

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-26>

УДК 378:005.591-057.875 «364»

Ольга ПОЛЯНОВСЬКА

кандидат педагогічних наук, доцент,
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
<https://orcid.org/0000-0002-6512-3867>

e-mail: Polyanovska_olga@ukr.net

Ілона СТАРОВОЙТ

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
<https://orcid.org/0009-0007-0180-830X>

e-mail: Ilona1204@ukr.net

Антоніна ОЛІЙНИК

викладач,
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
<https://orcid.org/0009-0007-6920-1694>

e-mail: oliinyk.antonina@ukr.net

ЗБЕРЕЖЕННЯ РЕСУРСНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У статті здійснено теоретичний аналіз структурних особливостей, характеристик та параметрів ресурсного стану особистості здобувачів вищої освіти. Доведено, що ресурсний стан слід розглядати як психоемоційний і мотиваційний феномен, який має такі властивості: особистісну спрямованість, позитивну забарвленість і здатність до регенерації. Розроблено визначення ресурсного стану особистості, яке трактується як мотиваційний стан-переживання, зумовлений усвідомленими трансформаціями у ставленні до іншої особи, що проявляється в реалізації психологічної готовності до надання підтримки.

Ключові слова: ресурсність, ресурсний стан, персональні ресурси, психологічні ресурси.

Olha POLIANOVSKA, Ilona STAROVOYT, Antonina OLIINYK

Khmelnytskyi Humanitarian and Pedagogical Academy

PRESERVING THE RESOURCE STATE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS IN MARTIAL LAW CONDITIONS

The article presents a theoretical analysis of the structural features, characteristics and parameters of the resource state of the personality of higher education applicants. It is proved that the resource state should be considered as a psycho-emotional and motivational phenomenon, which has the following properties: personal orientation, positive coloring and ability to regenerate. A definition of the resource state of the personality has been developed, which is interpreted as a motivational state-experience, caused by conscious transformations in the attitude towards another person, which is manifested in the implementation of psychological readiness to provide support.

In conditions of martial law, the issue of preserving the resource state of higher education students becomes particularly relevant, because psycho-emotional stability,

motivational resilience and the ability to self-regulate are key factors in an effective educational process. The resource state of an individual during this period acts not only as an internal reserve of resilience, but also as a dynamic system capable of adapting to crisis circumstances due to positive personal orientation, emotional inclusion and social mutual support. Preservation of such a state requires targeted psychological support, development of stress resistance, formation of motivational readiness to overcome difficulties, as well as the implementation of educational and social strategies focused on safety, trust and stability. In this context, it is important not only to maintain individual resources, but also to create a favorable educational environment that will contribute to the formation of a sense of belonging, confidence in the future and psychological well-being.

Keywords: resourcefulness, resource state, personal resources, psychological resources.

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

Дослідження ресурсного стану здобувачів вищої освіти в умовах військового конфлікту є актуальною та важливою. Військовий конфлікт та його наслідки глибоко впливають на ресурсний стан студентів – це стан психоемоції та фізичної енергії, який допомагає йому успішно навчатися, вирішувати завдання та справлятися з різними негативними психологічними реакціями.

Щоб впевнено долати всі життєві труднощі, необхідно мати значний запас як фізичних, так і моральних сил. У сучасній прикладній та практичній психології поняття психологічного ресурсу набуло широкого застосування. Нерідко у психологічних дослідженнях використовуються такі терміни, як «ресурсний стан», «пошук ресурсу», «надання ресурсу», а також їх протилежності – «виснаження», «дефіцит ресурсів» тощо. Проведений аналіз літератури засвідчив, що в академічній психології термін «ресурс» найчастіше розглядається як важливий фактор у подоланні стресових ситуацій та труднощів, а також у формуванні адаптивної поведінки в процесі розвитку особистості.

Окрім цього, великим питанням постає розробка методів дослідження ресурсного стану особистості здобувачів вищої освіти. В різних психологічних підходах ресурс розглядається як те, чим вже володіє особистість, або спроможна його здобути. В різних життєвих ситуаціях ці ресурси можуть використовуватись недостатньо (і у результаті не досить ефективно), або використовуються тільки частково, ігноруючи інші. Актуальність дослідження полягає у використанні психологічних інструментів щодо збереження ресурсного стану здобувачів вищої освіти в умовах військового конфлікту.

Аналіз досліджень та публікацій

Науковці в Україні активно досліджують ресурсний стан студентів, особливо в контексті війни, дистанційного навчання та

соціально-економічних викликів. Ці дослідження охоплюють психологічні, соціальні та фізичні аспекти життя студентської молоді, такі як: О. Овчаренко (Волинський національний університет імені Лесі Українки) досліджувала стресостійкість студентів з інвалідністю та без неї в умовах війни. Виявлено, що обидві групи демонструють подібний рівень стійкості, що свідчить про адаптацію до складних умов. Н. Твердохлебова, Н. Євтушенко та О. Макаренко аналізували копінг-стратегії студентів для подолання стресу під час війни, підкреслюючи важливість розвитку резильєнтності. Д. Зінченко розглянув психологічний стан здобувачів вищої освіти під час воєнних дій в Україні, акцентуючи на впливі стресу та тривоги на навчальний процес та здоров'я студентів. І. Грузинська досліджувала емоційне реагування студентів на стресові ситуації в умовах воєнного стану, а також комунікативну депривацію під час дистанційного навчання. Т. Васильців, О. Риндзак та інші з Інституту регіональних досліджень імені М. Долишнього НАН України досліджували міграційну активність студентської молоді Карпатського регіону, аналізуючи чинники, що впливають на рішення про міграцію.

Формулювання цілей статті

Мета статті проаналізувати теоретичні підходи щодо проблеми ресурсного стану здобувачів вищої освіти та його збереження, емпірично дослідити вплив військового конфлікту на ресурсний стан здобувачів вищої освіти Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії та запропонувати на основі отриманих даних психологічний інструментарій з метою збереження ресурсного стану особистості студента.

Виклад основного матеріалу

У сучасній сімейній психології ресурсний стан та ресурсність особистості описуються як переживання мотиваційного стану, спричинене змінами у свідомості. Зокрема, за О. Штепою [4], ресурсний стан розгортається одночасно в емоційно-вольовій, когнітивній, комунікативній та мотиваційній сферах особистості. Згідно з цим підходом, ресурси поділяються на «особистісні ресурси» та «психологічні ресурси». Особистісні ресурси слід описувати як матеріальні та нематеріальні резерви людини, які дозволяють їй почуватися спроможною та долати стрес. До складових особистих ресурсів належать особистісні ресурси, соціальні ресурси та матеріальні ресурси. Психологічні ресурси трактуються як важливий досвід з минулого, стан впевненості в сьогоденні та стратегії саморозвитку на

майбутнє. Складові психологічної ресурсності мають синергію, психологічний потенціал та особистісні можливості, що відображаються у здатності підтримувати інших через саморозуміння [4].

О. Штепа запропонував модель особистості, багату на психологічні ресурси. Модель стверджує, що люди з багатими психологічними ресурсами переконані, що вони мають певні важливі, унікальні та потенційно соціально значущі якості в конкретній ситуації. Дослідники наголосили, що багатство психологічних ресурсів особистості відображається в міжособистісних стосунках, а саме: здатність підтримувати, надихати, мотивувати та допомагати іншим. Серед притаманних характеристик ресурсного статусу важливо, що ресурсний статус пов'язаний не з потребами, а з цінностями, і людина може переживати ресурсний статус неодноразово протягом свого життя [4].

Вчені наголошують на основних характеристиках використання ресурсів особистості: 1) Тільки окремі особи можуть використовувати власні ресурси. Це означає, що людина розуміє власні ресурси та здатна їх використовувати; 2) Індикаторами вимірювання реалізації ресурсів можуть бути особисте щастя та впевненість у собі; 3) Ефект реалізації ресурсів стосується чутливості особистості до різних можливостей вирішення проблем, прийняття певних моральних рішень та вибору життєвої позиції, а також відчуття сенсу, пов'язаного з прийнятими рішеннями. Зроблений вибір та обрана життєва позиція зберігаються в особистому досвіді та стають опорою для її наступних рішень. Людей, які розуміють власний досвід і можуть використовувати його для вирішення проблем, можна вважати ресурсними; 4) Здатність мобілізувати власні сильні сторони та ресурси впливає з високої самооцінки та почуття гідності. Тому вирішення проблем через реалізацію ресурсів означає, що індивід знайшов цінний та етичний спосіб подолання труднощів; 5) Основними поняттями, що описують процес отримання ресурсів, є «здійснення вибору», «життєва позиція», «морально-етичні питання» та «можливість» [3]. Таким чином, індивіди реалізують власні ресурси.

Підсумовуючи вищезазначені ресурсності особистості, ми можемо зробити висновок, що люди з високою ресурсністю перебувають у стані, коли їхній ресурсний потенціал реалізований, тоді як людям з низькою ресурсністю потрібно його реалізувати. Іншими словами, рівень ресурсності може бути використаний як критерій для вимірювання ступеня реалізації індивідуального ресурсного потенціалу. Однак, як саме особи реалізують свої ресурси, за яких обставин чи за яких факторів, залишається питанням. Ми припускаємо,

що кожна людина має власні ресурсні резерви, які можуть бути не реалізовані, але приховані в потенціалі.

Зокрема, ресурсний статус індивіда не є повністю статичною системою, оскільки люди майже завжди перебувають у процесі кругообігу ресурсів: деякі ресурси можуть безперервно споживатися та поповнюватися (час, гроші, енергія, емоції тощо), тоді як деякі ресурси можуть бути отримані один раз і ніколи не втрачатися (навички, здібності, риси особистості тощо). З цього можна зробити деякі висновки щодо факторів реалізації особистісних ресурсів: 1) сприйняття власних ресурсів, розуміння та здатність цілеспрямовано використовувати власні ресурси; 2) індивідуальна ініціатива; 3) еустрес; 4) поточна ситуація подібна до ситуації минулого досвіду; 5) обмеженість певних ресурсів; 6) поповнення власних ресурсів; 7) свідоме інвестування власних ресурсів у діяльність.

Воєнний стан, що триває у нашій країні досить тривалий час створює несприятливі умови для здобування освіти, у тому числі у закладах вищої освіти. Студенти систематично зіштовхуються з такими несприятливими факторами як психологічний тиск, напруга, нестабільність, втрата близьких, економічна криза, внутрішнє переміщення та інші. У зв'язку з цим для здобувачів вищої освіти різних рівнів (бакалаврського, магістерського), набуває актуальності проблема збереження ресурсного стану, який включає фізичні, психологічні, емоційні, соціальні і когнітивні ресурси.

З метою з'ясування впливу військового конфлікту на ресурсний стан здобувачів вищої освіти Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії другого «магістерського» рівня спеціальності «Початкова освіта» та першого «бакалаврського» рівня спеціальностей «Соціальна робота», «Початкова освіта», «Психологія» нами було проведено дослідження в якому взяли участь 42 студенти. Опитування проводилось за авторською анкетой кандидата педагогічних наук, доцента, доцента кафедри педагогіки О. Поляновської в режимі онлайн.

Проаналізувавши відповіді респондентів на питання «Що найбільше вас виснажує з початком повномасштабного вторгнення?», ми отримали такі варіанти відповідей: повітряні тривоги, відчуття постійної небезпеки, перенавантаження негативною інформацією, розлука з близькими та хвилювання за близьких, втрата близьких, невизначеність, страх за своє життя та життя близьких, перебування в стані постійного напруження, вимикання світла, фінансова нестабільність, тривалий стрес, необхідність адаптуватись до нових реалій, відсутність можливості нормального сну.

Також ми поцікавилися, чи відчувають себе у безпеці студенти у людному місці. Відповіді розподілись таким чином: 37% – так; 15% – інколи; 48% – ні. На неочікувані звукові подразники тривожно реагують постійно 56% опитаних, інколи тривожно реагують – 38%, не реагують взагалі – 6%. Більшість респондентів (64%) зазначили, що їх настрій часто змінюється протягом тижня (різкі емоційні перепади). Проте 20% зазначили, що їх настрій залишається переважно оптимістичним. Значні зміни щодо формування стійкого погіршення настрою із початком повномасштабного вторгнення відчули 16% здобувачів освіти.

Досить важливим для проведення нашого дослідження, на наш погляд, виявилось питання «Чи вплинула війна на якість сфери вашого життя і якщо так, то які саме?». Відповідаючи на це запитання, 79% опитаних дали ствердну відповідь. Відповідно 21% зазначили, що впливу не відбулося. Серед варіантів відповідей щодо того на які саме сфери життя вплинула війна, найбільш поширеними варіантами відповідей були: побутова сфера (втрата житла) – 35%, освітня (обмеження у здобутті освіти, відсутність можливості вільно та безпечно їздити на конференції) – 44%, здоров'я (погіршення ментального здоров'я (підвищена тривожність, емоційне вигорання, проблеми зі сном), фізичного здоров'я (проблеми зі сном, швидка втомлюваність, головні болі, напруга в тілі, різка втрата ваги, проблеми з кишково-шлунковим трактом, загострення хронічних захворювань)), дозвіллева (відсутність можливості подорожувати, у тому числі усією родиною) – 33%, духовна – 12%, професійна – 24%, соціальна сфера – 28%. Отож, можемо зробити висновок, що здобувачі вищої освіти відчули негативний вплив, у більшій чи меншій мірі, фактично на всі сфери свого життя.

Також нас цікавило як військові дії, що відбуваються у нашій країні вплинули на працездатність студентів. З'ясувалося, що 58% респондентів не відчули жодних змін у здатності працювати. Проте 42% опитаних стверджують, що їхня працездатність змінилась. Серед них 40% студентів зазначило, що це виявляється у швидкій стомлюваності, зниженні концентрації уваги. Деякі здобувачі вищої освіти стверджують, що навпаки стали більш організовані та працездатні (2%).

Отож, виявивши, що негативно впливає на ресурсний стан майбутніх магістрів та бакалаврів, ми поцікавилися тим, що допомагає відновити ресурсний стан. З'ясувалось, що для наших респондентів це спілкування з рідними (46%), час з друзями (49%), активний відпочинок (28%), здоровий сон та харчування (5%), прогулянка (37%), домашні улюбленці (5%), заняття співом (2%), читання книг (15%), перегляд фільмів (24%), допомога іншим (2%), прослуховування музики (21%),

час наодинці з собою (18%), подорожі (25%), фізична активність (5%) та хобі (2%).

Узагальнюючи результати нашого дослідження, робимо висновок, що основними викликами для здобувачів вищої освіти в умовах воєнного конфлікту є психоемоційне виснаження, перешкоди у навчанні, соціальна ізоляція, фінансові труднощі.

З метою збереження та відновлення ресурсного стану здобувачів вищої освіти у процесі вивчення дисциплін «Психологія педагогічної діяльності» на другому (магістерському) рівні вищої освіти спеціальності «Початкова освіта»; «Загальна психологія», «Вікова та педагогічна психологія» здобувачами першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей «Соціальна робота», «Психологія» під час проведення лекційних, семінарських та практичних занять ми використовуємо різноманітні вправи та техніки. Зокрема, найбільш улюбленими серед здобувачів вищої освіти виявились робота з метафоричними асоціативними картами (МАК), біосугестивна терапія, вправа «Мої ресурси».

МАК – це той психологічний інструмент, який дозволяє працювати з ресурсним станом як індивідуально так і в групі під час здійснення освітнього процесу. Така діяльність дозволяє студентам через образи описати те, що їх тривожить, викликає труднощі та завдяки правильно побудованому діалогу, побачити та усвідомити орієнтири для покращення свого психоемоційного та фізичного стану. У роботі з ресурсним станом використовуємо переважно ресурсні колоди.

Дуже цінним, на наш погляд, для роботи з тривожними станами, погіршенням сну, емоційним вигоранням, апатією, втратою енергії, психосоматичними проявами є метод біосугестивної терапії (психотерапевтичний засіб, мета якого позбавити проявів стресу, психосоматичних розладів, певних тілесних симптомів, відновити стан психологічного комфорту і гарного самопочуття. Префікс «біо» означає, що метод поєднує вербальне та невербальне навіювання [1, с. 17]). Ми використовуємо даний метод з метою ознайомлення студентів під час групової роботи з різноманітним психологічним інструментарієм, проте водночас така діяльність має і терапевтичний ефект.

Однією з улюблених серед здобувачів вищої освіти є вправа «Твої ресурси». Мета її полягає в усвідомленні своїх внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Суть вправи передбачає, що студенти мають поділити аркуш на чотири колонки. У кожній колонці записати по одному запитанню:

– Що мені допомагало раніше справлятися зі стресом?

- Хто / що мене підтримує зараз?
- Які мої сильні сторони?
- Що я можу зробити вже сьогодні для себе?

Ця вправа сприяє активізації відчуття контролю, власної сили та підтримки.

Дуже ефективною для відновлення ресурсного стану є техніка «Щоденник вдячності». Ми використовуємо її з метою формування позитивного мислення у студентів, покращення їх психоемоційного стану. Здобувачам вищої освіти пропонується впродовж місяця увечері перед сном записувати три речі, за які вони собі вдячні або можуть похвалити у цей день. Це можуть бути досить прості речі, наприклад, знайшли час для чашки чаю наодинці, підказали перехожому як дійти в місце, яке йому потрібно та інші. Це допоможе мозку змістити акцент з фіксації на стресових ситуаціях на фіксацію на позитиві, що з часом допоможе відновити ресурсний стан.

Умови військового стану потребують зміни підходів до взаємодії із студентами в освітньому процесі та зокрема зміщення акцентів на здійснення психологічної підтримки. Збереження ресурсного стану здобувачів вищої освіти має стати одним із стратегічних завдань у закладах вищої освіти на сьогодні. Такий підхід сприятиме тому, що студентська молодь буде залишатися активними учасниками суспільного життя.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Отже, ресурсний статус особистості – це складне психологічне поняття, яке визначається як певний резерв ресурсів для кожної особистості, включаючи всі ресурси, які особистість, можливо, не використала або не реалізувала. Ресурси та ресурсний статус – це психологічні явища, що тісно пов'язані з дослідженнями. На основі результатів теоретичного дослідження ми підтвердили визначення ресурсного статусу особистості. Окрім своєї складності, це поняття також визначається існуванням певної структури. Ресурсний статус особистості включає як статичні фактори, такі як зовнішні чи внутрішні ресурси, так і динамічні фактори, такі як фактори, що реалізують потенціал індивідуальних ресурсів. За допомогою теоретичного дослідження ми визначили фактори, що сприяють реалізації потенціалу індивідуальних ресурсів: 1) сприйняття, розуміння та цілеспрямоване використання власних ресурсів; 2) індивідуальна ініціатива; 3) еустрес; 4) подібність поточної ситуації до минулого досвіду; 5) обмеженість

певного ресурсу; 6) поповнення власних ресурсів; 7) свідоме інвестування власних ресурсів у діяльність.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та впровадженні нових результативних психопрофілактичних і психокорекційних програм для збереження ресурсного стану здобувачі вищої освіти в умовах військового конфлікту.

Література

1. Кічук А.В. Психоемоційне здоров'я у просторі деяких психологічних характеристик особистості сучасного студента. *Вісник Херсонського державного гуманітарного університету*. Сер. Психологічні науки. 2021. Вип.1. С. 83-89.
2. Стражний О. Біосугестивна терапія : для корекції та лікування психосоматичних розладів. Посібник для лікарів і психологів. Тернопіль : Підручники і посібники, 2024. 192 с.
3. Штепа О.С. Характеристика прийому актуалізації психологічної ресурсності особистості (авторський підхід). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : Психологічні науки*. 2(47) 2015.
4. Штепа О.С. Особливості психологічної ресурсності осіб зрілого віку. *Вісник Львівського університету*. Серія філософські науки. 2012. Випуск 15. С. 310-317.

References

1. Kichuk A. V. Psychoemotional health in the space of some psychological characteristics of the personality of a modern student. *Bulletin of the Kherson State Humanitarian University*. Ser. Psychological Sciences. 2021. Issue 1. P. 83-89.
2. Strazhny O. Biosuggestive therapy: for the correction and treatment of psychosomatic disorders. *Manual for doctors and psychologists*. Ternopil: Textbooks and manuals, 2024. 192 p.
3. Shtepa O. S. Characteristics of the reception of the actualization of psychological resourcefulness of the individual (author's approach). *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov: Psychological Sciences*. 2(47). 2015.
4. Shtepa O. S. Peculiarities of psychological resourcefulness of mature age individuals. *Bulletin of the Lviv University. Series of philosophical sciences*. 2012. Issue 15. P. 310-317.