

подолання стресу, підвищуючи її стійкість до кризових умов. Як підкреслюють практики, «соціальна підтримка є необхідною умовою для збереження психічного благополуччя» [7].

Таким чином, профілактика негативних наслідків кризових умов є багатогранним процесом, що охоплює індивідуальні та соціальні заходи. Важливими компонентами є психоосвіта, розвиток психологічної стійкості, професійна психологічна підтримка та соціальна підтримка. Ефективна профілактика допомагає зменшити негативний вплив кризових умов, сприяє збереженню психічного здоров'я і підвищує адаптаційний потенціал особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вільямс М. Б., Пойюла С. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. Видавництво Ростислава Бурлаки. 2023. 528 с.
2. Даллер Р., Хамфріс Д. В очікуванні першого променя сонця. Моя тривала боротьба з ПТСР. Перекладено за виданням *Waiting for First Light: My Ongoing Battle with PTSD*. Vintage Canada, 2019. Київ: Портал, 2024. 224 с.
3. Заїка В. М., Клевака Л. П. Психологічні особливості динаміки переживання, подолання та особистісної трансформації людини в умовах життєвої кризи. *Humanitarium*. 2020. Т. 44. Вип. 1. С. 51–58.
4. Заїка В. М., Моргун В. Ф. Типологія життєвих криз та ініціальних тенденцій трансформації людини на основі багатовимірної теорії особистості. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). Ч. 2. С. 29–44. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2016.2.163149>
5. Комар З. Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів. К., 2017. 184 с.
6. Круз В. Терапія ПТСР для військових : практ. посіб. 2024. 128 с.
7. Методичний посібник для соціальних працівників: посилення спроможності соціальних працівників здійснювати психосоціальну підтримку ветеранів та їх сімей з питань психічного здоров'я / Упорядники: В. Горбунова, О. Савиченко, І. Тичина, Н. Портницька. Київ : Програма реінтеграції ветеранів IREX, 2022. 61 с.

ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ

Захаренко А. С.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
akka.z02dhh@gmail.com*

У сучасних умовах воєнного конфлікту молодь стикається з численними викликами, які вимагають адаптації до радикально зміненого способу життя. Студенти, як одна з найбільш соціально активних груп населення, переживають низку стресових факторів,

таких як вимушена міграція, втрата домівок і близьких, загроза життю та здоров'ю, економічна нестабільність. Ці фактори суттєво впливають на психоемоційний стан студентів, їхню здатність до навчання, професійного становлення та побудови міжособистісних стосунків. Воєнна агресія ставить перед молоддю виклики, які потребують розвиненої резильєнтності – здатності ефективно адаптуватися до труднощів і відновлювати психологічну рівновагу в умовах постійних стресів.

Особливу актуальність дослідження резильєнтності студентської молоді набуває в контексті забезпечення їхнього психологічного благополуччя та сприяння академічній успішності в умовах війни. Студенти вимушені адаптуватися до нових умов навчання, часто переходячи до дистанційної освіти або стикаючись із необхідністю поєднання навчання з роботою, волонтерською діяльністю чи військовою службою. Такі умови спричиняють додатковий емоційний і когнітивний тиск, який може призводити до вигорання, зниження мотивації та труднощів у побудові професійної ідентичності. Резильєнтність стає важливим психологічним ресурсом, який допомагає студентам адаптуватися до умов мінливого, часом навіть агресивного середовища, зберігати здатність до навчання та підтримувати соціальні зв'язки.

Феномен резильєнтності є однією з досить вагомих тем сучасних психологічних досліджень. Зокрема, зарубіжні вчені, такі як Р. Коннор, Дж. Девідсон, С. Лутар, Д. Чічетті та Б. Бекер, приділяють увагу механізмам адаптації до стресу та розробці інструментів для оцінювання рівня резильєнтності. Їхні дослідження стали основою для розуміння природи цього феномену як багатовимірної інтегративної характеристики особистості.

У вітчизняній психології резильєнтність є предметом активного наукового дослідження. Так, Е. Грішин, О. Ігумнова, О. Кокун, Т. Мельничук і О. Чиханцова зосереджуються на аналізі особливостей розвитку резильєнтності, досліджуючи її значення для подолання життєвих викликів через призму ціннісних орієнтацій, стресостійкості, переживанні соціальних криз та екстремальних обставин. Ці дослідження підкреслюють важливість розвитку резильєнтності як механізму адаптації до складних життєвих ситуацій.

Концепція резильєнтності, яка вперше з'явилася в механіці та фізиці для позначення здатності матеріалу повертатися до вихідного стану після впливу зовнішніх сил, стала ключовим поняттям у сучасній психології, медицині та соціальних науках. У психології резильєнтність розглядається як здатність особистості витримувати вплив екстремальних, стресових чи загрозливих обставин, зберігаючи при цьому здатність до адаптації й відновлення. Особливе значення це

поняття набуває в умовах соціальних криз, коли здатність до резильєнтності визначає ефективність подолання особистісних і соціальних викликів [2].

Важливою складовою вивчення є диференціація понять «резилієнс» (resilience) і «резильєнтність» (resiliency). Резилієнс, відповідно до сучасних досліджень, розглядається як процес адаптації та динамічної взаємодії особистості із зовнішніми викликами. Натомість резильєнтність визначається як індивідуальна властивість чи здатність особистості успішно адаптуватися до несприятливих умов і відновлюватися після стресу чи травм. Такий підхід підкреслює структурну складність феномена і його багатогранний вплив на функціонування особистості [1, с. 31].

У світовій психології резильєнтність стала предметом інтенсивних досліджень ще з 1970-х років. Науковці зосереджуються на аналізі механізмів, що дозволяють не лише долати труднощі, а й досягати позитивних змін після кризових ситуацій. Термін «резильєнтність», який походить від латинських слів *re* («назад») і *salire* («стрибати»), буквально означає здатність «відскакувати» чи повертатися до вихідного стану після впливу негативних чинників [3, с. 212]. Це трактування акцентує увагу на адаптивному потенціалі особистості, що визначає її здатність зберігати психічне здоров'я та соціальну ефективність у кризових умовах.

Резильєнтність також активно досліджується в контексті подолання психологічних травм, що виникають внаслідок екстремальних життєвих подій. Науковці визначають цей феномен як здатність людини зберігати чи відновлювати нормальний стан під час або після потрясінь. Особливість резильєнтності полягає в її динамічному характері, адже вона не є сталою властивістю, а являє собою процес адаптації, який активізується в умовах значних негараздів чи кризових ситуацій [7, с. 87].

Цей процес охоплює як когнітивні, так і емоційні механізми, що сприяють відновленню внутрішнього балансу особистості та забезпечують її подальше функціонування в нових умовах. Резильєнтність є ключовим інструментом подолання травматичного досвіду, оскільки дозволяє особистості не лише протистояти стресу, але й знаходити ресурси для розвитку в складних обставинах [6, с. 173]. У сучасних умовах, коли психологічні потрясіння часто є частиною реалій життя, резильєнтність стає одним із найважливіших факторів забезпечення емоційного здоров'я та адаптивності.

Формування резильєнтності значною мірою залежить від темпераменту, особистісних характеристик та здатності до адаптації. Деякі люди від природи мають високу стійкість до труднощів, зберігаючи спокій та раціональність у складних ситуаціях навіть у

ранньому віці. Однак резильєнтність можна також розвивати, оскільки людина здатна швидко опановувати необхідні навички, особливо в професіях, які вимагають оперативних рішень і відповідальності. Ця якість формується на основі комбінації особистісних рис, когнітивних здібностей і поведінкових навичок.

На розвиток резильєнтності впливають кілька ключових чинників, серед яких здатність об'єктивно оцінювати свої можливості, розвинута комунікативна сфера, наявність реалістичних планів, життєвих цінностей і надії, а також уміння самотійно вирішувати проблеми. Наприклад, впевненість у своїх силах сприяє ефективному подоланню труднощів, тоді як сумніви можуть знижувати мотивацію до дій. Комунікація та підтримка оточення допомагають зменшити вплив стресу, а реалістичні плани дозволяють уникнути перевитрати ресурсів.

Здатність відстоювати свої позиції і дотримуватись життєвих цінностей сприяє збереженню психологічної стійкості навіть у складних обставинах. Люди з сильними ціннісними орієнтирами легше знаходять оптимальні шляхи вирішення проблем. Крім того, надія і позитивні очікування мотивують до активних дій, тоді як її відсутність часто супроводжується тривожністю і хронічним стресом [4, с. 11].

У контексті студентського життя, яке характеризується численними викликами, стресові фактори можуть набувати специфічних форм, особливо в умовах війни. До таких факторів можна віднести нестачу нормального сну через повітряні тривоги чи небезпеку, перевантаження навчальними завданнями в умовах дистанційного навчання або недостатньої інфраструктури, недотримання дедлайнів через перебої з електроенергією чи інтернетом, пропуски занять через евакуацію або неможливість доступу до навчальних матеріалів, конфлікт ролей між вимогами викладачів, сімейними обов'язками та нормами неформальних груп. Також значний вплив мають недостатній інтерес до дисциплін через емоційне виснаження або несприятливі фізичні умови, такі як низькі температури, погане освітлення чи постійний шум. У таких обставинах студент може відчувати напругу, втрачати мотивацію та знижувати ефективність власної діяльності, що ускладнює адаптацію до навчального процесу та соціального життя.

Отже, резильєнтність виступає однією з найважливіших якостей, необхідних для успішної адаптації студентської молоді в умовах сучасних викликів, особливо в період воєнної агресії. Здатність долати труднощі, зберігати мотивацію до навчання, вирішувати проблеми та адаптуватися до невизначеності забезпечує емоційну стабільність і стійкість молоді. Успішність в навчанні,

наявність чітких життєвих стратегій і ефективна соціалізація є ключовими аспектами, що визначають рівень резильєнтності. Враховуючи складну реальність, в якій перебувають сучасні студенти, розвиток цієї якості стає нагальною потребою, сприяючи їхньому гармонійному особистісному та професійному становленню.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2020. № 1, Т. 2. С. 28–33.
2. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років, 2019. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>.
3. Грішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*, 2023. С. 62–81.
4. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
5. Мартиненко Є. О. Важливість формування резильєнтності для майбутніх психологів. *Теоретичні та практичні дослідження молодих вчених*. Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків : НТУ «ХП», 2022. С. 349–350.
6. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
7. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник. Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
8. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. Зб. наук. праць. 2018. (42). С. 211–231.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛЮДЯМ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Захватко П. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
polinazahvatko@gmail.com*

Психологічна допомога людям у кризових умовах – це процес надання емоційної і психологічної підтримки особам, які переживають складні ситуації, такі як втрати, травми, стрес або інші важкі життєві обставини. Психологічна допомога людям у кризових умовах є важливою складовою підтримки, яка може допомогти їм впоратися зі стресом, втратами чи травмами. Сьогодення України обумовлене політично-економічною нестабільністю, війною, що збільшує кількість стресогенних впливів на людину. Ці фактори не можливо швидко усвідомити, щоб нормально на них відреагувати та адаптуватися. Відчуття хвилювання і тривоги, ускладнення процесів