

ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Мохорук Вікторія

Сучасні умови воєнного часу істотно трансформують освітній простір і впливають на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти. Студентська молодь опиняється в ситуації тривалого стресу, підвищеної тривожності, інформаційного перевантаження, вимушеної соціальної дезадаптації, порушення звичного способу життя та невизначеності майбутнього. Якщо в мирний період юнацький вік пов'язаний із професійним самовизначенням, формуванням ідентичності, життєвих цілей і цінностей, то в умовах війни ці процеси відбуваються на тлі постійної небезпеки, нестабільності та емоційного напруження. Саме тому проблема розвитку резильєнтності здобувачів вищої освіти набуває особливої актуальності, оскільки вона пов'язана не лише зі здатністю молоді витримувати стресові обставини, а й зі збереженням психічного здоров'я, навчальної мотивації, соціальних зв'язків і перспектив особистісного розвитку.

Мета публікації – теоретичне узагальнення особливостей резильєнтності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу та визначення основних психологічних чинників, що забезпечують їхню стійкість, адаптацію і здатність до відновлення в умовах тривалої кризи.

Резильєнтність у сучасній психології розглядається як здатність особистості протистояти стресу, адаптуватися до кризових обставин, відновлюватися після негативних подій і зберігати психологічну стабільність у несприятливих умовах. Вона не означає відсутності страху чи тривоги, а проявляється у вмінні людини підтримувати внутрішню рівновагу та використовувати власні ресурси для подолання труднощів [1, с. 4].

Воєнний час створює для студентської молоді серйозні психологічні виклики. Найбільш поширеними серед них є хронічний стрес, підвищена тривожність,

емоційне виснаження, порушення сну, труднощі концентрації уваги, зниження академічної мотивації, невизначеність майбутнього, вимушене переміщення, втрата звичних соціальних контактів і переживання травматичних подій. Додатковим чинником дестабілізації є порушення освітнього процесу: дистанційне або змішане навчання, нестабільний інтернет, перебування в інших регіонах чи за кордоном, обмеження живого спілкування з викладачами та одногрупниками. Економічні труднощі також змушують багатьох студентів поєднувати навчання з роботою, що посилює перевтому та внутрішнє напруження.

У таких умовах резильєнтність виступає ключовим механізмом адаптації. Її сутність полягає у здатності людини визнавати власні емоційні стани, конструктивно їх проживати, не втрачати внутрішньої цілісності та продовжувати навчання, спілкування і саморозвиток. Резильєнтний студент не ігнорує складність ситуації, а поступово пристосовується до нових реалій, зберігаючи активну позицію та віру у власні можливості [2, с. 17].

Важливим компонентом резильєнтності є емоційна саморегуляція, яка виявляється у здатності розпізнавати власні переживання, контролювати емоційні реакції, відновлювати внутрішню рівновагу після стресових подій, підтримувати контакт із близькими та шукати джерела психологічної підтримки. Не менш значущою є когнітивна гнучкість, що дає змогу переосмислювати складні обставини, адаптувати навчальні й життєві стратегії до змін, відмовлятися від жорстких схем мислення та шукати нові шляхи досягнення цілей.

Значну роль у розвитку резильєнтності відіграє також внутрішній локус контролю, тобто переконання в тому, що навіть у складних умовах людина здатна впливати на окремі аспекти свого життя. Особливого значення набуває і мотиваційно-смісловий компонент: для багатьох студентів освіта починає сприйматися не лише як шлях до особистого успіху, а і як можливість зробити внесок у майбутню відбудову країни. Водночас потужним ресурсом резильєнтності

залишається соціальна підтримка з боку родини, друзів, викладачів та академічної спільноти, яка допомагає знижувати рівень ізоляції, посилює впевненість у собі та підтримує психологічну стійкість [3, с. 15].

Таким чином, у воєнний час резильєнтність здобувачів вищої освіти є важливим психологічним ресурсом збереження психічного здоров'я, особистісної цілісності та здатності до ефективного функціонування. Її розвиток зумовлюється поєднанням вікових особливостей юності та впливом екстремальних зовнішніх обставин, а провідними чинниками виступають емоційна саморегуляція, когнітивна гнучкість, внутрішній локус контролю, життєві смисли та соціальна підтримка. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні динаміки резильєнтності студентів у воєнний і післявоєнний періоди, а також у розробленні ефективних програм психологічної підтримки в освітньому середовищі.

Список використаних джерел

1. Афузова Г. Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України: методичні рекомендації. Суми : Університетська книга, 2023. 64 с.
2. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 17–23.
3. Коновалова О., Бикова С. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2023. № 3. С. 13–17.