

УДК 159.923:159.95

Лаврентьев Є. М.¹, Савелюк Н. М.²

¹ студ. гр. СН-112 НУ «Запорізька політехніка»

² д-р психол. наук, проф. НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У сучасних умовах воєнного стану проблема збереження психічного здоров'я здобувачів вищої освіти набуває особливої актуальності. Постійна загроза безпеці, соціальна нестабільність, інформаційне перевантаження, вимушені зміни життєвих обставин та невизначеність майбутнього створюють потужний стресогенний вплив на особистість. Здобувачі вищої освіти як соціально активна та водночас вразлива група населення особливо гостро реагують на такі виклики, що може проявлятися у підвищенні рівня тривожності, емоційній напрузі, зниженні мотивації до навчання та труднощах адаптації до нових умов. У таких обставинах стресостійкість виступає ключовим внутрішнім ресурсом, що забезпечує здатність особистості підтримувати психологічну рівновагу, ефективно функціонувати та зберігати продуктивність діяльності.

Проблема стресу та його подолання традиційно розглядається в межах психологічних теорій, які підкреслюють роль індивідуального сприйняття ситуації та способів реагування на неї. Засновником концепції стресу

вважається Г. Сельє, який визначав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги середовища. Його підхід заклав основу для подальших досліджень адаптаційних можливостей людини в умовах напруження. Подальший розвиток ці ідеї отримали у межах когнітивного підходу, де особливу увагу приділено процесам оцінки ситуації. Зокрема, у транзакційній моделі підкреслюється, що вирішальним фактором є не стільки сама стресова подія, скільки те, як вона інтерпретується особистістю та які способи подолання обираються. У цьому контексті стресостійкість розглядається як здатність ефективно оцінювати стресори, регулювати власні емоційні реакції та застосовувати адаптивні поведінкові стратегії.

Важливе місце у дослідженні стресостійкості займає концепція психологічної стійкості, розроблена С. Мадді. У межах цього підходу підкреслюється, що здатність особистості протистояти стресу визначається рівнем сформованості таких компонентів, як залученість у життєдіяльність, відчуття контролю над подіями та готовність сприймати труднощі як можливості для розвитку. Наявність цих характеристик сприяє тому, що навіть складні життєві обставини не призводять до дезадаптації, а, навпаки, можуть виступати чинником особистісного зростання.

Стресостійкість як психологічне утворення має складну структуру і формується під впливом різноманітних чинників. До індивідуально-типологічних чинників належать емоційна стабільність, рівень саморегуляції, локус контролю, особливості мислення та здатність до рефлексії. Емоційна стабільність забезпечує здатність зберігати внутрішню рівновагу навіть у напружених ситуаціях, тоді як розвинені навички саморегуляції дають змогу контролювати власні реакції та уникати імпульсивної поведінки. Внутрішній локус контролю сприяє формуванню активної життєвої позиції, що проявляється у прагненні впливати на обставини, а не уникати їх.

Суттєвим чинником є когнітивна гнучкість, яка дає змогу особистості адаптивно змінювати способи мислення залежно від ситуації. Завдяки цьому знижується рівень негативного впливу стресових подій, оскільки людина здатна переосмислювати труднощі, знаходити альтернативні рішення та зберігати оптимістичне бачення майбутнього. Здатність до рефлексії, своєю чергою, забезпечує усвідомлення власних емоційних станів і поведінкових реакцій, що є важливою умовою ефективного самоконтролю.

Окрему роль у формуванні стресостійкості відіграють копінг-стратегії як способи подолання складних життєвих ситуацій. Вибір тих чи інших стратегій визначає ефективність адаптації особистості до стресу. Активні, проблемно-орієнтовані стратегії сприяють пошуку рішень, плануванню дій та подоланню труднощів, тоді як пасивні або унікальні стратегії можуть призводити до накопичення напруження та погіршення психоемоційного

стану. Важливою є здатність гнучко змінювати стратегії залежно від ситуації, що підвищує загальний рівень адаптаційного потенціалу.

Також значущими є соціально-психологічні чинники, які впливають на рівень стресостійкості. Одним із ключових ресурсів виступає соціальна підтримка, яка включає емоційну, інформаційну та інструментальну допомогу з боку оточення. Наявність підтримки знижує відчуття ізоляваності, сприяє підвищенню впевненості у власних силах та полегшує процес адаптації до складних умов. У студентському середовищі це особливо важливо, оскільки взаємодія з однолітками, викладачами та соціальним оточенням формує відчуття стабільності та безпеки.

Вікові особливості здобувачів вищої освіти відіграють суттєву роль у формуванні стресостійкості. Період навчання у закладі вищої освіти характеризується інтенсивним особистісним розвитком, становленням професійної ідентичності, формуванням життєвих цілей та цінностей. У цей час особистість є більш чутливою до впливу зовнішніх факторів, що може ускладнювати процес адаптації в умовах підвищеної стресогенності. Водночас саме цей період є сприятливим для розвитку внутрішніх ресурсів, формування ефективних стратегій подолання труднощів та зміцнення психологічної стійкості.

В умовах воєнного стану всі зазначені чинники набувають особливої значущості, оскільки тривалий вплив стресових факторів потребує від особистості високого рівня адаптаційних можливостей. Стресостійкість у цьому контексті виступає не лише як здатність до виживання, а і як основа збереження психічного здоров'я, ефективної навчальної діяльності та подальшого професійного становлення.

Таким чином, стресостійкість здобувачів вищої освіти є складним багатовимірним утворенням, що формується під впливом поєднання індивідуальних та соціально-психологічних чинників. Її розвиток залежить від рівня сформованості особистісних ресурсів, здатності до саморегуляції, особливостей поведінкових стратегій та характеру соціального оточення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Карамушка Л. М. Психологічна допомога та підтримка населення в умовах війни: теоретико-прикладні аспекти. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2023. Вип. 23 (52). С. 112–129.
2. Карамушка Л. М., Ткаченко О. В., Куриця Д. І. Психологічне здоров'я та особливості життєстійкості персоналу організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. № 1 (31). С. 45–56.
3. Кокун О. М. Психологічна життєстійкість особистості в умовах війни: монографія. Київ, 2024. 164 с.

4. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2022. Вип. 18. С. 141–152.

5. Савелюк Н. Суб'єктивне переживання стресу здобувачами вищої освіти в умовах воєнного стану та у взаємозв'язку із самоусвідомленням. *Філософія освітнього простору вищої школи (психологічне спрямування): Колективна монографія: за ред. Р.В. Павелківа, Н.В. Корчакової*. Київ: Вид-во «Центр учбової літератури», 2025. С. 101–146.