

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрійчук І., Свідерська Г. Медіація як засіб врегулювання конфліктної поведінки старших підлітків. Перспективи та інновації науки. 2025, № 9(55). С.1095-1108.
2. Барановська О., Іващенко А. Гендерні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. Перспективи та інновації науки. 2022. № 10(15). С.388-400.
3. Головня В. О. Медіація як засіб профілактики жорстокості серед учнів основної школи. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. 2015. № 7 (296). Ч. 2. С. 18–25.
4. Дмитрієв Д. С. Типи поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. №6. С. 246-252.
5. Козельська Н. В. Розвиток медіаторства як ефективного засобу вирішення конфлікту. 2020. <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/4453/1/%D0%9A%D0%BE%D0%B7%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%9D%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%8F.pdf>
6. Мухіна Н. О. Соціально-психологічний тренінг як засіб корекції спілкування підлітків. Педагогіка вищої та середньої школи. 2010. Вип. 30. С. 395-400.

Лукачик Андрій

Науковий керівник – проф. Шпак Марія

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах повномасштабної війни, що супроводжується високим рівнем соціальної нестабільності, емоційного напруження, невизначеності майбутнього та численними психотравмуючими впливами, проблема розвитку резильєнтності студентської молоді як важливого ресурсу збереження її психічного здоров'я, навчальної активності та соціальної інтеграції набуває особливої значущості. Студентська молодь, яка перебуває на етапі особистісного зростання та професійного становлення, змушена адаптуватися до складних і стресогенних умов воєнного часу, поєднуючи освітню діяльність із подоланням стресових переживань, пов'язаних із небезпекою, вимушеним переміщенням, втратою звичних соціальних контактів та порушенням відчуття безпеки. У зв'язку з цим, особливого значення набуває вивчення соціально-психологічних чинників резильєнтності, які визначають здатність молоді людини зберігати емоційну рівновагу, ефективно реагувати на труднощі та підтримувати життєстійкість навіть за умов тривалого стресу.

Аналіз наукових праць вчених-психологів (Л. Адаменко [1], Г. Афузова [6], С. Богдановський [4], Н. Гусак [5], Г. Дубчак [3], О. Милославська [4], О. Шевченко [7] та ін.) дає підстави стверджувати, що у сучасній психології проблема розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах війни розглядається як багатовимірна, оскільки охоплює сукупність зовнішніх соціальних впливів та внутрішніх психологічних ресурсів, що забезпечують адаптацію особистості до кризових обставин. Дослідники наголошують, що соціальна підтримка, психологічна допомога, освітня активність, розвиток навичок емоційної саморегуляції, оптимізм, толерантність до невизначеності, наявність смисложиттєвих орієнтацій та включення у соціально значущу діяльність становлять підґрунтя розвитку

психологічної стійкості молоді в умовах війни, що актуалізує необхідність їх теоретичного осмислення.

Мета статті – теоретично обґрунтувати соціально-психологічні чинники розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах війни.

У сучасному психологічному дискурсі резильєнтність студентської молоді все частіше осмислюється не лише як індивідуальна здатність до відновлення після стресових або травматичних впливів, а як складне інтегративне утворення, що виникає на перетині особистісних ресурсів, соціальної взаємодії, освітнього середовища та культурно-ціннісних орієнтацій. Саме тому аналіз основних факторів розвитку резильєнтності сучасних студентів має ґрунтуватися на розгляді не ізольованих окремих психологічних рис чи суспільних умов, а цілісної системи взаємопов'язаних соціальних і психологічних чинників, які забезпечують підтримання емоційної стійкості особи у кризових ситуаціях.

Охарактеризуємо виокремлені нами на основі теоретичного аналізу наукових джерел соціально-психологічні чинники розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах війни.

1. Соціальна підтримка – базовий чинник збереження психологічної стійкості студентів. Особливе значення у розвитку резильєнтності студентської молоді має підтримка з боку родини, друзів, одногрупників, викладачів і фахівців психологічної служби, оскільки саме вона створює емоційно безпечний простір, у межах якого особистість може переживати стресові події без руйнівного відчуття самотності. В умовах війни соціальна підтримка виконує не лише компенсаторну, а й превентивну функцію, оскільки допомагає знижувати рівень тривожності, зменшує ризик соціальної ізоляції та формує у сучасних студентів переживання захищеності, причетності й довіри до оточення. Особливо важливим є те, що підтримуючі взаємини не обмежуються лише спілкуванням із близькими, а охоплюють і освітнє середовище, в якому студент може отримати не тільки академічну, а й емоційну підтримку.

2. Освітнє середовище – відіграє важливу роль у розвитку резильєнтності студентів, оскільки навчання в умовах війни виступає одним із небагатьох відносно стабільних елементів життєвого світу молоді людини. Стимулювання позитивної мотивації учіння, доступності онлайн-освіти та зв'язку з університетським довкіллям підтримує у студентів відчуття життєвої впорядкованості, особистісної значущості та орієнтації на майбутнє.

3. Міжособистісні взаємини та групова ідентичність – ресурси подолання соціальної ізоляції студентів. Позитивні міжособистісні стосунки, засновані на довірі, взаєморозумінні, емоційній підтримці і співпереживанні, є важливим чинником емоційного відновлення студентської молоді. Участь здобувачів у житті академічної групи, залучення до університетської спільноти формують відчуття приналежності до певного колективу, знижують переживання ізоляції та підсилюють психологічну стійкість завдяки усвідомленню того, що труднощі долаються не індивідуально, а спільно в просторі колективної єдності.

4. Волонтерська діяльність і громадянська активність – джерело життєвого сенсу та ціннісних орієнтацій здобувачів. Так, під час війни важливим ресурсом розвитку резильєнтності студентства є участь у волонтерських ініціативах, громадських проєктах і суспільно корисній діяльності, яка дає можливість молоді не лише підтримувати інших, а й переживати власну дієздатність і значущість. Такі форми активної допомоги іншим сприяють розвитку комунікативних, організаційних і лідерських якостей, підвищують самооцінку та укріплюють віру в можливість позитивних соціальних змін.

5. Психологічна підтримка, копінг-стратегії та навички емоційної саморегуляції – механізми подолання стресу. Значне місце у структурі чинників розвитку резильєнтності посідають психологічне консультування, тренінгова робота, а також оволодіння конструктивними способами реагування на стрес. Використання студентами таких копінг-стратегій, як фізична активність, медитація, дихальні вправи, релаксаційні техніки, ведення щоденника емоцій, когнітивно-поведінкові методи, сприяє зниженню тривожності, стабілізації психоемоційного стану та розвитку здатності до усвідомленого контролю власних емоцій. Саморегуляція дає змогу студентові зберігати продуктивність і психологічну рівновагу в умовах емоційного напруження.

6. Внутрішньоособистісні ресурси – психологічна основа резильєнтності. До важливих внутрішньоособистісних чинників розвитку резильєнтності у студентської молоді належать самоповага, впевненість у власних силах, оптимізм, емоційний інтелект, когнітивна гнучкість, толерантність до невизначеності, адаптивність і креативність. Сукупність цих психологічних властивостей забезпечує можливість більш ефективно усвідомлювати й регулювати емоційні стани, конструктивно реагувати на зміни та знаходити нові способи розв'язання проблемних ситуацій навіть за умов тривалих випробувань.

Виокремлені соціально-психологічні чинники розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах війни узагальнено у таблиці 1.

Таблиця 1 Соціально-психологічні чинники розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах війни

Чинник розвитку резильєнтності	Змістова характеристика чинника	Роль у розвитку резильєнтності студентів
Соціальна підтримка	Охоплює допомогу студентам з боку родини, друзів, викладачів, одногрупників, психологів та інших значущих осіб	Послаблює переживання самотності, підвищує відчуття захищеності, сприяє емоційній стабілізації та ефективнішій адаптації
Освітня діяльність	Передбачає продовження студентами навчання, стимулювання позитивної мотивації учіння, доступ до освітнього процесу	Забезпечує структурованість повсякденного життя, спрямованість на майбутнє, формує відчуття особистісної значущості

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ

Підтримуючі міжособистісні стосунки	Виявляються у довірі, взаєморозумінні, емоційній близькості, співпереживанні	Допомагають відновлювати емоційний ресурс, знижують рівень тривоги та зміцнюють психічне здоров'я
Приналежність до університетської спільноти	Пов'язана з інтеграцією студентів в академічні групи, молодіжні об'єднання, громадські або волонтерські групи	Формує почуття єдності, приналежності до певного колективу та зменшує ризик соціальної ізоляції
Волонтерська й громадянська діяльність	Охоплює участь студентів у допомозі потребуючим, у соціальних ініціативах, громадських і благодійних проектах	Посилює відчуття смислу, розвиває відповідальність, сприяє підвищенню самооцінки та активної життєвої позиції
Комунікація в соціальних мережах	Передбачає онлайн-взаємодію студентів, обмін досвідом, емоційну підтримку, підтримання контактів на відстані	Дає можливість залишатися у просторі спілкування, отримувати підтримку, що зменшує переживання ізоляваності
Дієва психологічна допомога	Охоплює консультування, тренінгові програми для студентів, їх психологічний супровід і належну кризову підтримку	Сприяє опрацюванню травматичного досвіду, допомагає формувати продуктивні способи подолання стресу
Конструктивні копінг-стратегії	Передбачають фізичну активність студентів, релаксаційні вправи, медитацію, ведення щоденника емоцій, способи самопомоги	Зменшують емоційне напруження, допомагають стабілізувати психоемоційний стан і підтримувати внутрішню рівновагу
Розвинені навички емоційної саморегуляції	Виявляються в умінні студентів керувати емоціями, здійснювати емоційний самоконтроль	Допомагають долати стрес та знижувати інтенсивність негативних емоційних реакцій
Сформований емоційний інтелект	Охоплює усвідомлення, розуміння та регуляцію студентами власних емоцій, а також чутливість до емоцій та переживань інших людей	Підтримує емоційну рівновагу, полегшує соціальну взаємодію та сприяє адаптивному реагуванню
Позитивний образ Я	Охоплює самооцінку, самоповагу, впевненість студентів у власних силах і здатність покладатися на себе	Підтримує внутрішню опору особистості, зміцнює готовність долати труднощі й не втрачати активність
Когнітивна гнучкість	Виявляється у здатності студентів змінювати способи мислення, бачити альтернативи, перебудовувати життєві стратегії	Полегшує пристосування до швидких змін і допомагає знаходити продуктивні рішення в умовах невизначеності
Толерантність до невизначеності	Полягає у здатності студентів витримувати нестабільність, неоднозначність і відсутність чітких прогнозів на майбутнє	Зменшує ризик панічних реакцій, допомагає зберігати спокій та психологічну витривалість
Адаптивність	Передбачає здатність студентів швидко пристосовуватися до нових соціальних і освітніх умов	Підтримує стабільність функціонування особистості в умовах постійних змін

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ

Смисложиттєві орієнтації	Охоплюють віру студентів в майбутнє, надію, відчуття сенсу життя, усвідомлення власних цілей і перспектив	Зміцнюють внутрішню мотивацію, допомагають не втрачати життєву перспективу та підтримують психологічну стійкість
Креативність	Виявляється у здатності студентів шукати нові методи і підходи, нестандартно розв'язувати труднощі та продукувати нові способи дій	Розширює адаптаційні можливості особистості та сприяє ефективнішому подоланню кризових ситуацій

Отже, розвиток резильєнтності студентської молоді в умовах війни визначається сукупністю взаємопов'язаних соціально-психологічних чинників, які охоплюють як ресурси соціального середовища, так і внутрішньоособистісні можливості самої молоді людини. Зокрема, соціальна підтримка, позитивні міжособистісні взаємини, освітня активність, залучення до волонтерської та громадської діяльності, наявність смисложиттєвих орієнтацій, а також розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції, адаптивності та когнітивної гнучкості створюють сприятливі умови для збереження емоційної рівноваги, подолання стресових впливів в умовах війни. Врахування цих чинників має важливе значення для розробки програм психологічної підтримки студентів, спрямованих на забезпечення їх емоційної стійкості та розвиток резильєнтності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 5 (58). С. 5–13.
2. Божок Н. Психологічні особливості студентського віку. Психологія особистості. 2013. № 1 (4). С. 187–194.
3. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
4. Милославська О. В., Богдановський С. О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 197–202.
5. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій : підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / за ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
6. Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України : методичні рекомендації / за ред. Г. Афузової. Суми : Університетська книга, 2023. 64 с.
7. Шевченко О. Т. Психологічні передумови розвитку резильєнтності у медичних сестер. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2018. № 3. С. 297–313.

*Юнік Тетяна
Науковий керівник – проф. Шпак Марія*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Сучасні соціокультурні трансформації, зростання рівня емоційного навантаження та ускладнення міжособистісних взаємодій актуалізують проблему розвитку емоційного інтелекту як важливої складової професійної підготовки майбутніх психологів. Умови професійної діяльності психолога передбачають постійну взаємодію з людьми, необхідність розуміння їхніх емоційних станів, надання психологічної підтримки, а також здатність до саморегуляції та

Магістерський науковий вісник. – № 46 67