

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЗНИЖЕННІ СУЇЦИДАЛЬНИХ РИЗИКІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Рибченко Ю. І.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
j.rybchenko2703@gmail.com*

Сучасні реалії життя українців в умовах воєнного стану спричиняють підвищення рівня психологічного напруження, невизначеності та тривалого стресу серед студентської молоді. Щоденна невизначеність, загроза життю, руйнування соціальних зв'язків, економічні труднощі та інформаційне перевантаження створюють значний рівень стресу. У таких умовах підвищується ризик розвитку депресивних симптомів, тривожних розладів, емоційного виснаження та суїцидальних думок. Молодь, яка перебуває у стресовому стані тривалий час, часто втрачає відчуття контролю над власним життям, що призводить до підвищеної вразливості і формування дезадаптивних копінг-стратегій, таких як уникання проблем, ізоляція чи самозвинувачення.

У цьому контексті особливо актуальним стає вивчення внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують ефективну адаптацію до стресу та зменшують ризики психоемоційного виснаження. Одним із провідних факторів психологічної стійкості є резильєнтність – здатність відновлюватися після травмуючих подій, зберігати психічну рівновагу та ефективно діяти навіть у кризових обставинах. Дослідження психологічної резильєнтності дозволяють виявити механізми захисту від суїцидальної поведінки та розробити ефективні психопрофілактичні програми для студентської молоді, яка перебуває у зоні підвищеного ризику через вплив воєнного стресу.

Психологічна резильєнтність визначається як здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових та травмуючих подій, мобілізувати внутрішні ресурси для відновлення психоемоційного балансу та продовження активного функціонування. Вона не означає ігнорування стресових факторів або «несприйнятливості» до труднощів, а навпаки – передбачає активний процес подолання, у якому людина свідомо використовує свої внутрішні й зовнішні ресурси для виживання та розвитку. Основні компоненти резильєнтності включають:

– емоційну регуляцію, що дозволяє контролювати інтенсивність негативних емоцій;

– когнітивну гнучкість, яка дає змогу бачити кілька шляхів вирішення проблеми;

- оптимізм та здатність переосмислювати події, що знижує відчуття безнадійності;
- соціальні зв'язки та підтримку, які забезпечують відчуття безпеки та включеності;
- внутрішній локус контролю, що підсилює впевненість у власних діях;
- відчуття сенсу життя, що допомагає знаходити мотивацію для подолання труднощів.

На нашу думку, резильєнтність тісно пов'язана зі зниженням суїцидальних ризиків, оскільки вона покращує емоційну регуляцію, зменшуючи інтенсивність негативних переживань та відчуття внутрішньої напруженості; формує внутрішній локус контролю, що знижує відчуття безпорадності та відчаю, які є ключовими тригерами суїцидальної поведінки; підвищує когнітивну гнучкість, дозволяючи знаходити альтернативні рішення у складних ситуаціях. Крім цього психологічна резильєнтність сприяє соціальній підтримці та взаємодії, що зменшує ризик соціальної ізоляції — одного з основних факторів суїцидальних проявів, а також допомагає усвідомлювати сенс життя та наповнювати власне життя сенсами, що формує стійку систему цінностей для підтримки мотивації до життя навіть у кризових умовах.

Для молоді, схильної до суїцидальних ризиків, особливо важливо розвивати психологічну стійкість через практичні вправи, що зміцнюють внутрішні ресурси та адаптивні способи подолання стресу.

Вправа «Три опори стабільності»

Студент концентрується на трьох аспектах:

- що я відчуваю зараз;
- що можу контролювати у цій ситуації;
- який мій наступний маленький крок.

Ця техніка допомагає структурувати думки, знижує емоційне навантаження та переключає увагу з відчуття безпорадності на активні дії, що зменшує ризики розвитку депресивних та суїцидальних проявів.

Вправа «Карта підтримки»

Студент створює схему власних джерел підтримки (люди, організації, ресурси), позначаючи, до кого або до чого можна звернутися у кризовій ситуації. Обговорення карти з психологом сприяє формуванню відчуття включеності та доступності допомоги, знижує рівень соціальної ізоляції і підвищує внутрішню стійкість.

Обидві вправи формують адаптивні копінг-стратегії, підсилюють здатність до саморегуляції та підтримують психоемоційне відновлення, що є критично важливим для

профілактики суїцидальної поведінки у студентської молоді під час війни.

Тож, в умовах сучасної війни студентська молодь стикається з високим рівнем психоемоційного навантаження, що підвищує ризик суїцидальної поведінки. Розвиток психологічної резильєнтності виступає ключовим ресурсом виживання та внутрішньої опори, що дозволяє відновлювати психоемоційний баланс, зберігати контроль над життям і знаходити сенс навіть у кризових ситуаціях. Практичні вправи, спрямовані на підсилення внутрішньої стійкості, формування адаптивних копінг-стратегій та посилення соціальної підтримки, зменшують рівень тривоги, депресивних проявів та безпорадності. Кожен крок у формуванні резильєнтності – це маленький акт мужності, який дозволяє молодій людині протистояти зовнішньому хаосу та знаходити внутрішню силу для життя. Таким чином, резильєнтність стає фундаментом гармонізації психоемоційного стану та ефективною профілактикою суїцидальних ризиків у студентської молоді в умовах воєнної кризи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. [за заг. ред. Н. Гусак]. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
2. Соловей-Лагода О. Резилієнтність особистості: поняття, моделі та техніки плекання. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки.* (Лис. 2024), 32-44. DOI:[https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2\(3\).4](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).4).
3. Яланська С., Кононова М. Аналіз показників стресостійкості та копінг-стратегій студентів закладів вищої освіти. URL: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/download/651/2

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ООП, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ

Рудяк В. І.

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

Сучасна українська школа дедалі частіше стикається з викликами, пов'язаними із психоемоційним станом дітей. В умовах воєнних подій значна кількість учнів, зокрема дітей з особливими освітніми потребами (ООП), пережили психологічну травматизацію: втрату близьких, вимушене переселення, тривожність через звуки вибухів, розлуку з рідними, руйнування звичного середовища.