

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕС-РЕЛІЗУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

Нікіфорова Софія

З початком повномасштабної війни в Україні суспільство зіткнулося з безпрецедентними викликами, які торкнулися усіх сфер життя, зокрема й системи вищої освіти. Студентська молодь (V.Frankl, Л.Лебедева, О.Бондаренко, О.Чабан), як особлива соціальна група, опинилася в умовах постійного психологічного напруження, втрати базового відчуття безпеки, порушення життєвих планів та необхідності швидкої адаптації до нової реальності. Вимушене переселення, втрата житла, розлука з родиною, фінансові труднощі, складнощі з доступом до навчання, технічні проблеми дистанційної освіти, а також інформаційне перенасичення негативного характеру – усе це створює потужне стресове навантаження на психіку молодої людини [1–5].

У таких умовах важливо не лише зафіксувати масштаби проблеми, а й дослідити шляхи її подолання. Стрес, який не контролюється або триває надто довго, може призводити до психосоматичних захворювань, порушень сну, зниження когнітивних функцій, емоційного вигорання, тривожних і депресивних розладів. Це, своєю чергою, негативно впливає на здатність до навчання, соціалізації та професійної самореалізації. Водночас існує потреба виявлення та впровадження ефективних психологічних стратегій, які сприятимуть зниженню рівня стресу, адаптації до складних обставин та збереженню психічного здоров'я студентської молоді.

Метою дослідження є вивчення специфіки проявів стресових реакцій у студентської молоді в умовах воєнного стану та обґрунтування ефективних психологічних стратегій їх подолання. В межах дослідження передбачено виявлення основних джерел стресу у студентському середовищі, аналіз впливу кризових подій на психоемоційний стан здобувачів освіти, а також формування практичних рекомендацій щодо впровадження адаптивних технік самодопомоги, підтримки психічного здоров'я та розвитку емоційної стійкості. Крім того, мета полягає у визначенні ролі інституційної

підтримки (зокрема університетської психологічної служби) у забезпеченні ефективної допомоги молоді у періоди соціальної нестабільності.

В сучасних умовах війни психічне здоров'я студентів опиняється під значним тиском. Адаптація до нових реалій потребує швидкої мобілізації внутрішніх ресурсів, тому особливої актуальності набуває впровадження стратегій, спрямованих на зниження впливу стресу та підвищення психологічної стійкості.

Основні стратегії подолання стресу включають такі різновиди [1, 3]:

1. *Когнітивні стратегії* (переоцінка ситуації, формування позитивного мислення та використання технік саморегуляції).
2. *Емоційна підтримка* (спілкування з близькими, участь у групах психологічної допомоги та використання методів емоційного вираження (щоденники, арт-терапія)).
3. *Фізична активність* (регулярні вправи, йога, дихальні техніки допомагають знизити рівень стресу).
4. *Структурування часу* (планування навчання та відпочинку, встановлення чітких цілей для збереження мотивації).
5. *Професійна допомога* (звернення до психологів, участь у тренінгах з розвитку стресостійкості) тощо.

Однією з найпоширеніших є *когнітивно-поведінкова стратегія*, яка включає техніки самоспостереження, переосмислення негативних думок, ведення щоденника емоцій, постановку короткострокових цілей та позитивну переоцінку ситуації. Завдяки цим методам студенти вчаться контролювати реакції на стресові ситуації та приймати адаптивні рішення. Не менш важливою є *практика релаксаційних технік*, що сприяють зниженню фізичного і психоемоційного напруження. До них належать дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, медитація, майндфулнес. Такі методи дають змогу зменшити рівень тривожності та покращити концентрацію уваги [2, 4].

Важливим ресурсом є *соціальна підтримка*. Групи психологічної взаємодопомоги, онлайн-консультації, емоційна підтримка з боку родини та друзів створюють захисне середовище, що допомагає уникнути ізоляції та розвивати навички комунікації в умовах невизначеності. Значну роль у подоланні стресу відіграє *розвиток резильєнтності* – здатності до швидкого відновлення після психотравмуючих подій. Підвищення рівня резильєнтності сприяє кращій адаптації до змін та стійкості в умовах кризи [1, 5].

Необхідним компонентом також є *емоційний інтелект*, що допомагає краще розуміти та регулювати власні емоції, розпізнавати емоції інших і будувати ефективну міжособистісну взаємодію.

Психологічне благополуччя студентської молоді в умовах війни є критично важливим не лише для індивідуального розвитку кожного здобувача освіти, але й для стабільності освітнього простору загалом. Успішне подолання стресу вимагає поєднання індивідуальних психологічних технік з підтримкою соціального середовища та впровадженням системної допомоги на рівні навчальних закладів. Застосування таких стратегій, як когнітивно-поведінкові техніки, арт-терапія, релаксаційні практики та розвиток емоційного інтелекту, сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню внутрішньої стійкості молоді. Особливе значення має розвиток резильєнтності – здатності до психологічного відновлення після кризи.

Таким чином, формування психологічної готовності до подолання труднощів забезпечує не лише збереження психічного здоров'я, а й підвищення життєстійкості та адаптивності студентів у складних життєвих умовах.

Список використаних джерел

1. Лебедева Л. М. Психологія стресу та способи його подолання. Київ: Академія, 2019.
2. Бондаренко О. В. Резильєнтність як чинник психологічної стійкості студентської молоді в умовах кризи. *Актуальні проблеми психології*. 2022. № 2. С. 45–53.
3. Frankl V. Man's Search for Meaning. Beacon Press, 2006.
4. Чабан О. С. Психогігієна і психопрофілактика. Львів: Медицина світу, 2010.
5. Національна академія педагогічних наук України. Рекомендації для підтримки психічного здоров'я здобувачів освіти в умовах війни. Київ, 2022.