

Радик Н. А.,

студентка 4-го курсу за спеціальністю «Психологія»

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

*Науковий керівник: **Маслянікова І. В.,***

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах, яких перебуває нинішнє українське суспільство, вивчення психоемоційного стану є досить важливим фактором розвитку. Створюючи високий рівень стресових навантажень, умови постійної невизначеності та небезпеки, воєнний стан негативно впливає на психіку людей, що перебувають як в зоні бойових дій, на окупованих територіях, так і на тих, хто перебуває в тилу або за кордоном. Особливий вплив відбувається на студентів вищих навчальних закладів, їх здатність до ефективного навчання, адаптації, розвитку стресостійкості.

Слід зазначити, що проблема розгляду стресостійкості особистості є відносно новим напрямом досліджень. Проте, попри нетривале вивчення даної проблематики, сучасна наука налічує численну кількість праць, присвячених даній тематиці. Зокрема інтерес до її дослідження існує в таких галузях як: психологія, фізіологія, політологія, філософія, конфліктологія, соціологія. З точки зору психології, стрес – феномен усвідомлення, що виникає при порівнянні між вимогою, що пред'являється до особистості, і її здатністю впоратися з цією вимогою. Відсутність балансу в цьому механізмі викликає виникнення стресу і відповідну реакцію на нього. Поруч із поняттям стрес не можна не згадати явище стресостійкості. Багато вчених приділяють увагу тлумаченню цьому феномену, але найбільш 10 прийнятим є те, що стресостійкість розглядають як цілісний процес адаптації, що пов'язаний із стабільністю та стійкістю [3, с. 9].

Процес навчання здобувачів вищої освіти у ЗВО, особливо в умовах війни, відбувається не завжди однозначно і рівно, і в будь-якому разі впливає на формування особистості, набуття різноманітних навичок. Навчання у ЗВО супроводжується необхідністю адаптації до нових умов, сепарацією від сім'ї (особливо у випадку переїзду до місця навчання), необхідністю проходити систематичну атестацію тощо. Стресогенні чинники, що проявляються під час навчання у ЗВО, призводять до зниження рівня мотивації до навчання, незадоволеності навчальним процесом та інших негативних моментів, які є додатковими

джерелами психічного стану здобувачів. У зв'язку з цим важливим видається не лише постійний моніторинг причин стресу, а й вжиття своєчасних заходів щодо його профілактики, а також розвитку стресостійкості [2, с. 116].

Студентство – це період дозрівання особистості, її професіоналізації, оволодіння різними соціальними ролями. В умовах війни молоді доводиться не тільки адаптуватись до викликів третього тисячоліття, а й вчитись виживати у буквальному розумінні, здобувати освіту в стані психологічного травматизму і виснаження. У зв'язку з цим особливого значення набуває збереження ментального здоров'я студентства – покоління, яке в переможні повоєнні роки стане найпрацездатнішим людським ресурсом, буде відбудовувати і відновлювати Україну. Саме тому перед освітянською спільнотою у воєнний час нагальною необхідністю стають пошуки нових методів психогігієни освітнього процесу, психолого-педагогічних інструментів розвитку стресостійкості у здобувачів вищої освіти [4, с. 98].

Війна є великим психологічним фактором, який негативно впливає на психоемоційну складову здоров'я здобувачів вищої освіти. В умовах російсько-української війни організм для забезпечення безперервного функціонування та з метою захисту психіки активізує захисні механізми, одним із яких є стан тривоги. Категорія здобувачів вищої освіти є досить вразливою соціальною групою, адже вони схильні до тривоги внаслідок низки зовнішніх та внутрішніх факторів. Зовнішніми факторами виникнення тривожності є складність навчальних умов, велике навчальне навантаження, стрес, недосипання, а також психологічне, емоційне та фізичне виснаження через екзаменаційну сесію. Внутрішніми факторами тривожності українських здобувачів вищої освіти є особисті проблеми, непорозуміння із батьками та рідними, нерозділене кохання, а також вплив перехідного віку на шляху у доросле життя [1, с. 71].

Перебуваючи в умовах цілодобової загрози життю, споглядання і переживання військових злочинів особистість студента потребує особливого психолого-педагогічного супроводу, а сам освітній процес – трансформації. В умовах війни його метою має стати і збереження психічного здоров'я шляхом розвитку стресостійкості, і забезпечення якісної підготовки професіоналів, здатних відновлювати і розвивати державу [4, с. 99].

Підсумовуючи вищезазначене, у сучасних умовах воєнного стану психоемоційний стан здобувачів вищої освіти зазнає значного негативного впливу, що обумовлюється як зовнішніми обставинами (небезпека, стрес, невизначеність), так і внутрішніми факторами (особисті переживання, тривожність, емоційне виснаження). Вразливість студентської молоді потребує особливої уваги з боку освітнього середовища, зокрема впровадження ефективних психологічних практик, спрямованих на розвиток стресостійкості,

адаптації та збереження ментального здоров'я, що є важливою умовою не лише для успішного навчання, а й для майбутньої ролі молоді у відновленні держави.

Список використаних джерел:

1. Арутюнова Д.Ю. Психологічні особливості зниження тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Національний авіаційний університет, 2023. 71 с. URL: <https://er.nau.edu.ua/items/86c912ef-95d9-49cc-b7fa-454061afd544> (дата звернення: 14.04.2025)
2. Мороз Л., Березюк М. Психологічні чинники стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Журнал "Psychology Travelogs"*, 2024. 115-125 с. URL: https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/159?utm_source (дата звернення: 13.04.2025)
3. Прохоренко Я.С. Розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, Київ 2022. 9 с. URL: <https://er.nau.edu.ua/items/c35ebac4-d469-49dd-9b9d-8ef82ce79bdf> (дата звернення: 13.04.2025)
4. Савіщенко В. Розвиток стресостійкості особистості ЗВО в умовах воєнного стану: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції. Дніпро 2024. 98–99 с. URL: https://er.dduvs.edu.ua/handle/123456789/14325?utm_source (дата звернення: 14.04.2025)

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-23>

Ширшова М. О.,

студентка 4-го курсу за спеціальністю «Психологія»

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

Науковий керівник: Мітіна С. В.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя молоді. Такі інтернет-платформи, як Instagram, TikTok і Facebook, відкривають безліч можливостей для спілкування, самовираження та отримання інформації. Проте, надмірне використання соціальних мереж може викликати психологічні проблеми, серед яких