

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-2>

УДК 159.9:378-057.875

Олена ПЕТЯК

доктор філософії з психології, доцент,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-0635-493X>

e-mail: petiakO@khmnu.edu.ua

Таїсія КОМАР

доктор психологічних наук, професор,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-8957-0971>

e-mail: komart@khmnu.edu.ua

Дмитро ВЕЛЬСЬКИЙ

здобувач PhD,

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0009-0005-3135-6629>

e-mail: velskiyi@ukr.net

Антоніна МЕЛЬНИЧУК

здобувачка PhD,

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-6901-8805>

e-mail: antoninamel3@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

Сучасні виклики, зумовлені військовими діями, значно впливають на психоемоційний стан студентської молоді, спричиняючи підвищену тривожність, стрес і зниження психологічної стійкості. Одним із головних чинників адаптації в кризових умовах є резильєнтність – здатність до успішного подолання труднощів, збереження психічного здоров'я та подальшого особистісного розвитку.

Метою дослідження є комплексне наукове обґрунтування ефективності психологічних інтервенцій, які сприяють підвищенню резильєнтності студентів в умовах воєнних дій. У процесі дослідження вивчено такі психологічні інтервенції: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), майндфулнес-практики, елементи позитивної психотерапії, групові підтримувальні заходи, а також методи емоційно-фокусованої терапії. Результати дослідження підтверджують, що застосування комплексного підходу до психологічних інтервенцій сприяє підвищенню рівня резильєнтності студентів, зміцненню їхньої адаптивності та психологічного благополуччя в умовах воєнного конфлікту. Отримані висновки можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки студентської молоді в кризових умовах.

Ключові слова: майндфулнес, психологічні інтервенції, резильєнтність, стресостійкість, студенти, тривожність.

**Olena PETYAK, Taisiia KOMAR,
Dmytro VELSKYY, Antonina MELNYCHUK,**
Khmelnyskyi National University

PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS TO INCREASE STUDENTS' RESILIENCE DURING MILITARY ACTIONS

Modern challenges caused by military actions significantly affect the psycho-emotional state of student youth, causing increased anxiety, stress and decreased psychological stability. One of the main factors of adaptation in crisis conditions is resilience - the ability to successfully overcome difficulties, maintain mental health and further personal development. In this regard, the implementation of effective psychological interventions aimed at strengthening students' resilience during military conflict is relevant.

The purpose of the study is a comprehensive scientific substantiation of the effectiveness of psychological interventions that contribute to increasing students' resilience in conditions of military action. The following psychological interventions were studied in the research: cognitive behavioral therapy (CBT), mindfulness practices and elements of positive psychotherapy, group support measures, and emotionally focused therapy methods. CBT is aimed at transforming destructive beliefs and forming constructive cognitions, which helps reduce anxiety and increase stress tolerance. Mindfulness approaches help develop emotional regulation skills and reduce the impact of negative experiences. Positive psychotherapy focuses on using the student's personal resources and developing an optimistic worldview. Group support measures contribute to the formation of a sense of social cohesion and mutual support, which is critically important in crisis situations. Emotionally focused therapy helps students become aware of their own emotional reactions and effectively process them.

The results of the study confirm that the use of a comprehensive approach to psychological interventions contributes to increasing the level of resilience of students, strengthening their adaptability and psychological well-being in conditions of military conflict. The conclusions obtained can be used to develop programs of psychological support for student youth in crisis conditions.

Keywords: mindfulness, psychological interventions, resilience, stress resistance, students, anxiety.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

В умовах сучасних глобальних і регіональних криз, спричинених збройними конфліктами, психічне здоров'я молоді стає особливо важливим аспектом досліджень. Студентство, як соціальна група, перебуває у стані підвищеної вразливості через поєднання адаптаційних завдань перехідного юнацького віку, академічного навантаження та психологічного впливу воєнних дій [1, с. 23]. Психотравмуючі чинники, зокрема, такі як постійна загроза життю, вимушене переселення, втрата близьких, деструкція соціальних зв'язків і майбутньої перспективи, значно посилюють ризик розвитку емоційного виснаження, тривожних розладів, депресій та посттравматичного стресового розладу.

Серед науковців, які вивчали проблему, варто виділити Р. Тедеші та Л. Калхун, котрі досліджували концепцію посттравматичного зростання, що пояснює, як особистість може адаптуватися та розвиватися після пережитих стресових подій. Дж. Бонно займався вивченням психологічної резильєнтності як здатності індивідів протистояти травматичним подіям і повертатися до стану функціональної стабільності. Дж. Герман вивчала наслідки травми, зокрема посттравматичний стресовий розлад у контексті катастроф і конфліктів [3].

Війна в Україні актуалізувала дослідження впливу екстремальних умов на психічне здоров'я молоді. Студенти, які є частиною активного населення, зіштовхуються із значними психологічними викликами, що потребують своєчасного та ефективного втручання. Українські дослідники О. Музиченко, Г. Ложкіна, І. Волошина працюють над питаннями психологічної підтримки та адаптації студентів у період кризи. Також К. Гребенюк, Н. Чепелева досліджують питання соціально-психологічної адаптації молоді у стресових умовах [2, с. 18].

Наукові дослідження підтверджують, що тривала дія стресу негативно впливає на емоційну стійкість, когнітивні процеси та рівень життєвої задоволеності особистості. Саме тому розробка і впровадження психологічних інтервенцій дозволяє знизити негативні наслідки травматичних подій, сприяє відновленню особистісної рівноваги, може зміцнити ресурси особистості та забезпечити збереження навчального потенціалу.

Аналіз досліджень та публікацій

Актуальність дослідження впливу психологічних інтервенцій на формування та підвищення резильєнтності студентів у період воєнних дій обумовлена зростаючою потребою у психологічній підтримці молоді, яка зіштовхнулася з екстремальними соціальними й емоційними викликами. Резильєнтність як здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, підтримувати емоційну рівновагу та конструктивно реагувати на труднощі, є одним із вагомих ресурсів, що сприяють подоланню наслідків травматичних подій. Наукові публікації акцентують увагу на мультифакторній природі резильєнтності, яка включає когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові компоненти. Дослідники Дж. Бонанно, А. Мастен зазначають, що підвищення резильєнтності потребує цілісного підходу, який має враховувати індивідуальні та контекстуальні чинники.

Методологічною основою психологічних інтервенцій для розвитку резильєнтності виступають концепції когнітивно-поведінкової терапії, методи стрес-менеджменту, техніки емоційної регуляції та групової терапії. Наприклад, роботи С. Хобфолла вказують на ефективність ресурсно-орієнтованих інтервенцій, які спрямовані на формування навичок саморегуляції та розвитку соціальної підтримки. Дослідження А. Ердманн, С. Саутвік, Д. Чарні, проведені в умовах воєнних конфліктів, демонструють позитивний вплив групових психоедукаційних програм. Вони забезпечують створення безпечного простору для появи емоцій та обговорення переживань, що є критично важливим для студентської молоді, яка часто переживає відчуття ізоляції та невизначеності [11, с. 25].

Одним із головних напрямів психологічної роботи є розвиток когнітивної гнучкості та навичок стресостійкості. Згідно Д. Сігел, інтервенції, які базуються на майндфулнес (усвідомленості) та методах когнітивної реструктуризації, сприяють зниженню рівня тривоги, підвищенню самоповаги та впевненості у власних силах. Також програми К. Левіна, що інтегрують елементи арттерапії, тілесно-орієнтованих практик і соціальної підтримки, довели свою ефективність у зменшенні емоційного вигорання та підвищенні оптимізму. Особливу увагу привертає адаптація інтервенцій до культурного та соціального контексту. В умовах війни в Україні публікації Г. Козак, О. Грінченко наголошують на необхідності врахування специфіки травматичного досвіду, колективної пам'яті та ролі сімейних і соціальних ресурсів [10, с. 625].

Згідно з даними досліджень М. Унгар, С. Хобфолла, програми, спрямовані на формування резильєнтності, показують високий рівень ефективності серед студентів. Зокрема, учасники демонструють зниження симптомів посттравматичного стресу, підвищення рівня емоційної стійкості та покращення академічної мотивації [4].

Формулювання цілей статті

Метою статті є комплексне наукове обґрунтування ефективності психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення резильєнтності студентів у контексті військового конфлікту. Відповідно, цілями дослідження є аналіз сучасних підходів до формування психологічної стійкості, визначення чинників, що впливають на рівень резильєнтності студентської молоді, а також розробка заходів, орієнтованих на зниження впливу стресогенних чинників, розвиток адаптаційних стратегій і зміцнення внутрішніх ресурсів особистості.

Виклад основного матеріалу

Військові конфлікти суттєво впливають на психічне здоров'я молоді, зумовлюючи підвищений рівень стресу, емоційне виснаження та зниження адаптаційного потенціалу. Студенти, які перебувають у складних умовах соціально-економічної нестабільності, втрати близьких та / чи друзів, вимушеного переселення або безпосереднього впливу воєнних дій, демонструють підвищену вразливість до психоемоційних розладів. Згідно А. Мастен, резильєнтність як здатність особистості адаптуватися до стресогенних умов та долати труднощі є найважливішим психологічним чинником для виживання та розвитку в кризових ситуаціях [5, с. 14].

Сучасні емпіричні дослідження Дж. Бонанно, С. Саутвік підтверджують, що резильєнтність може бути розвинена завдяки цілеспрямованим психологічним втручанням, зокрема когнітивно-поведінковим методам, методикам усвідомленості, програмам соціальної підтримки та психоедукаційним тренінгам. Водночас досі існує потреба у детальній аналізі ефективності різних психологічних інтервенцій у контексті військового конфлікту, особливо серед студентської молоді України.

Науковцями С. Лютар, Д. Чикетті, Б. Беккер резильєнтність (англ. «resilience») розглядається як багатовимірний психологічний конструкт, що охоплює здатність особистості до ефективного подолання стресових подій, адаптації до змін і збереження психічної рівноваги. К. Райвіч, А. Шатте у контексті студентської молоді резильєнтність передбачає розвиток навичок саморегуляції, когнітивної гнучкості та соціальної підтримки [8].

Відповідно до біопсихосоціальної моделі А. Мастен резильєнтність залежить від:

- індивідуальних чинників (когнітивні здібності, емоційна регуляція, рівень стресостійкості);
- соціальних чинників (якість міжособистісних зв'язків, підтримка сім'ї та суспільства);
- системних чинників (економічна та політична стабільність, доступність освіти, можливість професійної реалізації).

Саме тому в умовах військового конфлікту розвиток резильєнтності є особливо важливим, оскільки вона відіграє роль механізму психологічного захисту та сприяє формуванню адаптивних моделей поведінки особистості.

Розглянемо більш детально психологічні інтервенції для підвищення резильєнтності студентів та особливості їх застосування. Так, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найбільш науково

обґрунтованих методів психотерапії, що ефективно використовується для підвищення стресостійкості та розвитку адаптивних стратегій поведінки. Механізмами впливу КПТ виступають: модифікація деструктивних когніцій; навчання навичок когнітивної реструктуризації та зниження рівня катастрофізації та румінації. Дослідження Т. Ерінга серед студентів у зонах військових конфліктів показали, що використання когнітивно-поведінкових інтервенцій знижує рівень посттравматичного стресу на 35-50% і підвищує адаптаційні можливості студентів [9, с. 117].

Редукція стресу на основі майндфулнес є ефективною методикою для підвищення стресостійкості, що базується на практиках усвідомленої присутності та регуляції уваги. Тренінги усвідомлення сприяють зменшенню рівня тривожності через активацію медіальної префронтальної кори, посиленню саморегуляції емоцій та забезпечують формування стійкого ставлення до стресових подій. Метааналіз 39 досліджень Б. Хурі показав, що практика майндфулнес сприяє зниженню рівня тривожності на 38% та підвищує емоційну стабільність у студентів, що пережили травматичні події.

Важливим чинником і ресурсом розвитку резильєнтності студентів є соціальна підтримка. Посилення соціальної підтримки допомагає студентам краще долати виклики навчання, соціалізації та особистісного становлення під час воєнних дій. Розглянемо наставницькі програми (менторство). Наставництво сприяє адаптації студентів до академічного середовища, допомагає їм знайти підтримку у більш досвідчених людей. Можливі варіанти реалізації: студенти старших курсів або викладачі-ментори підтримують новачків, допомагаючи їм інтегруватися в навчальний процес; ментори діляться досвідом, дають поради щодо навчання, кар'єри та особистого розвитку; кар'єрне наставництво, де випускники допомагають студентам у виборі професійного шляху [7].

Наступний формат – групова терапія та support-групи. Емоційна підтримка в групах допомагає студентам долати різні стреси, справлятися зі страхами, невизначеністю та особистими кризами. Можуть відбуватися регулярні зустрічі студентів із психологами для обговорення стресу, тривоги, навчального вигорання, проблем самотності тощо. Обмін досвідом у безпечному середовищі зменшує почуття ізоляції, особливо під час сесії або в адаптаційний період.

Варто зауважити, що студенти часто стикаються з високими рівнями стресу, тому важливо вчасно надавати їм підтримку через психосоціальні інтервенції. Основні шляхи реалізації:

- індивідуальні консультації у студентському психологічному центрі для підтримки у складних ситуаціях;
- психологічні тренінги з керування емоціями, адаптації до навчального навантаження;
- антистресові програми (наприклад, майстер-класи з медитації, арттерапії);
- програми швидкого реагування для студентів у кризових ситуаціях (наприклад, втрата близьких, конфлікти, депресивні стани);
- підтримка студентів, які навчаються далеко від дому, в тому числі, вимушено переселених, за допомогою заходів із соціальної інтеграції.

Уміння ефективно комунікувати допомагає студентам будувати дружні, академічні та професійні зв'язки, тому розвиток комунікативних навичок для побудови якісних міжособистісних стосунків можливий шляхом участі у різних тренінгах. Так, тренінги асертивності, дебатні клуби допомагають студентам висловлювати свою думку впевнено та конструктивно, де розвиток навичок командної роботи стає важливим для спільних проєктів і кар'єрного зростання. Також тренінги активного слухання покращують міжособистісні відносини та підвищують рівень емпатії студентів. Дослідження В. Тола серед студентів-біженців показали, що групові психологічні інтервенції, спрямовані на соціальну підтримку, знижують рівень депресивних проявів на 40% та покращують адаптацію до нових умов навчання [6, с. 29].

Таким чином, поєднання наставницьких програм, support-груп, психосоціальних інтервенцій і розвитку комунікативних навичок допомагає студентам ефективно адаптуватися до навчального середовища, покращує їхню стресостійкість і сприяє формуванню здорових соціальних зв'язків.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Результати аналізу наукових досліджень підтверджують, що розвиток резильєнтності студентської молоді в умовах військового конфлікту є досяжним завдяки цілеспрямованим психологічним втручанням. Найбільш ефективними є: когнітивно-поведінкова терапія для розвитку адаптивних стратегій подолання стресу; тренінги усвідомленості для підвищення саморегуляції та зниження рівня тривожності; програми соціальної підтримки, що сприяють зниженню депресивних проявів та покращенню психологічного благополуччя студентів.

Запропоновані психологічні інтервенції можуть бути інтегровані у програми психосоціальної підтримки студентів, що сприятиме формуванню психологічної стійкості та адаптації молоді до кризових умов.

Література

1. Афузова Г.В., Найдьонова Г.О., Кротенко В.І. Особливості резильєнтності першокурсників закладу вищої освіти в умовах воєнного стану. *Національна безпека України в умовах сучасних викликів* : Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції. 2023. С. 22-25. https://doi.org/10.54929/conf_22_08_2023-02-02.
2. Буровицька А.І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. Серія : Психологія*, 2024. № 2. С. 17-23. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-2>
3. Грішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*, 2021. № 64. С. 62-81.
4. Єгорова В. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. № 15. С. 58-66.
5. Коновалова О.В., Бикова С.В. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія :Психологія*, 2023. № 3. С.13-17. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.2>
6. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. № 14. С. 26-64.
7. Латенко С., Хіміч І. Формування резильєнтності студентської молоді методами фізичної терапії. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2024. № 176, С. 287-291. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).62](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).62)
8. Марців М.-В. Резильєнтність як запорука адаптації особистості до війни в Україні: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» 4 курсу денної форми навчання за спеціальністю 053 «Психологія». Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ МВС України, 2023. 45 с.
9. Москалець В.П., Федик О.В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни Московії проти України.

Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія, 2024. № 1. С. 116-125.

10. П'янківська Л. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10. С. 62-633.

11. Якимець О. Побудова резильєнтності учнів та студентів під час навчального процесу. *Реалізація освітніх ініціатив в умовах воєнного часу : вітчизняний та зарубіжний досвід*. 2022. № 1. С. 17-27.

References

1. Afuzova H. V., Naidonova H. O., Krotenko V. I. Osoblyvosti rezyliientnosti pershokursnykiv zakladu vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu. *Zbirnyk materialiv Mizhnarodnoi nauково-praktychnoi konferentsii «Natsionalna bezpeka Ukrainy v umovakh suchasnykh vyklykiv»*, 2023. S. 22-25. https://doi.org/10.54929/conf_22_08_2023-02-02.
2. Burovytska A. I. Osoblyvosti rezyliientnosti studentiv pid chas navchannia v umovakh voiennoho chasu. *Naukovi zapysky. Serii: Psykholohiia*, 2024. № 2. S. 17-23. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-2>.
3. Hrishyn E. Rezyliientnist osobystosti: Sutnist fenomenu, psykholodiahnostyka ta zasoby rozvytku. *Visnyk KhNPU imeni H.S. Skovorody*, 2021. № 64. S. 62-81.
4. Iehorova V. Osoblyvosti zhyttiistiki studentiv zakladiv vyshchoi osvity v umovakh dystantsiinoho navchannia. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. 2021. № 15. S. 58-66.
5. Konovalova O. V., Bykova S. V. Formuvannia rezyliientnosti u studentskoi molodi. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia*, 2023. № 3. S.13-17. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.2>.
6. Lazos H. Reziliientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzen. *Aktualni problemy psykholohii*. 2018. № 14. S. 26-64.
7. Latenko S., Khimich I. Formuvannia rezyliientnosti studentskoi molodi metodamy fizychnoi terapii. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15*, 2024. № 176, S. 287-291. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).62](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).62).
8. Martsiv M.-V. Rezyliientnist yak zaporuka adaptatsii osobystosti do viiny v Ukraini: kvalifikatsiina robota na zdobuttia osvitnoho stupenia «bakalavr» 4 kursu dennoi formy navchannia za spetsialnistiu 053 «Psykhologhiia». Lviv: Lvivskyi derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav MVS Ukrainy, 2023. 45 s.
9. Moskalets V. P., Fedyk O. V. Psykholohichna stiikist studentiv v umovakh zlochyynnoi viiny Moskovii proty Ukrainy. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Serii Psykholohiia*, 2024. № 1. S. 116-125.
10. Piankivska L. Osoblyvosti proiavu rezyliientnosti u studentiv v umovakh voiennoho chasu. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*. 2023. № 10. S. 623-633.
11. Iakymets O. Pobudova rezyliientnosti uchniv ta studentiv pid chas navchalnoho protsesu. *Realizatsiia osvitynikh initsiatyv v umovakh voiennoho chasu: vitchyzniani ta zarubizhnyi dosvid*. 2022. № 1. S. 17-27.