

РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Маліновський Ілля Вікторович

здобувач вищої освіти, магістерського рівня

ННІ іноземної філології

Стахова Ольга Олександрівна

кандидат психологічних наук, доцент

Кафедра психології, логопедії та інклюзивної освіти

Житомирський державний університет

імені Івана Франка, Україна

Розвиток життєстійкості студентів в умовах воєнного стану є однією з центральних тем наукових досліджень. У контексті освіти життєстійкість має вирішальне значення для студентської молоді, оскільки вона впливає на її психічне здоров'я та академічну успішність. Водночас життєстійкість – це не лише подолання негараздів, а й особистісне зростання та адаптивність перед обличчям викликів [3, с. 7].

Проблема резильєнтності відображена як у працях зарубіжних (Benard, Cherry, Natta, Hurley, Indra, Richards, Riopel, Sutton, Yatt та ін.), так і вітчизняних (А.І. Буровицька, О.М. Кокун, Т.І. Мельничук, О.А. Чиханцова та ін.) науковців. Утім, як показав проведений нами аналіз теоретико-прикладних джерел, в умовах сьогодення не існує єдиного визначення феномена резильєнтності, оскільки його тлумачення залежить від спрямування дослідника та його розуміння цього явища. Відмінність у змісті понять

резилієнсу («resilience») й резильєнтності («resiliency») полягає в тому, що резилієнс є процесом, а резильєнтність – властивістю (або здатністю) особистості [2].

Останнім часом, в умовах воєнного стану, молодь зазнає впливу різних видів стресу, які негативно позначаються на її здатності долати виклики сьогодення. Це і насильство, і вимушене переселення, і порушене освітнє середовище. Дослідження показують, що студенти-першокурсники переживають подвійну кризу: стрес, пов'язаний з адаптацією до університетського життя, посилюється травмою війни, що призводить до посилення симптомів тривоги та дистресу. Крім того, рівень життєстійкості може суттєво відрізнятись залежно від таких факторів, як стать, соціально-економічне походження та характер закладу вищої освіти, який відвідують студенти [4, с. 35].

Щоб підвищити життєстійкість здобувачів вищої освіти під час воєнного стану, навчальні заклади застосовують різні стратегії. Здебільшого до них належать:

- 1) психологічна підтримка: впровадження консультаційних послуг, які зосереджені на психічному здоров'ї та благополуччі, щоб допомогти студентам впоратися з емоційними проблемами;
- 2) адаптація навчальних програм: модифікація навчальних матеріалів, щоб вони були більш інклюзивними та враховували внутрішній стан студентської молоді під час війни;
- 3) програми підтримки однолітків: створення програм, які заохочують взаємодію з однолітками, може створити спільноту підтримки, що сприяє емоційній стійкості.

Однією з найбільш простих, але ефективних стратегій є надання доступу до психологічних консультацій. Ця послуга може допомогти майбутнім фахівцям впоратися з емоційним тягарем життя в умовах воєнного стану. Кваліфіковані психологи або консультанти можуть запропонувати індивідуальні або групові терапевтичні сесії, щоб допомогти студентам опрацювати свій досвід, впоратися з тривогою та виробити механізми подолання труднощів. Наявність гарячих ліній із питань психічного здоров'я та онлайн-консультацій також може забезпечити доступність і конфіденційність підтримки.

Створення програм підтримки однолітків може значно підвищити психологічну стійкість студентської молоді. Ці програми заохочують студентів спілкуватися один з одним, ділитися своїм досвідом і надавати взаємну підтримку. Таке середовище може сприяти формуванню почуття спільноти, зменшити відчуття ізоляції та допомогти здобувачам вищої освіти розвинути соціальні навички, необхідні для подолання стресу. Крім того, підготовка однолітків-підтримки може створити мережу емпатії та розуміння серед студентів, які можуть відчувати себе некомфортно, звертаючись за офіційною допомогою.

Ці стратегії покликані озброїти здобувачів вищої освіти механізмами подолання труднощів і підвищити їхню життєстійкість, що дозволить їм зосередитися на навчанні, незважаючи на неспокій, що панує навколо [1, с. 9].

Як бачимо, розвиток стійкості в умовах воєнного стану – це складний процес, який вимагає багатогранного підходу. Розуміючи унікальні виклики, з якими стикаються студенти, та впроваджуючи стратегії підтримки, навчальні заклади можуть відігравати життєво важливу роль у формуванні стійкості. Саме завдяки цим зусиллям студенти можуть не лише пережити несприятливі обставини воєнного стану, але й стати сильнішими та здатними долати майбутні виклики [5, с. 140].

Водночас варто звернути увагу на те, що навчальні заклади повинні адаптувати свою політику до унікальних викликів воєнного стану. Це може включати гнучкі терміни, можливості дистанційного навчання та альтернативні способи оцінювання, які зменшують тиск на майбутніх фахівців під час кризи. Зменшуючи академічний стрес, заклади освіти можуть створити середовище, в якому психічне здоров'я є пріоритетом поряд із навчальними досягненнями.

Заохочення участі в позауніверситетських заходах може слугувати виходом для студентського стресу. Програми, що сприяють фізичній активності, мистецтву чи культурній участі, дозволяють здобувачам вищої освіти творчо самовиражатися, а також сприяють розвитку соціальних зв'язків. Ці заходи можуть бути особливо корисними, оскільки дають студентам можливість відпочити від академічного тиску, сприяють емоційній розрядці та побудові спільноти.

Науково-педагогічні працівники самі потребують навчання, щоб розпізнавати ознаки дистресу серед студентів і надавати відповідну підтримку. Навчальні програми, спрямовані на розвиток емоційної компетентності, дозволяють педагогам краще зрозуміти психологічні потреби своїх здобувачів вищої освіти та ефективно реагувати на них. Освітняни також мають бути забезпечені інструментами та ресурсами для того, щоб у разі потреби скеровувати студентів за професійною допомогою.

Не менш важливим для підтримання резильєнтності учасників освітнього процесу є звернення до технік усвідомленості, які можуть відігравати вирішальну роль у зміцненні емоційного благополуччя та життєстійкості в складних умовах воєнного стану. Ось конкретні техніки усвідомленості, які виявилися особливо корисними як для студентів, так і викладачів, сприяючи покращенню їх концентрації уваги, зменшенню проявів стресу та підвищенню загального стану психічного здоров'я:

1) усвідомлене дихання – одна з найпростіших і найефективніших технік уважності. Ця практика може допомогти студентам, викладачам заземлити себе, зменшити тривогу та створити відчуття спокою. Регулярна практика усвідомленого дихання, навіть протягом кількох хвилин щодня, може покращити здатність людини справлятися зі стресом;

2) медитація сканування тіла заохочує студентів систематично зосереджуватися на різних частинах тіла, помічаючи відчуття або напруження без осуду;

3) керована візуалізація передбачає візуалізацію мирних і заспокійливих сцен, що дозволяє студентам створити ментальну втечу від стресових факторів. Ця техніка часто включає прослуховування фасилітатора або запису, який

проводить учасників через серію яскравих образів, допомагаючи їм відчутти розслаблення і ментальну ясність;

4) прогресивна м'язова релаксація – це техніка, яка вчить студентів систематично напружувати, а потім розслабляти різні групи м'язів у тілі. Ця практика може зменшити фізичне напруження і сприяти досягненню стану релаксації;

5) практика усвідомленості через ведення щоденника передбачає запис думок, почуттів і роздумів. Ця техніка дозволяє здобувачам вищої освіти опрацьовувати емоції та отримувати уявлення про свій досвід. Регулярне записування своїх думок може допомогти розпізнати закономірності та тригери, що сприятиме кращому розумінню своїх емоційних станів.

Отже, розвиток життєстійкості студентської молоді в умовах воєнного стану є вкрай важливим для її загального благополуччя та академічної успішності. Впроваджуючи надійні системи психологічної підтримки, адаптуючи навчальні програми, наголошуючи на важливості життєвих навичок та сприяючи залученню громадськості, навчальні заклади можуть створити середовище, яке сприяє розвитку резильєнтності. Такий цілісний підхід не лише допомагає учасникам освітнього процесу, зокрема студентам, впоратися з безпосередніми наслідками воєнного стану, а й озброює їх навичками та мисленням, необхідними для подолання майбутніх викликів. Зрештою, надання студентам можливості стати стійкими особистостями гарантує, що вони залишатимуться здатними досягати своїх цілей як в академічному, так і в особистому житті, навіть за найскладніших обставин.

Список використаних джерел

1. Буровицька А.І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. №2. С. 17-23.
2. Кокур О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
3. Afuzova H., Naydonova G., and Krotenko V. A Study Of Ukrainian First-Year Students' resilience At The Stage Of Adaptation To Training And Professional Activities Under Martial Law. *Studies in Comparative Education*. 2024. №1. P. 4-13.
4. Halchenko M., Malynoshevska A., Belska N., & Melnyk M. Resilience of teachers, students, and their parents under the conditions of martial law. *School Psychology*, 2023. 122 p.
5. Trubacheva S. The Development Of Educational Competence Of Students In The Conditions Of Martial Law. *Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: «Pedagogy. Social Work»*. 2023. P. 139-142.