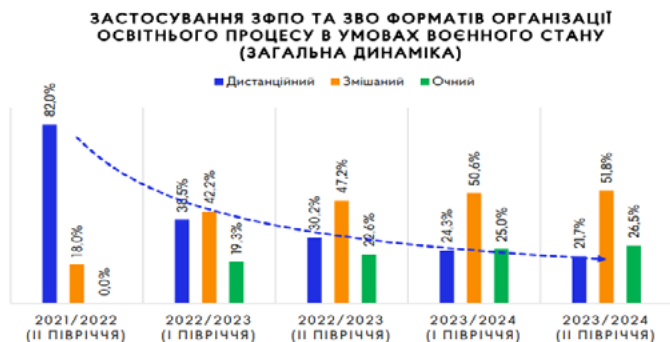


Рис. 1. Розподіл форм навчання у ЗВО 2022–2023 н. р.

Переважаання дистанційного та змішаного форматів є додатковим навантаженням на студентів, оскільки більша частина часу відводиться на самостійне опрацювання матеріалу. При цьому відсутність прямого контакту із викладачем створює додаткове емоційне напруження, яке знижує мобілізаційні ресурси студентів і призводить до зниження навчальної успішності. Окрім того, почастишали випадки відключення електроенергії, що також унеможливило постійний доступ до дистанційного навчання. У 2024 році спостерігалось переважання змішаного формату навчання, що частково покращувало ситуацію із навчанням студентів, але аж ніяк не знижувало ризики війни, що також негативно позначалося на психологічному стані студентів. Зрозуміло, що психологічна стійкість у сучасних умовах виступає принципово важливим аспектом успішності студентів.

Стійкість – це те, що дає людям психологічну силу справлятися зі стресом і труднощами. Психологи вважають, що стійкі люди краще готові впоратися з труднощами та відновлювати своє життя після боротьби з ними. Згідно з D. Kalaivani, стійкість – це процес подолання руйнівних, стресових або складних подій у житті, який надає людині додаткові навички захисту та подолання, аніж до зриву, який є результатом події [12].

Д. Асонов та О. Хаустова зазначають, що стійкість як фактор збереження психологічного здоров'я в умовах воєнного стану можна визначити як здатність індивіда повернутися до нормального функціонування та відновити попередній стан після певного періоду дезадаптації внаслідок стресових переживань [1]. Стійкість є характеристикою, що безпосередньо корелюється з покращенням якості життя, добробуту та функціональних можливостей під час складних обставин [13]. Аналізуючи соціальну сторону стійкості С. Сосвік та ін. зазначають, що стійкість також можна визначити як здатність системи повертатися у початковий стан. Наприклад, у силу будь-яких причин система відхилилася від свого стану. Якщо через деякий час вона повернулася до нього, то такий стан вважається стійким. Якщо ж система проявилася у новому стані, то стан вважається нестійким [14].

Водночас стійкість може мати соматичний характер як здатність контролювати свою поведінку, міміку, жести, емоційні прояви. Але головним аспектом стійкості є її психологічна сторона. Саме психологічна стійкість визначає внутрішній ресурс, що допомагає долати стресові ситуації та опиратися труднощам. Як слушно зазначає Н. Жигайло, психологічна стійкість – це соціально-психологічна властивість, яка дає змогу витримувати надмірні психоемоційні навантаження, успішно долати їх наслідки, що покращує адаптованість особистості та її соціальну зрілість. Таким чином, психологічна стійкість виступає основою психічного здоров'я людини та її внутрішньої гармонії [4].

В останні роки на теренах української науки стає поширеним такий термін як резильєнтність (від. англ. *Resilience* – пружність, еластичність), який фіксує здатність опиратися критичним стресовим обставинам і зберігати гомеостаз [2]. Початок досліджень резильєнтності як окремого напрямку в психології бере свій витік в 1970-і роки з вивчення дитячої резильєнтності, виявленої у деяких дітей, чиї матері були хворі на шизофренію. Було виявлено, що деякі діти, незважаючи на складні обставини свого життя, все ж почувалися добре психічно та соматично. Це призвело до емпіричних досліджень індивідуальних відмінностей реагування на складні стресові умови.

Сьогодні більшість вчених позначають цим терміном стресостійкість та життєстійкість, хоча незважаючи на спорідненість цих понять, це є суперечливим, як з точки зору лінгвістики, так і з точки зору психології. Адже стресостійкість та життєстійкість є більш вузькими феноменами, тоді як резильєнтність є широким поняттям, яке позначає загальну здатність опиратися труднощам. Так І. Полілуєва визначає резильєнтність як «здатність особистості протистояти складним життєвим обставинам та знаходити ресурси для відновлення після травмуючої або стресової події» [7, с.142]. Тобто за допомогою цього поняття можна визначити як стресостійкість, так і життєстійкість, тобто те, що забезпечує лабільність, стійкість до негативних впливів, здатність опиратися стресу і долати його.

У свою чергу Н. Коструба та Л. Ляшко трактують резильєнтність як здатність особистості зберігати внутрішню стійкість у кризових ситуаціях. Це дозволяє бути мобільним, активним, зібраним і долати оперативно усі труднощі. При цьому в основі резильєнтності, на думку авторів, лежить поєднання трьох компонентів [5]:

- 1) Когнітивного – здатність раціонально розумово оцінювати ситуацію, що склалася;
- 2) Афективного – здатність до емоційного самоконтролю, регуляції проявів емоційних станів, емоційної стабільності, розвинений емоційний інтелект;
- 3) Поведінкового – використання конструктивних стратегій поведінки, що дозволяють ефективно долати травматичні і кризові ситуації.

Е. Морель виділив вісім головних компонентів резильєнтності, які характеризують окремі сторони стійкості особистості [13] (рис. 2).

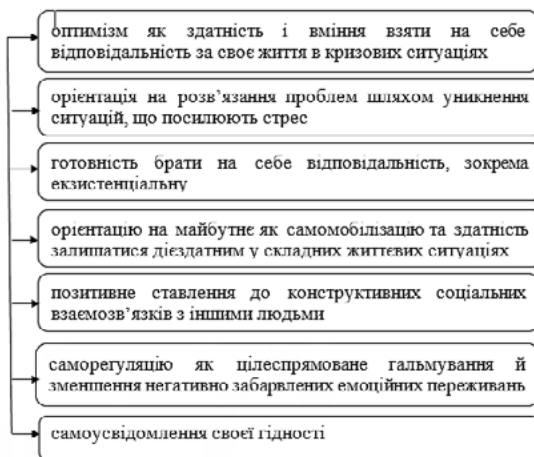


Рис. 2. Компоненти резильєнтності за Е. Морель

Як бачимо, стійкість є багатофункціональною властивістю, яка впливає майже на усі сфери життєдіяльності людини. Аналізуючи феномен психологічної стійкості у сучасного студентства як рушійної сили змін у суспільстві, варто відзначити складний характер її формування. М. Цимбалюк з цього приводу зауважує, що сформована психологічна стійкість студентів є джерелом їх психологічної безпеки, яка у свою чергу забезпечує успішну самореалізацію студентів. Тому, на думку автора, формування стратегій психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану є важливою умовою їх професійного розвитку та підготовки конкурентоздатних фахівців [9].

В численних наукових розвідках Н. Жигайло, В. Москальця, М. Цимбалюк та ін. зазначено, що в сьогоденних умовах війни студенти мають переважно знижену психологічну стійкість, оскільки намагаються поєднувати особисте життя, навчання та роботу в час нестабільності суспільства та постійних тривог. Високий рівень стресу в умовах війни може призвести до негативного впливу на результати навчання студентів тою чи іншою мірою. Дослідження показують, що студенти, які мають низьку психологічну стійкість відзначаються зниженням інтересу до навчання, погіршенням когнітивних функцій, відсутністю ініціативи у навчанні [3].

Відповідно до цього, науковцями виділяється такий термін як «академічна стійкість», який визначає психологічну стійкість у навчанні, здатність проявляти пізнавальну активність, зменшувати негативний вплив середовища, мобілізувати свої ресурси попри



Рис. 3. Складові збереження психічного здоров'я здобувачів освіти (розробка СумДПУ ім. Макаренка)

складні умови навчання. Академічна стійкість вказує на те, що студенти досягають хороших академічних результатів, навіть якщо вони стикаються з труднощами. Це стосується академічних досягнень, незважаючи на складні обставини в освітньому процесі [10]. Тобто, феномен стійкості в академічному контексті визначається як здатність студента успішно справлятися з перешкодами, тиском і проблемами в освітньому середовищі. Крім того, академічну психологічну стійкість можна визначити як підвищену ймовірність вийти переможцем у різних життєвих починаннях, навіть за наявності деструктивних обставин, які викликані негативним досвідом і несприятливими умовами навколишнього середовища. Такі студенти демонструють кращу успішність навіть після зіткнення зі стресовими факторами, а також подіями, що знижують успішність.

Проведений аналіз показав, що в умовах воєнного стану важливу роль відіграє розробка дієвих засобів боротьби зі стресом та формування адекватної психологічної реакції на нього. Освітня політика ЗВО має бути орієнтована на створення максимально комфортного навчального середовища за рахунок підвищення психологічної стійкості студентів, мінімізації наслідків дії стресу, покращення їх емоційного благополуччя. Як приклад, можна навести розроблений Сумським державним педагогічним університетом імені А.С. Макаренка проект «Збереження психічного здоров'я здобувачів вищої освіти» [15] (рис. 3).

Представлений проект, по суті, є достатньо ефективною методикою, яка може бути використана у будь-якому ЗВО з метою розвитку психологічної стійкості студентів та зниження стресу.

Висновки. Отже, проведений теоретичний аналіз показав, що в умовах продовження війни та воєнного стану в Україні існує підвищений ризик зниження психологічної стійкості студентів як учасників навчального процесу ЗВО. Перехід на дистанційний або змішаний формат освіти ставить більш критичні вимоги до результатів навчальної діяльності студентів та робить більший акцент на їх самостійну підготовку. Це, зі свого боку, провокує більше психічне навантаження та знижує психологічну стійкість студентів. Враховуючи кризовий період в сучасному освітньому процесі та дію воєнного стану, більшість ЗВО намагаються мінімізувати негативний вплив таких зовнішніх умов на студентів та впроваджують інноваційні методи зниження стресу студентів та підвищення їх психологічної стійкості. Як один із дієвих прикладів наведено проект збереження психічного здоров'я здобувачів освіти, розроблений СумДПУ ім. Макаренка. Використовуючи таку модель у роботі ЗВО можливо оптимізувати психологічну стійкість як важливу властивість студентів.

Подальшими перспективами дослідження вважаємо емпіричне визначення особливостей психологічної стійкості студентів в умовах війни та виявлення впливу на стійкість факторів внутрішнього та зовнішнього генезису.

Список використаної літератури

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2019. № 4. С. 1-15.
2. Афузова Г., Найдьонова Г., Кротенко В. Дослідження резильєнтності українських студентів-першокурсників на етапі адаптації до навчання та професійної діяльності в умовах воєнного стану. *Порівняльно-педагогічні студії*. 2023. № 5. С. 4-13.
3. Готич В.О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. № 3. С. 7-13.

4. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 14. С. 3-14.
5. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*. 2023. Випуск 42. С. 82-96.
6. Москалець В.П., Федик О.В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2024. № 1. С. 116-126.
7. Полілуєва І., О. Сахно Резильєнтність як складова забезпечення психологічного здоров'я педагогів в умовах війни. *EUROPEAN HUMANITIES STUDIES: State and Society*. 2024. № 1, С. 140-152.
8. Результати моніторингового дослідження базових аспектів організації освітнього процесу (якості, безпеки та ресурсів) в закладах фахової передвищої та вищої освіти в умовах воєнного стану у 2024 році (І етап). Державна служба якості освіти України. 2024. Режим доступу: https://sqe.gov.ua/wp-content/uploads/2024/09/Zvit_2024_I_etap_VO_FPO.pdf
9. Турчин М.Я. Толерантність як етична доброчинність. *Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка*. Житомир, 2008. Вип. 38. С. 21-25. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/2430/1/08tmyaed.pdf>
10. 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.
11. Якимець О. Виховання психологічної стійкості студентів через застосування психовиховних стратегій. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Національний університет «Львівська політехніка») / за ред. Т.М. Горохівської Ю. М. Козловського, О. М. Ієвлева, М. Ф. Криштановича, О. Якимець; за заг. ред. О. М. Ієвлева. Львів, 2022. 147 с.
12. Halchenko, M., Malynoshevska, A., Belska, N., & Melnyk, M. (2024). Resilience of teachers, students, and their parents under the conditions of martial law. *School Psychology*, 39(2), 122-131. DOI: 10.1037/spq0000559
13. Kalaivani D. Academic Resilience among Students: A Review of Literature. *International Journal of Research and Review*. 2021. 8. Pp.360-369. DOI:10.52403/ijrr.20210646
14. Mazen A. Academic Resilience and its Relationships With Academic Achievement Among Students of King Faisal University in Saudi Arabia. *Revista de Gestão Social e Ambiental*. 2024. № 18. pp. 1-17. DOI: 10.24857/rgsa.v18n9-134
15. Southwick S., Sippel L., Krystal J., Charney D., Mayes L., Pietrzak R. Why are some individuals more resilient than others: the role of social support. *World Psychiatry*. 2016. № 15(1). Pp. 77-79. DOI: 10.1002/wps.20282
16. Соціальний проект щодо збереження психічного здоров'я здобувачів освіти в умовах воєнного стану. Режим доступу: <https://sspu.edu.ua/sotsialnyi-proiekt>

CURRENT ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL RESISTANCE OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN MARTIAL LAW CONDITIONS

Yurii Pavlov

*Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Faculty of Philosophy, Department of Philosophy and Methodology of Science
Volodymyrska Str., 60, 01033, Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-8390-785X>*

The article analyses the current state of organization of the educational process in higher education institutions under martial law. The features of educational activities and the main aspects of their implementation are determined. On the basis of empirical research, it is established that students are now constantly under stress, which reduces their mobilization resources, reduces the prospects for academic success, and leads to a loss of psychological stability and mobility. This problem is both personal at the level of students and social at the level of the higher education system in general.

We have determined that resilience is a characteristic of a stable, secure state of a personality that allows him or her to function fully in society. At the same time, psychological resilience reflects the psychological side of stability, when an individual can regulate emotional states, control behavior, and carry out habitual daily activities. Many scholars emphasize that psychological resilience is also a social trait, as it enables a person to communicate with the environment, adapt to new conditions, and socialize.

It is determined that in foreign studies, and more recently in Ukrainian studies, psychological resilience is replaced by the term «resilience», which is based on the ability to withstand crisis situations and difficult circumstances, as well as to mobilize resources to overcome traumatic events. The main components of resilience are optimism, problem-solving orientation, responsibility, self-mobilization, constructive relationships with others, self-regulation, and self-awareness.

It has been established that psychological resilience in the educational process is associated with «academic resilience». This concept reflects the activation of resources in learning, the desire to learn new things, achieve results, control oneself and correct actions if necessary. Academic resilience as a part of general psychological resilience is an activator of academic performance and requires constant development.

The article presents a project for preserving the mental health of students, which can be a model for use in the activities of higher education institutions to develop student's psychological resilience. The use of the presented areas of work can help improve the psychological state of students and form their resilience.

Key words: stress resistance, coping strategies, emotional well-being, resilience, martial law, psychological health.