

протистояння у комунікації, частіше уступають партнерам по взаємодії в напружених чи критичних ситуаціях.

Проведене дослідження засвідчило, що ветерани з вищим показником конфліктності характеризуються і вищими показниками рівня домагань, особливо у сфері впевненості у собі та авторитетності в стосунках. Натомість, ветерани війни із нижчим показником конфліктності, скоріше за все, характеризуються і нижчим показником рівня домагань. Маючи менш вражені домагання та, відповідно, знижену самооцінку своїх особистісних характеристик, такі ветерани не схильні до конфліктів та активного відстоювання своїх інтересів у протистоянні.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Боришевський М. Й., Васютинський В. О. Проблеми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов проходження строкової служби в Українській армії. *Розбудова держави*. 1997. №4. С. 18–19.
2. Гарнага М. В. Соціалізація військовослужбовців строкової служби у збройних силах України як чинник адаптації до особливих умов. *Досягнення сучасної психологічної науки і практики: зб. мат-лів II Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих вчених (18 квітня, 2020 р.)*. Донецьк, 2020. С.18–21.
3. Маркова М. В., Росінський Г. С. Порушення здоров'я сім'ї демобілізованих військовослужбовців – учасників АТО: психопатологічний, психологічний, психосоціальний і сімейний виміри проблеми. *Український вісник психоневрології*. 2018. №1 (94). С. 78–82.

## РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ТРАВМИ ВІЙНИ

**Ткаченко А. Д.**

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

Сучасна Україна переживає період надзвичайно складних соціально-політичних трансформацій, спричинених повномасштабною війною. Щоденна реальність молодих людей насичена факторами невизначеності, втрат, інформаційного та емоційного перевантаження, що створює потужний травматичний вплив на психіку.

У цьому контексті саме студентська молодь є однією з найбільш уразливих категорій населення, адже вона одночасно долає вікові, соціальні та освітні кризи. Війна внесла глибокі зміни в освітній процес, комунікацію, життєві перспективи та відчуття безпеки, що вимагає переосмислення механізмів психологічної підтримки та формування стресостійкості як центрального чинника життєвої стабільності.

Обрана тема є актуальною, оскільки розвиток стресостійкості сприяє збереженню психічного здоров'я, адаптації до змін, профілактиці вигорання та підвищенню ефективності навчання. Дослідження цього феномену в умовах травми війни дозволить глибше зрозуміти внутрішні ресурси особистості, які забезпечують здатність до саморегуляції, самопідтримки та посттравматичного зростання.

Метою даної роботи є виявлення психологічних особливостей розвитку стресостійкості студентської молоді в умовах травматичного досвіду війни, визначення чинників, які впливають на її формування, та обґрунтування ефективних шляхів і методів її розвитку.

Об'єктом дослідження є стресостійкість як інтегральна характеристика особистості студентської молоді. Предметом дослідження – механізми, умови та психологічні засоби розвитку стресостійкості студентів у контексті впливу воєнної травми.

Головні завдання дослідження полягають у тому, щоб осмислити, як сьогодні наука трактує стресостійкість, визначити її найважливіші складові й чинники, зрозуміти, як саме воєнна травма впливає на психологічний стан студентів, дослідити, наскільки молодь здатна протистояти стресу та які стратегії обирає у складних ситуаціях, а також окреслити реальні та дієві способи допомоги молодим людям у формуванні внутрішньої опори.

У дослідженні використовуються підходи та концепції провідних учених: Р. Лазарус – теорія когнітивної оцінки стресу та копінг-стратегій; А. Маслоу – концепція самореалізації та психологічної зрілості; В. Франкл – логотерапевтична ідея пошуку сенсів як ресурсу подолання травми; С. Кобаса – концепція психологічної твердості (hardiness); К. Коннор і Д. Девідсон – модель вимірювання резильєнтності (CD-RISC); українські науковці – В. Заїка, І. Кудрявцева, Л. Карачевцева, які досліджують кризову психологію, посттравматичний стрес і психологічну допомогу молоді.

Теоретичні: аналіз і систематизація наукових джерел, узагальнення сучасних концепцій стресостійкості. Емпіричні: опитування студентів з метою визначення рівня емоційного напруження; тестування (шкала CD-RISC, тест Розенцвейга, опитувальник Лазаруса); спостереження, інтерв'ювання.

Математично-статистичні: обробка результатів для виявлення динаміки стресостійкості.

Дослідження пропонує комплексний підхід до розуміння феномену стресостійкості студентів в умовах воєнної травми, розглядає її не лише як особистісну рису, а як динамічну систему психологічних ресурсів, що формуються під впливом навчального середовища, соціальної підтримки та власного досвіду подолання криз.

Практичне значення роботи полягає в тому, що її результати можуть стати реальним інструментом підтримки для студентів, які живуть у стані війни. Розроблені рекомендації та вправи допомагають не лише краще розуміти власні емоції, а й навчитися керувати ними, знаходити внутрішні точки опори, відновлювати сили й не втрачати мотивації. Матеріали дослідження можна використовувати у тренінгах, психологічних консультаціях, кураторській роботі та у щоденному спілкуванні зі студентами. Вони допоможуть створити в університеті атмосферу довіри й підтримки, яка дійсно працює. Зокрема, буде створено методичний комплекс із серії тренінгових занять: *«Ресурси стійкості»*, *«Сенс і цінності в кризі»*, *«Емоційна стабільність і саморегуляція»*, *«Підтримка через спільноту»*.

Висновки. Узагальнюючи викладені у тезах положення, слід наголосити, що у час війни стресостійкість перестала бути просто психологічним терміном – вона стала життєво необхідною навичкою. Молоді люди стикаються з навантаженнями, до яких не готують жодні підручники, і саме тому так важливо розуміти, що допомагає їм залишатися сильними. Дослідження показує: стресостійкість формується не сама по собі, а завдяки підтримці, внутрішнім ресурсам, навичкам саморегуляції та безпечному середовищу.

Розроблені рекомендації можуть стати основою реальних змін – у роботі психологів, викладачів, кураторів і всіх, хто працює зі студентською молоддю. Вони здатні допомогти молодим людям не лише витримати теперішні випробування, а й вирости сильнішими, впевненішими та стійкішими.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Базилевич С. В. Психологічна допомога особистості у кризових станах. Київ : Ніка-Центр, 2020. 256 с.
2. Заїка В. М. Кризова психологія. Київ : Академвидав, 2018. 312 с.
3. Карачевцева Л. М. Посттравматичний стресовий розлад у молоді: діагностика та корекція. Харків : ХНПУ, 2021. 220 с.
4. Кудрявцева І. О. Психологічні механізми адаптації до стресу у студентської молоді. Київ : Університет ім. Драгоманова, 2019. 198 с.
5. Лазарус Р. Психологічний стрес і процеси подолання. Львів : Світ, 2006. 312 с.
6. Маслоу А. Мотивація і особистість. Київ : Амелія, 2007. 416 с.
7. Олійник І. М. Психологічна підтримка студентів у період війни: виклики та стратегії адаптації // Психологічний часопис. 2023. № 2. С. 45–53.
8. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ : Наш Формат, 2015. 192 с.
9. American Psychological Association. Building your resilience. 2022. <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience> (дата звернення: 10.11.2025).
10. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // Depression and Anxiety. 2003. Vol. 18. P. 76–82.