

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ПЕРШОКУРСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Тарануха Валерія

У сучасних умовах, коли військові дії посилюють почуття страху, позбавляють відчуття безпеки та викликають серйозне занепокоєння щодо фізичного й психічного стану людини, проблема вивчення резильєнтності особистості стає особливо актуальною. Резильєнтність, як здатність до стійкого подолання труднощів, є ключовим чинником, який визначає успішність адаптації першокурсників у кризових умовах. Дослідження психологічних особливостей резильєнтності здобувачів освіти дозволить зрозуміти, які ресурси, стратегії та механізми допомагають молоді підтримувати психічну стійкість і соціальну адаптацію в умовах невизначеності та постійного стресу.

Метою тези є обґрунтування резильєнтності першокурсників в умовах воєнного стану.

В психології феномен «резильєнтності» розглядається у трьох основних аспектах: як особистісна риса або навичка, як процес і як адаптаційно-захисний механізм. У першому випадку резильєнтність сприймається як стійка характеристика особистості, що визначає її здатність до подолання труднощів. Другий підхід трактує її як динамічний процес, який розвивається у відповідь на життєві випробування. Третій аспект резильєнтності розкриває її як механізм психологічного захисту, що дозволяє людині протистояти стресу та зберігати внутрішню рівновагу [4, с. 64].

Для студентів першого курсу, резильєнтність є надзвичайно важливою, оскільки цей період навчання супроводжується значними змінами та стресами. Серед основних труднощів, з якими стикаються першокурсники, є зміна соціального середовища, відсутність попередньої підтримки, необхідність адаптуватися до нових вимог навчання та зростаючий тиск через академічні результати. Усі ці фактори можуть викликати тривогу, відчуття самотності та стрес. Однак резильєнтність дає можливість не лише подолати ці труднощі, а й стати

сильнішими. Вона сприяє розвитку позитивного ставлення до змін, здатності адаптуватися до нових умов і ефективно вирішувати проблеми, що виникають у процесі навчання. Важливим аспектом резильєнтності є також підтримка емоційного здоров'я, що дозволяє першокурсникам зберігати психологічну стабільність навіть у складних ситуаціях.

Резильєнтність є ключовим фактором, який допомагає здобувачам освіти швидше адаптуватися до різних змін та зберігати своє психологічне здоров'я. Вона дозволяє першокурсникам не лише долати труднощі, а й використовувати стресові ситуації як можливості для особистісного зростання та розвитку. Розвиток резильєнтності сприяє збереженню емоційного благополуччя, зниженню рівня тривожності та підтримці мотивації до навчання. Тому здатність до адаптації є важливим фактором успіху першокурсників у процесі їх соціально-психологічної інтеграції в університетське середовище. Враховуючи ці аспекти, розвиток резильєнтності серед студентів-першокурсників є важливим завданням для освітніх установ, які повинні створювати умови для підтримки і розвитку цієї якості в студентів [5, с. 1615].

На думку Г. Афузової, Г. Найдьонової та В. Кротенка тема резильєнтності першокурсників на етапі адаптації до професійного навчання в умовах воєнного стану набуває особливого значення. Дослідники зазначають, що психічна стійкість студентів, які стикаються з такими стресовими ситуаціями, як війна, є важливим фактором, який впливає на їх здатність адаптуватися до нового освітнього середовища. В умовах воєнного стану, коли здобувачі освіти змушені переживати постійний стрес і невизначеність, резильєнтність допомагає їм зберігати психічне здоров'я та ефективно інтегруватися в навчальний процес. Науковці підкреслюють, що резильєнтні студенти, які здатні швидко відновлюватися після стресових ситуацій, володіють низкою особистісних якостей, таких як здатність до саморегуляції, пошук соціальної підтримки та відкритість до змін. Ці якості є

критичними для успішної адаптації в умовах професійного навчання, особливо в ситуаціях, що супроводжуються високим рівнем стресу.

Окрім того, Г. Афузова, Г. Найдьонова та В. Кротенко переконані, що адаптація до навчання в умовах воєнного стану є наслідком розвитку резильєнтних рис, таких як здатність до відновлення, стійкість до стресу та ефективне управління емоціями. Таким чином, наявність високого рівня резильєнтності у студентів є передумовою для успішної соціалізації та інтеграції в освітнє середовище. Важливим є також фактор психологічної підтримки, яка може сприяти розвитку цих резильєнтних якостей та забезпечити належний рівень психічного здоров'я у складних умовах. Адаптація першокурсників до навчання в умовах воєнного стану відбувається на основі їх здатності справлятися з викликами та стресовими ситуаціями завдяки резильєнтним механізмам, що дозволяє їм зберігати психічне здоров'я, долати труднощі та успішно інтегруватися в освітнє середовище [1, с. 279].

Н. Бельська та М. Мельник наголошують, що розвиток резильєнтності в умовах війни у першокурсників може бути стимульований через використання освітніх стратегій, спрямованих на формування позитивного мислення, розвиток емоційного інтелекту та залучення до соціально значущих активностей. Таким чином, можна стверджувати, що резильєнтність є не лише індивідуальною характеристикою, а й процесом, який можна розвивати в межах освітнього середовища [2, с. 99].

І. Войціх та О. Польовик акцентують увагу на важливості психолого-педагогічної підтримки здобувачів освіти у кризовий період війни. Вони підкреслюють, що для ефективної адаптації студентів в умовах воєнного стану важливим є створення атмосфери надійності та відкритості, де студенти можуть вільно обговорювати складні питання, пов'язані з війною. Основними рекомендаціями є забезпечення психологічної та емоційної підтримки через активну комунікацію між викладачами та студентами, що дозволяє створити простір

для слухання та розуміння переживань студентів. Важливим є також акцент на організації навчального процесу таким чином, щоб підтримувати позитивний емоційний клімат, включаючи початок і завершення занять з урахуванням психогігієнічних норм. Крім того, акцентується увага на самонавчанні студентів і ознайомленні їх з методами аутотренінгу, що можуть допомогти підтримати емоційний стан та знизити стрес [3, с. 120].

Таким чином, підсумуємо, що в умовах воєнного стану резильєнтність стає ключовим фактором, який допомагає першокурсникам адаптуватися до змінених обставин навчання. Студенти, які стикаються з емоційними та психологічними труднощами через невизначеність, стрес і травматичні події, потребують розвитку здатності до відновлення та стійкості. Особливості психологічної стійкості першокурсників у цей період тісно пов'язані з їх здатністю долати стресові ситуації через механізми резильєнтності, такі як соціальна підтримка, внутрішня мотивація та адаптивні стратегії. Важливими факторами, що сприяють розвитку цієї стійкості, є підтримка з боку родини, викладачів і однолітків, а також здатність студента сприймати навчання як важливий етап особистісного розвитку.

Список використаних джерел

1. Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. Особливості психічного здоров'я першокурсників на етапі адаптації до професійного навчання в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2022. Вип. 41. С. 278–283.
2. Бельська Н. А., Мельник М. Ю. Дослідження резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2022. № 2(85). С. 98–106.
3. Войціх, І. В., Польовик, О. В. Психолого-педагогічна та емоційна підтримка студентів в умовах військового стану. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2022. № 6 (354), грудень. С. 117-123.
4. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
5. Мельник Л. Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників до умов освітнього середовища закладів вищої освіти: проблематика вивчення. *Перспективи та інновації науки*. 2025. №1 (47). С. 1615-1624.