

РОЗДІЛ XV. ПРОБЛЕМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

УДК 159.9:378(477):355.02

Інесса Візнюк

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
ORCID ID 0000-0001-6538-7742

Ольга Дзекан

Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова
ORCID ID 0000-0002-5296-7075

Олена Савицька

Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова
ORCID ID 0009-0005-0327-4634
DOI 10.24139/2312-5993/2025.01/542-555

МЕХАНІЗМИ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ УКРАЇНСЬКИХ ЗВО ПІД ЧАС ВІЙНИ

У статті розглядаються особливості формування та підвищення стресостійкості учасників освітнього процесу у закладах вищої освіти України в умовах воєнного стану. Проаналізовано основні психологічні чинники, що впливають на резильєнтність студентів і викладачів до кризових ситуацій, а також окреслено ефективні механізми підтримки психоемоційного балансу. Особлива увага приділена ролі освітнього середовища, соціально-психологічної підтримки, тренінгових програм та індивідуальних стратегій подолання стресу. Результати дослідження можуть бути використані для розробки практичних рекомендацій щодо стабілізації психоемоційного стану учасників навчального процесу в умовах війни.

Розглядається стресостійкість як динамічний психологічний ресурс, що забезпечує здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати в умовах стресу, невизначеності та соціальних трансформацій. Виокремлено чотири складові компоненти психічної стійкості: надія, оптимізм, стійкість і адаптованість, кожен із яких відіграє важливу роль у формуванні внутрішніх ресурсів. Показано, що психічна стійкість зростає з віком і досвідом, а також може розвиватися через рефлексію, саморегуляцію та формування конструктивних переконань. Особливу увагу приділено копінг-стратегіям як способам подолання стресу, що базуються на індивідуальних особливостях. Обґрунтовано значущість дослідження психічної стійкості для створення психологічних програм підтримки особистості в умовах війни, професійного вигорання та соціальної нестабільності.

У статті розглядається формування стресостійкості особистості як багатовимірний процес, що поєднує внутрішні ресурси та зовнішні чинники. В умовах війни та соціальної нестабільності актуалізується потреба в психологічній підтримці студентської молоді. Представлено чотириетапну систему роботи зі стресом, яка включає моніторинг, діагностику, тренінги та профілактику. Для оцінки стресостійкості застосовано адаптовані методики (SCL-90-R, HADS, GHQ-28), що виявили значущі відмінності між психосоматично здоровими студентами та тими, хто має емоційне виснаження. Запропонована

методика «Resource Activation» спрямована на розвиток внутрішніх ресурсів, саморегуляції та позитивного ставлення до стресу як до чинника особистісного зростання.

Ключові слова: стресостійкість, здобувачі освіти, учасники навчального процесу, освітнє середовище, заклади вищої освіти (ЗВО).

Постановка проблеми. В сучасних умовах війни в Україні освітнє середовище зазнає значного психологічного навантаження. Проблема дослідження особливостей стресостійкості особистості є актуальною протягом тривалого часу, оскільки вона безпосередньо пов'язана з адаптаційними можливостями людини в умовах змін, криз та нестабільності. Накопичення емпіричних даних і теоретичних напрацювань у цій галузі відкриває нові аспекти щодо розуміння природи стресостійкості, її психологічних механізмів та ресурсів. Студенти та викладачі закладів вищої освіти стикаються з постійним стресом, тривожністю, невизначеністю та емоційним виснаженням, що негативно впливає на якість навчального процесу, мотивацію та психосоматичне здоров'я. Формування та підтримка стресостійкості стає пріоритетом в адаптації до кризових умов, збереження психоемоційного балансу та забезпечення ефективного функціонування освітніх інституцій.

Особливої значущості ця проблема набуває в сучасних умовах війни в Україні, яка спричинила істотні трансформації у всіх сферах життя людини, зокрема в аспектах життєзабезпечення, побуту та професійної діяльності. Військові дії на території держави призводять до глибокої перебудови поведінкових моделей, психоемоційного стану та життєвої активності громадян. Реакції на ці події є індивідуальними: одні люди переживають глибокий стрес, інші – мобілізуються, демонструючи здатність до адаптації та саморегуляції. Такі відмінності значною мірою зумовлені рівнем розвитку психологічних ресурсів особистості.

У зв'язку з цим актуальним стає вивчення діяльності людини в умовах нестабільності, зокрема її здатності до саморегуляції, формування активної життєвої позиції та використання копінг-стратегій. У ситуації транзитивності важливо визначити, які саме психологічні ресурси сприяють збереженню психічного здоров'я та ефективному функціонуванню особистості.

Аналіз актуальних досліджень. Аналіз сучасних наукових джерел свідчить про стійкий інтерес до проблеми стресостійкості. Її досліджували як українські науковці (О. Кокун, Т. Титаренко, М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Кравцова, М. Шпак, так і зарубіжні –

Р. Сапольські, М. Стороні, Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. МакКрає, П. Коста, А. Біллінгс, Р. Мус). Особливу увагу вони приділяли індивідуальним методам подолання стресу, копінг-ресурсам та поведінковим реакціям у складних життєвих ситуаціях (Vizniuk, Dolynnyi, Volokhata, Romashchuk, 2024; Кокун, 2012; Кокун, Візнюк, Пайкуш, Долинний, Ордатій, Карімулін, 2024; Кравцова, 2022; Крайнюк, 2007).

Дослідження механізмів підвищення стресостійкості в освітньому середовищі українських ЗВО є актуальним, оскільки сприяє розробці практичних рекомендацій для підтримки психологічного здоров'я учасників навчального процесу та стабілізації освітнього простору в умовах воєнного стану.

Метою статті є визначення ефективних механізмів формування та підвищення стресостійкості в освітньому середовищі українських закладів вищої освіти в умовах війни щодо збереження психоемоційного здоров'я особистості та забезпечення адаптації до кризових обставин.

Виклад основного матеріалу. Стресостійкість є одним із ключових психологічних ресурсів, що забезпечують здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати в умовах тривалого стресу. У сучасній психології вона розглядається як важливий чинник профілактики емоційного вигорання, зниження рівня тривожності, незадоволеності та фізичного виснаження. У дослідженнях Daniel Madigan, Adam R. Nicholls, Daniel Gucciardi психічна стійкість визначається як значущий ресурс, що сприяє зменшенню проявів емоційного вигорання, зокрема девальвації досягнень, втрати мотивації та емоційного виснаження внаслідок тривалого впливу стресу, що підтверджує її роль як захисного механізму в умовах підвищеного психоемоційного навантаження (Vizniuk, Dolynnyi, Volokhata, Romashchuk, 2024; Кравцова, 2022).

Е. Фромм у своїх працях виокремлює такі психологічні ресурси, як надія та раціональна віра, які допомагають людині зберігати душевну рівновагу. Надія, за Фроммом, – це активне очікування позитивних змін, готовність зустрітися з майбутнім, а віра – переконаність у наявності реальних можливостей, які слід своєчасно виявити. Ці категорії формують основу внутрішньої мотивації та підтримують психічну стійкість у кризових ситуаціях. Індикаторами наявності психологічних ресурсів, зокрема психічної стійкості, можуть

виступати як зовнішні показники успішності діяльності, так і внутрішні характеристики – задоволеність життям, оптимістичний настрій, позитивне ставлення до себе та оточення, що свідчить про багатовимірність психічної стійкості як феномену, який охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти (Кокун, 2012; Кокун, Візнюк, Пайкуш, Долинний, Ордатій, Карімулін, 2024).

У сучасній психології психічна стійкість розглядається як ключовий ресурс, що забезпечує здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати в умовах стресу, невизначеності та змін. Особливої актуальності ця тема набуває в контексті воєнних дій, соціальної нестабільності та зростання психоемоційного навантаження на різні категорії населення.

Фелікс Гильєн і Сільвен Лаборд у своїх дослідженнях виокремили чотири складових компоненти психічної стійкості: надію, оптимізм, стійкість і адаптованість. Кожен із цих рівнів відображає такі ресурсні характеристики (Vizniuk, Dolynnyi, Volokhata, Romashchuk, 2024; Кравцова, 2022):

1. *Надія* як впевненість у власних здібностях та переконання, що навіть у складних ситуаціях можна знайти рішення. Вона формує мотивацію до дії та підтримує віру в успіх.

2. *Оптимізм* як очікування позитивного результату, навіть у ситуаціях невизначеності. Він сприяє зниженню тривожності та підтримці емоційного балансу.

3. *Стійкість* як здатність не здаватися перед труднощами, зберігати цілеспрямованість і наполегливість, що важливо для досягнення довгострокових цілей.

4. *Адаптованість* як індивідуальна риса, що проявляється у здатності реагувати на зовнішні зміни, приймати те, що не можна змінити, і зосереджуватися на тому, що піддається контролю.

Розвиток усіх чотирьох складників є необхідною умовою формування високого рівня психічної стійкості. Дослідження показують, що спортсмени, які регулярно стикаються з викликами, демонструють значно вищі показники психічної стійкості, ніж особи без спортивного досвіду, що свідчить про важливу роль практики, досвіду та тренування у формуванні внутрішніх ресурсів.

Крім того, психічна стійкість зростає з віком, що підтверджує її зв'язок із накопиченим життєвим досвідом, сформованими

переконаваннями та світоглядом. Люди з високим рівнем стійкості мають внутрішні системи переконань, які допомагають їм долати труднощі, зберігати мотивацію та відновлюватися після поразок. Такі переконавання часто набувають форми афірмацій – позитивних тверджень, які повторюються регулярно і формують нові моделі мислення.

Таким чином, **психічна стійкість** – це не лише вроджена риса, а й динамічний психологічний ресурс, який можна розвивати через досвід, рефлексію, саморегуляцію та формування конструктивних переконань. Її дослідження має велике значення для психологічної підтримки особистості в умовах кризи, професійного вигорання, травматичних подій та соціальних трансформацій. Особливу категорію психологічних ресурсів становлять копінг-стратегії – способи подолання стресових ситуацій, які формуються на основі індивідуального досвіду та особистісних характеристик. Р. Лазарус визначає стрес як дискомфорт, що виникає при порушенні рівноваги між запитами середовища та ресурсами індивіда. Саме оцінка доступних ресурсів і вибір копінг-стратегії визначають ефективність подолання стресу (Vizniuk, Dolynnyi, Volokhata, Romashchuk, 2024; Крайнюк, 2007).

Саме тому, розуміємо **психічну стійкість особистості** не лише як внутрішній ресурс, а й як динамічний процес, що включає здатність до саморегуляції, адаптації, мобілізації внутрішніх сил та використання ефективних стратегій поведінки. Її дослідження має важливе значення для розробки психологічних програм підтримки особистості в умовах кризи, зокрема війни, соціальної нестабільності та професійного вигорання. Механізми формування та підтримки стресостійкості включають психологічні ресурси, саморегуляцію, соціальну підтримку та адаптаційні стратегії, спрямовані на збереження психоемоційного балансу в умовах війни (табл. 1).

Таблиця 1

Механізми формування та підтримки стресостійкості особистості в освітньому середовищі ЗВО

Механізми	Характеристика
1	2
Психологічні механізми	
Емоційна стабільність	здатність контролювати емоції, знижувати рівень тривоги та паніки
Когнітивна гнучкість	вміння адаптувати мислення до змін, переосмислювати ситуації, уникати катастрофізації
Когнітивна гнучкість	вміння адаптувати мислення до змін, переосмислювати ситуації, уникати катастрофізації

Локус контролю	внутрішнє переконання, що людина здатна впливати на власне життя, а не бути жертвою обставин
Саморегуляція	здатність керувати власними психічними станами через планування, моделювання, оцінювання результатів
Практикоорієнтовані техніки	
Психологічні тренінги	розвиток навичок емоційної грамотності, стрес-менеджменту, копінг-стратегій
Техніки релаксації	дихальні вправи, медитація, тілесно-орієнтовані практики
Підвищення енергетичного ресурсу	фізична активність, здорове харчування, режим сну
Психотерапевтична підтримка	індивідуальні або групові консультації, особливо в умовах війни та втрат
Соціальні ресурси	
Соціальна підтримка	наявність близьких, друзів, наставників, які допомагають пережити стрес
Освітнє середовище	безпечна, підтримуюча атмосфера в ЗВО, що сприяє адаптації
Інформаційна прозорість	доступ до достовірної інформації знижує тривожність
Внутрішні ресурси особистості	
Типологічні ресурси	фізичні, сенсорні, психофізіологічні особливості, які впливають на здатність до адаптації
Мотивація до самозбереження	прагнення зберегти себе, реалізувати життєві цілі навіть у кризових умовах

Формування стресостійкості особистості є багатовимірним процесом, який включає як внутрішні психологічні ресурси, так і зовнішні соціальні умови. В умовах війни ці механізми набувають особливої значимості, адже допомагають зберегти психічне здоров'я, адаптуватися до змін і підтримувати освітню активність.

В сучасних умовах війни та соціальної нестабільності зростає потреба у системній роботі зі стресом у студентському середовищі. Спираючись на дослідження методів нейтралізації стресу в ризикованих сферах діяльності, фахівці служби психологічного супроводу ЗВО розробили чотириетапну систему виявлення, корекції та профілактики стресових станів. Система включає (Кокун, 2012; Кравцова, 2022):

1. Моніторинг емоційного стану, міжособистісної взаємодії та соціального клімату.
2. Діагностику стрес-чинників із застосуванням експрес-методів (тест Бека, чек-листи, співбесіди).
3. Тренінги, що формують знання про природу стресу та навички саморегуляції.
4. Профілактику – техніки релаксації, зручні для щоденного використання.

З огляду на актуальність проблеми та практичний досвід роботи з психоемоційними станами в умовах підвищеного ризику, було запропоновано структурований підхід до психологічної підтримки студентів. Така система охоплює низку послідовних етапів, кожен з яких має чітко визначену мету та інструменти реалізації. Вона включає також забезпечення першої психологічної допомоги (ППД) та метод «5 Чому» Сакіті Тойоди для аналізу причин стресу.

Перша психологічна допомога (ППД) – це система короткострокових дій, спрямованих на швидке стабілізування психоемоційного стану людини в умовах стресу, кризи або травматичної події. Вона не є глибинною психотерапією чи медичною інтервенцією, але передбачає базову підтримку, яку можуть надавати не лише психологи, а й освітяни, соціальні працівники, волонтери. Такий системний підхід є безперервним процесом, що залежить від активної участі служби психологічного супроводу та сприяє формуванню стресостійкості й психічного здоров'я майбутніх фахівців (Кокун, 2012; Кокун, Візнюк, Пайкуш, Долинний, Ордатій, Карімулін, 2024).

Метод «5 Чому...» є простим, але дієвим інструментом саморефлексії, який можна застосовувати як в індивідуальному, так і в груповому форматі. Суть методу полягає в послідовному постановленні запитання «Чому?» (щонайменше п'яти) для того, щоб виявити глибинну причину проблеми. Напр., якщо людина скаржиться на тривожність, її запитують: «Чому тобі тривожно?» – і кожна наступна відповідь стає основою для нового «Чому?». Його ефективність підвищується, якщо всі відповіді фіксуються письмово, що дозволяє не втратити важливі деталі та вибудувати логічний ланцюг причинно-наслідкових зв'язків. У межах освітнього середовища цей метод може стати частиною тренінгів, консультацій або кризових інтервенцій, спрямованих на розвиток стресостійкості та емоційної саморегуляції студентів (Vizniuk, Dolynnyi, Volokhata, Romashchuk, 2024; Кокун, Візнюк, Пайкуш, Долинний, Ордатій, Карімулін, 2024).

Враховано протоколи роботи над підвищенням стресостійкості, що охоплюють комплекс психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток внутрішніх ресурсів, саморегуляції та адаптаційних стратегій. Серед них – когнітивно-поведінкові підходи, тренінги з майндфулнес, тілесно-орієнтовані практики, освітні програми для ЗВО, а також протоколи першої психологічної допомоги. Вони включають діагностику емоційного стану, навчання навичкам подолання стресу, формування

позитивного мислення та підтримку психічного здоров'я в умовах кризи. Застосування таких протоколів дозволяє ефективно реагувати на виклики війни, соціальної нестабільності та професійного вигорання.

Для визначення рівня стресостійкості особистості використовуються різноманітні психодіагностичні методики, які дозволяють оцінити здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, регулювати емоційний стан та ефективно долати стресові чинники. Серед найбільш поширених такі (Кокун, 2012; Крайнюк, 2007):

1. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, яка визначає рівень особистісної та ситуативної тривожності.
2. Шкала депресії Бека (BDI), що виявляє емоційне виснаження, а також опитувальники самодіагностики поведінки в стресових ситуаціях.
3. Комплексні інструменти, такі як SCL-90-R, HADS та GHQ-28, дозволяють оцінити психоемоційний стан за кількома параметрами – тривожністю, депресією, соматизацією, порушеннями сну тощо.

Методики широко застосовуються в освітньому, клінічному та професійному середовищі для виявлення рівня загального психологічного дистресу та ефективності копінг-стратегій. Поєднання кількісних і якісних показників у цих методиках забезпечує комплексний підхід до діагностики стресостійкості, що особливо важливо в умовах тривалого психоемоційного навантаження. Для визначення стресостійкості особистості в умовах ЗВО проведено дослідження, в якому взяли участь 168 здобувачів двох провідних ЗВО Вінницької області – ВДПУ ім. М. Коцюбинського та ВНМУ ім. М.І. Пирогова, що забезпечило міждисциплінарний підхід до аналізу психосоматичних проявів у молоді. Учасники віком 17–22 років навчаються за спеціальностями «Медицина» та «Психологія», що дозволило врахувати як медичну, так і психологічну обізнаність. За результатами авторської анкети та медичного заключення (форма № 086) сформовано дві групи: психосоматично здорові (78 осіб) та студенти зі скаргами на психосоматичні розлади (90 осіб), які зверталися до ВОКЛ ім. М. І. Пирогова. Схильність до психосоматичних розладів була діагностована відповідно до критеріїв, визначених у діагностичному посібнику DSM-5. Вибірка є однорідною, що забезпечує достовірність порівняння умов навчання та психоемоційного навантаження.

Результати проведення згідно цих психодіагностичних вимірювань, а також за *шкалою SCL-90-R*, показали, що в групі зі

схильністю до психосоматичних розладів зафіксовано високі показники тривожності, депресії, соматизації, obsесивно-компульсивних симптомів та міжособистісної чутливості. У здоровій групі рівень дистресу був нижчим, хоча частина респондентів демонструвала помірні прояви тривожності та емоційної нестабільності. За *шкалою HADS* 42% студентів із психосоматичними скаргами мали клінічно значущу тривожність, 38% – депресію. У здоровій групі ці показники становили 21% і 16,8% відповідно, що свідчить про адаптаційні труднощі навіть без виражених соматичних симптомів. За *GHQ-28* у групі зі скаргами переважали високі показники тривожності, порушень сну та соматичних симптомів; у здоровій – середні значення, що вказує на емоційну чутливість до стрес-факторів.

Аналіз результатів виявив значущі кореляції між шкалами *SCL-90-R*, *HADS* і *GHQ-28*, що підтверджує взаємозалежність психоемоційних і соматичних проявів. Зокрема, тривожність і депресія за *HADS* достовірно корелювали з соматизацією та obsесивно-компульсивними симптомами за *SCL-90-R*. Також встановлено зв'язок між загальним психічним дистресом (*GHQ-28*) та глобальним індексом симптомів (*GSI*), що підтверджує системний характер емоційного виснаження в умовах тривалого стресу, спричиненого війною.

Результати психодіагностичних вимірювань за шкалами *SCL-90-R*, *HADS* та *GHQ-28* свідчать про знижену стресостійкість у студентів зі схильністю до психосоматичних розладів. Високі показники тривожності, депресії, соматизації, obsесивно-компульсивних симптомів та міжособистісної чутливості вказують на емоційну нестабільність, порушення адаптаційних механізмів та недостатню здатність до саморегуляції. Це означає, що такі студенти менш ефективно справляються зі стресовими чинниками, що знижує їхню здатність до збереження психічної рівноваги в умовах напруження.

У здоровій групі рівень дистресу був нижчим, однак наявність помірних проявів тривожності та емоційної нестабільності свідчить про латентну вразливість до стресу, особливо в умовах війни. Показники *GHQ-28* підтверджують, що навіть у студентів без виражених соматичних скарг спостерігається емоційна чутливість до зовнішніх стрес-факторів, що може впливати на їхню здатність до адаптації.

Виявлені кореляції між шкалами *SCL-90-R*, *HADS* і *GHQ-28* демонструють системний характер емоційного виснаження, де психоемоційні та соматичні прояви тісно переплетені. Зокрема,

тривожність і депресія достовірно пов'язані з соматизацією та обсесивно-компульсивними симптомами, що свідчить про зниження внутрішніх ресурсів особистості. Зв'язок між загальним психічним дистресом і глобальним індексом симптомів підтверджує, що в умовах тривалого стресу рівень стресостійкості значно знижується, а емоційне виснаження набуває системного характеру. Таким чином, результати дослідження підкреслюють необхідність цілеспрямованої роботи над розвитком стресостійкості як ключового ресурсу психічного здоров'я студентської молоді.

Високий рівень стресостійкості пов'язаний із сформованою Я-концепцією, самоповагою, адекватною самооцінкою, активною життєвою позицією, позитивним мисленням, раціональністю, а також усвідомленим ставленням до здоров'я як до цінності. Наукові моделі копінг-поведінки (психоаналітична, особистісна та ситуаційна) дозволяють розглядати подолання стресу як динамічний процес, що залежить як від індивідуальних рис, так і від контексту ситуації. Інтегративний особистісно-ситуаційний підхід, який поєднує активність суб'єкта та зовнішні чинники, є найбільш ефективним для розробки практичних методик корекції стресостійкості. Особливої актуальності набуває вивчення психологічних ресурсів студентської молоді, яка перебуває в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

У контексті виявленої проблеми зниження стресостійкості серед студентської молоді, що підтверджується результатами психодіагностичних вимірювань (SCL-90-R, HADS, GHQ-28), актуальним стало впровадження цілеспрямованої методики психологічної корекції. Високі показники тривожності, депресії, соматизації та емоційної нестабільності свідчать про недостатню здатність до саморегуляції, порушення адаптаційних механізмів і потребу в розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Саме тому було запропоновано Методику корекції стресостійкості «Resource Activation», яка базується на інтегративному особистісно-ситуаційному підході та враховує як індивідуальні особливості, так і зовнішні чинники впливу.

Метою методики є розвиток та актуалізація внутрішніх ресурсів особистості для підвищення стресостійкості в умовах навчальної, соціальної та екзистенційної напруги. Її структура охоплює п'ять етапів: діагностичний, освітньо-рефлексивний, тренінговий, практичний та підсумковий (табл. 2). На *першому етапі* здійснюється оцінка рівня стресостійкості та виявлення домінуючих копінг-стратегій.

Освітньо-рефлексивний етап передбачає інтерактивне опрацювання тем, пов'язаних із позитивним ставленням до стресу, самооцінкою та особистісним зростанням. *Тренінговий етап* спрямований на розвиток навичок саморегуляції та формування афірмацій, що підтримують внутрішню стабільність. *Практичний етап* включає вправи на зміцнення Я-концепції та розробку індивідуального плану дій у кризових ситуаціях. *Завершальний етап* передбачає повторну діагностику, оцінку змін та надання рекомендацій щодо підтримки досягнутого рівня стресостійкості (Кокун, 2012; Кравцова, 2022).

Таблиця 2

Етапи впровадження методики «Resource Activation»

Етап	Зміст та завдання
1	2
Діагностичний	Оцінка рівня стресостійкості за допомогою психодіагностичних методик (SCL-90-R, HADS, GHQ-28 тощо)
	Виявлення домінуючих копінг-стратегій та емоційних реакцій на стрес
Освітньо-рефлексивний	Інтерактивне опрацювання тем: «Стрес як ресурс», «Я-концепція і самооцінка», «Позитивне мислення», «Саногенний потенціал»
	Аналіз життєвих ситуацій, у яких стрес сприяв особистісному зростанню
Тренінговий	Розвиток навичок саморегуляції: дихальні техніки, тілесна релаксація, когнітивна реструктуризація
	Формування афірмацій, що підтримують внутрішню стабільність («Я можу впоратися» тощо)
Практичний	Виконання вправ на зміцнення Я-концепції (щоденник успіхів, карта ресурсів, техніка «5 Чому», рефреймінг, майндфулнес-медитація)
	Розробка індивідуального плану дій у кризових ситуаціях
Підсумковий	Повторна діагностика рівня стресостійкості
	Оцінка змін у копінг-поведінці, емоційній стабільності та самооцінці
	Надання рекомендацій щодо підтримки досягнутого рівня стресостійкості

Відповідно до проблеми зниження стресостійкості серед студентської молоді, методика «Resource Activation» продемонструвала свою ефективність як інструмент психологічної підтримки та розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Її поетапна структура дозволила комплексно вплинути на ключові компоненти стресостійкості – емоційну стабільність, самооцінку, мотивацію та здатність до саморегуляції. Результати впровадження підтвердили позитивні зміни: зниження рівня тривожності (ТР) та дистресу (ДР), формування конструктивних копінг-стратегій, підвищення впевненості в собі та адаптивності. Методика

сприяє не лише подоланню психоемоційного напруження, а й трансформації стресу в ресурс особистісного зростання, що особливо важливо в умовах соціальної нестабільності, війни та навчального навантаження.

Результати впровадження методики «Resource Activation» підтвердили очікувані ефекти (рис. 1): зафіксовано зниження рівня тривожності та емоційного дистресу, підвищення адаптивності, самоповаги та впевненості в собі. Учасники продемонстрували формування конструктивних копінг-стратегій і позитивного ставлення до стресу як до ресурсу особистісного розвитку, що свідчить про ефективність методики як інструменту психологічної підтримки студентської молоді в умовах тривалого стресу та соціальної нестабільності.

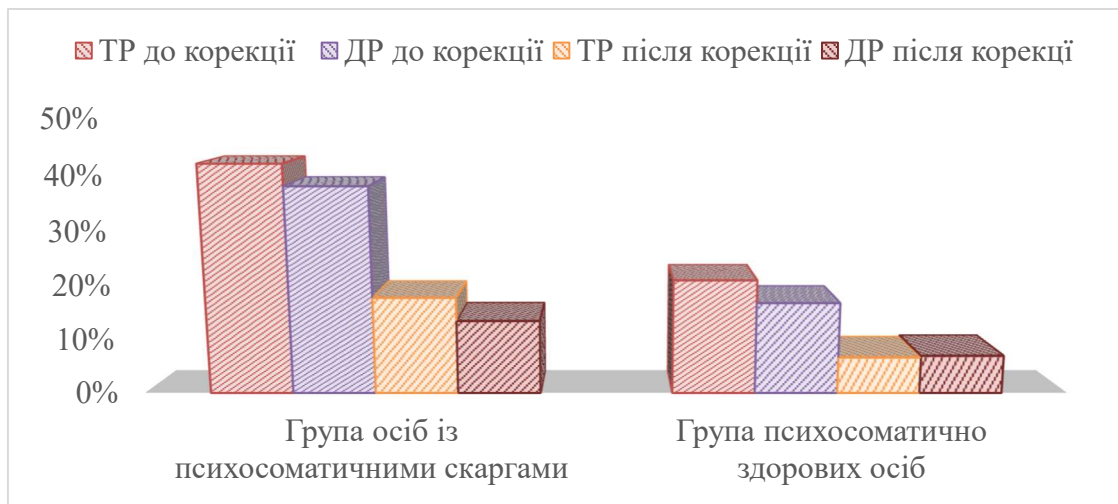


Рис. 1. Результати впровадження методики «Resource Activation»

Застосування методики «Resource Activation» у роботі зі студентською молоддю продемонструвало високу ефективність у контексті подолання психоемоційного напруження та зниження рівня тривожності, депресивних проявів і загального дистресу. Учасники, які пройшли всі етапи методики, показали суттєве підвищення рівня адаптивності, емоційної стабільності, самоповаги та впевненості в собі. Важливим результатом стало формування конструктивних копінг-стратегій, що дозволяють не лише протистояти стресу, а й трансформувати його у ресурс для особистісного зростання (Vizniuk, Dolynnyi, Volokhata, Romashchuk, 2024; Кравцова, 2022).

Методика сприяла розвитку позитивного ставлення до стресових ситуацій, активізації внутрішніх ресурсів та зміцненню Я-концепції, що є ключовими чинниками стресостійкості. Її поетапна

структура забезпечила системний підхід до психологічної корекції, а інтеграція особистісного та ситуаційного компонентів дозволила врахувати індивідуальні потреби учасників. Таким чином, «Resource Activation» підтвердила свою дієвість як інструмент підтримки психічного здоров'я студентської молоді в умовах соціальної нестабільності, війни та навчального навантаження.

Висновок. У результаті проведеного дослідження було встановлено, що стресостійкість є базовим психологічним ресурсом, який визначає здатність студентської молоді адаптуватися до умов соціальної нестабільності, навчального навантаження та екзистенційного напруження. Психодіагностичні показники (шкал SCL-90-R, HADS, GHQ-28) підтвердили високий рівень тривожності, емоційного дистресу та порушень саморегуляції, що свідчить про потребу в цілеспрямованій психологічній корекції. Запропонована методика «Resource Activation» продемонструвала ефективність у розвитку внутрішніх ресурсів особистості, формуванні конструктивних копінг-стратегій, підвищенні самооцінки та адаптивності. Її поетапна структура забезпечила системний підхід до зміцнення психічного здоров'я, а позитивні результати впровадження підтвердили доцільність її використання в освітньому середовищі. Таким чином, дослідження підтвердило актуальність і практичну значущість впровадження ресурсно-орієнтованих методик для підтримки психоемоційного благополуччя студентської молоді.

ЛІТЕРАТУРА

- Vizniuk, I. M., Dolynnyi, S. S., Volokhata, K. M., Romashchuk, O. I. (2024). Psychocorrective program to increase the level of post-traumatic growth in volunteers in wartime conditions. *Bulletin of Science and Education*, 19, 750-759.
- Кокун, О. М. (2012). *Психологія професійного становлення сучасного фахівця*: монографія. К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство (Kokun, O. M. (2012). *Psychology of professional development of a modern specialist*: monograph. Kyiv: State Enterprise "Information and Analytical Agency").
- Кокун, О., Візнюк, І., Пайкуш, М., Долинний, С., Ордатій, А., Карімулін, Р. (2024). Ментальне здоров'я волонтерів: генез психосоматичних порушень в умовах ПТСР. *Медицина невідкладних станів*, 20(8), 717-724 (Kokun, O., Vizniuk, I., Paikush, M., Dolynnyi, S., Ordatii, A., Karimulin, R. (2024). Mental Health of Volunteers: Genesis of Psychosomatic Disorders under PTSD Conditions. *Emergency medicine*, 20(8), 717-724).
- Кравцова, О. (2022). Стресостійкість особистості як психологічний феномен : основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*, 7(36) (Kravtsova, O. (2022). Personality Stress Resistance

as a Psychological Phenomenon: Key Theoretical Approaches. *Bulletin of Postgraduate Education. Social and Behavioral Sciences Series*, 7(36)).

Крайнюк, В. М. (2007). *Психологія стресостійкості особистості*: монографія. К.: Ніка Центр (Krainiuk, V. M. (2007). *Psychology of Personality Stress Resistance*: Monograph. Kyiv: Nika Center).

SUMMARY

Vizniuk Inessa, Dzekan Olga, Savitska Olena. Mechanisms of increasing stress resistance in the educational environment of Ukrainian higher educational institutions during the war.

The article examines the features of developing and enhancing stress resilience among participants in the educational process at higher education institutions in Ukraine under martial law conditions. The main psychological factors influencing the resilience of students and educators in crisis situations are analyzed, and effective mechanisms for maintaining psycho-emotional balance are outlined. Particular attention is paid to the role of the educational environment, socio-psychological support, training programs, and individual stress-coping strategies. The research findings can be used to develop practical recommendations for stabilizing the emotional state of educational participants during wartime.

Stress resilience is considered as a dynamic psychological resource that enables individuals to adapt to challenging life circumstances, maintain inner balance, and function effectively under stress, uncertainty, and social transformation. Four key components of mental resilience are identified: hope, optimism, perseverance, and adaptability—each playing a vital role in shaping internal resources. It is shown that mental resilience increases with age and experience and can be developed through reflection, self-regulation, and the formation of constructive beliefs. Special attention is given to coping strategies as individualized methods of overcoming stress. The significance of studying mental resilience is substantiated for the development of psychological support programs in the context of war, professional burnout, and social instability.

The article presents stress resilience as a multidimensional process that integrates internal resources and external factors. In the context of war and social instability, the need for psychological support for student youth becomes especially urgent. A four-stage system for stress management is introduced, including monitoring, diagnostics, training, and prevention. To assess stress resilience, adapted diagnostic tools (SCL-90-R, HADS, GHQ-28) were used, revealing significant differences between psychosomatically healthy students and those experiencing emotional exhaustion. The proposed “Resource Activation” method is aimed at developing internal resources, self-regulation, and a positive attitude toward stress as a factor of personal growth.

Key words: stress resilience, education seekers, participants in the educational process, educational environment, higher education institutions (HEIs).