

Ангеліна Федорів

здобувачка другого (магістерського) рівня
вищої освіти спеціальності «Психологія»

0978713003angelina@gmail.com

Руслана Чіп

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології розвитку

та консультування

Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

r.chip@tnpu.edu.ua

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Військові конфлікти та кризові ситуації суттєво впливають на психоемоційний стан молоді, особливо студентів, які проходять процес адаптації до нових умов навчання. Стресостійкість є важливою характеристикою, яка допомагає студентам справлятися з труднощами та зберігати психологічне благополуччя. Дослідження соціально-психологічних чинників стресостійкості набуває особливої актуальності в умовах війни, оскільки дозволяє визначити ефективні механізми підтримки студентів.

Стресостійкість – це здатність особистості ефективно протистояти стресу та адаптуватися до складних життєвих обставин. Вона формується під впливом низки чинників, серед яких можна виокремити : біологічні (індивідуальні особливості нервової системи, рівень стрес-резистентності), психологічні (самооцінка, рівень тривожності, мотивація, емоційна регуляція) та соціальні (підтримка сім'ї, друзів, викладачів, громадських організацій) [1].

Війна створює середовище нестабільності, що підвищує рівень стресу. Студенти можуть відчувати страх за своє майбутнє, безпорадність перед

зовнішніми обставинами та постійне емоційне напруження. Це може призводити до тривожних розладів і порушення сну. Багато студентів змушені покинути свої домівки через бойові дії або небезпеку, що призводить до розриву зв'язків із друзями, викладачами, звичним соціальним оточенням. Відсутність живого спілкування та підтримки може погіршувати їх емоційний стан. Втрата роботи батьками чи самими студентами, зростання витрат на проживання та навчання можуть зробити освіту менш доступною. Це створює додатковий стрес і може змусити студентів переривати навчання або шукати альтернативні варіанти самореалізації. Також багато студентів втрачають рідних чи друзів, стають свідками насильства та руйнувань, що завдає глибокої психологічної травми. Такий досвід може спричиняти депресивні стани, емоційне вигорання та втрату мотивації до навчання та життя в цілому [2].

Окрім індивідуальних чинників у збереженні стресостійкості студентів, науковці виокремлюють низку загальних, серед яких можна виокремити підтримку з боку близьких людей та фахівців. Родина, друзі, викладачі та психологічні служби можуть допомогти студентам пережити складні ситуації, надаючи як емоційну підтримку, так і практичну психологічну допомогу. Регулярне спілкування, вислуховування та надання порад сприяють зниженню рівня стресу.

Важливим психологічним чинником стресостійкості студентів в умовах війни є розвиток емоційного інтелекту, що забезпечує здатність контролювати власні емоції, адаптуватися до змін і підтримувати позитивне мислення. Варто зазначити, що студенти, які усвідомлюють свої сильні сторони та вміють керувати стресом, менш схильні до депресивних станів. Розвиток цієї якості можливий через саморефлексію, ведення щоденника емоцій та застосування технік когнітивно-поведінкової терапії.

Адаптаційні стратегії також є конструктивними способами подолання стресу. Наприклад, активний пошук вирішення проблем, звернення до професійної допомоги, фізична активність, мистецтво чи творчість. Наприклад,

спорт допомагає зменшити рівень стресу, а мистецтво дозволяє виразити емоції та знайти внутрішній баланс.

Волонтерська діяльність і соціальні ініціативи допомагають студентам зберігати відчуття значущості, самореалізуватися та підтримувати соціальні зв'язки. Участь у проєктах з допомоги іншим може сприяти формуванню почуття спільноти та власної цінності, що є важливим для збереження психологічного здоров'я [3].

Війна створює серйозні виклики для студентів, однак завдяки соціально-психологічній підтримці та особистісній стійкості вони можуть ефективно адаптуватися до складних умов. Важливу роль у цьому процесі відіграють соціальні зв'язки, навички емоційної саморегуляції та активне використання ресурсів, доступних у суспільстві. Відтак важливими кроками на шляху до збереження психічного здоров'я студентів у кризовий період є розробка програми психологічної підтримки та створення безпечного освітнього середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко О. В. Соціальна підтримка як чинник психологічної стійкості студентів. *Журнал соціальної психології*. 2021. №2(10). С. 78–92.
2. Прокоф'єва Л. Особливості психологічного стану студентської молоді в умовах війни. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2024. С. 146–156. <https://doi.org/10.38014/osvita> (дата звернення: 05.04.2025).
3. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2019. № 1(38), С. 44–47.
4. Український інститут соціальних досліджень (2023). Вплив війни на ментальне здоров'я студентської молоді. *Аналітичний звіт*: електронний ресурс. <https://uisr.org.ua> (дата звернення: 05.04.2025)