

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.14.1>

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО ПІД ЧАС ВІЙНИ

Наталія Жигайло

<https://orcid.org/0000-0001-5686-2652>

Львівський національний університет імені Івана Франка

вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000

e-mail: nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua

Тетяна Шолубка

Львівський національний університет імені Івана Франка

вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000

e-mail: tetiana.sholubka@lnu.edu.ua

Анотація. Стаття присвячена формуванню психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. Проаналізовано рівень психологічної стійкості студентів в залежності від їхнього місцезнаходження. Проведено дослідження із застосуванням опитування студентів ЗВО. Розроблений опитувальник дав змогу визначити, що більшість студентів переживають тривогу та страх. Визначено вплив психоемоційного стану під час війни на продуктивність навчання студентів. Виокремлено способи зниження відчуття тривоги, напруженості, страху та окреслено шляхи розвитку стійкості реагування на стресові ситуації.

Об'єктом даного дослідження є психологічна стійкість студентів під час навчання в умовах воєнного стану. Предметом дослідження є особливості формування психологічної стійкості у студентів та засоби її формування. Метою дослідження є визначення психологічних умов формування психологічної стійкості студентів. Досліджено фактори стресогенності та психологічної стійкості студентів в умовах війни. Представлено стрес у студентів в різних формах та проявах: зниження розумової активності та працездатності, постійна втома, апатія, слабка концентрація уваги. Молодь схильна до стресових ситуацій: часто відчуває тривожність, не завжди знаходять вихід з складних ситуацій.

З метою збереження психічного здоров'я студентів, нами запропоновано шляхи підвищення рівня психологічної стійкості. У дослідженні розкрито психологічну суть стресостійкості та психологічної стійкості. На основі дослідження охарактеризовано психічний стан студентів під час війни. Запропоновано цілісну програму підвищення рівня психологічної стійкості студентів під час навчання в період війни. Надано практичні рекомендації щодо формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, психологічна стійкість студентська молодь, юнацтво, війна, дистанційне навчання, психологічний тренінг.

Актуальність дослідження. З моменту повномасштабного вторгнення росії на територію України, кожен громадянин відчуває страх та піддається стресу. Молодь та юнацтво є однією з найвразливіших до стресу груп населення. Формування психологічної стійкості є актуальною проблемою, адже ця властивість особистості допомагає зберегти фізичне та психічне здоров'я. Психологічна стійкість студента – успіх в навчанні, його ключ до успіху в сучасному суспільстві, можливість реалізувати себе в будь-яких сферах життєдіяльності людини.

Метою дослідження є формування психологічної стійкості студентів та визначення методів збереження та зміцнення психічного здоров'я студентів під час війни. Для досягнення поставленої мети розглянуто такі питання: розкриття психологічної сутності поняття психологічної стійкості в юнацькому віці; психологічні чинники стресогенних факторів студентської молоді; змістовно-організаційні аспекти формування психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану; емпіричне дослідження факторів стресогенності та психологічної стійкості студентів в умовах воєнного часу; порівняння рівня психологічної стійкості українських студентів в залежності від їхнього місця перебування; програма формування психологічної стійкості студентів в умовах війни; практичні рекомендації щодо формування психологічної стійкості студентів ЗВО в навчальному процесі.

Вивчення та аналіз проблеми психологічної стійкості студентів належить багатьом науковцям, а саме: Лисюк С. Г., Жигайло Н.І., Теплюк Ю.О., Крайнюк В.М., Бодров В. А., Нагірнер І. І., Вдовиченко А. В., Сивогракова З.А. тощо.

Виклад основного матеріалу. Протягом свого життя молода людина неодноразово переживає стресові ситуації, які залишають відбиток на фізичному та психічному здоров'ї. У психології під стресом розуміють стан психічної напруги, який виникає в людини під впливом складних, важких, несприятливих обставин її діяльності і повсякденного життя або в особливих, екстремальних ситуаціях. У якості стресорів (факторів, що ведуть як до виникнення в людини короткочасних стресових станів, так і до розвитку важких, тривалих переживань) можуть виступати несприятливі фізичні впливи зовнішнього середовища, екстремальні ситуації, фізичні і психічні травми і т.д.[1] Стресостійкість, або іншими словами, «емоційна стійкість», дозволяє зменшити негативний вплив стресових ситуацій на організм. Стресостійкість – інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, що забезпечує оптимальне успішне досягнення мети в складних емоційних обставинах.

Зараз суспільство висуває надто багато вимог до особистості. Амбіції, прагнення, розчарування, конкуренція, певні цілі, нескінченна низка подразників на психологічну стійкість особистості. Внутрішні кризи, посилюються зовнішніми: війна, складна економічна ситуація у світі та в Україні загалом, загроза ядерної війни та багато інших викликів. Юнацький вік – це період кардинальних змін у житті людини. Нові умови життєдіяльності, нове положення в колективі, студент починає виконувати нові для себе ролі організатора, керівника, або навіть вихователя. В сучасних реаліях одним з основних збудників стресу виступає війна. [4] Сьогодні, на жаль, війна – це наша реальність, яка прийшла на нашу землю, зруйнувала життя, домівки, плани на майбутнє. Кожен українець в цей час переживає емоції невизначеності, страху за близьких та країну, що призводить до виникнення надважкого стресу. Загалом, з психологічної точки зору, реакція стресом на кризові умови, в деяких випадках, має рятівну функцію для організму, проте, важливим є вчасно вжити заходів для виходу з стресу та запобігти виникненню складних наслідків.

Однією з центральних проблем дослідження особистості в екстремальних умовах, є проблема формування та розвитку психологічної стійкості. Психологічна стійкість визначає психічне та соматичне здоров'я людини, охороняє її від дезінтеграції та особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії. Психологічна стійкість – це соціально – психологічна характеристика особистості, яка полягає в здібностях переносити екстраординальність та критичність ситуації, без будь якого збитку для себе, подолання її наслідків за допомогою певних способів, удосконалюючи особистість, підвищуючи рівень її адаптації і соціальну зрілість. Фактично ця характеристика означає наявність адаптивного потенціалу особистості, обумовлюючи її можливості в подоланні складних ситуацій.

Критичні ситуації – це неможливі ситуації. Тобто це ситуація, в якій суб'єкт стикається з нездатністю задовольнити внутрішні потреби (мотивації, бажання, цінності тощо) свого життя. Критична життєва ситуація – емоційно переживана життєва ситуація, яка в її сприйнятті є складною психологічною проблемою, що вимагає свого вирішення або подолання. Говорячи про критичні ситуації, слід пам'ятати, що мова не йде про звичні і циклічні життєві ситуації, для подолання яких ми використовуємо звичні методи. Ми говоримо про ситуації, які, щоб подолати їх, вимагають від людини пошуку нового способу подолання, використання незвичних психологічних ресурсів для вирішення ситуації [6].

Первинна здатність стійко переносити складнощі залежить від багатьох чинників – генів, виховання, соціальних можливостей тощо. Природні дані сильно розрізняються: комусь біологічно більше повезло з саморегуляцією, а у когось це слабке місце. Але це не означає, що стійкість не можна розвинути.[3] Стійкість можна визначити як здатність системи повертатися у початковий стан. Наприклад, нехай у силу будь-яких причин система відхилилася від свого стану. Якщо через деякий час вона повернулася до нього, то такий стан вважається стійким. Якщо ж система виявилася у новому стані, то стан вважається нестійким.

Навчальна діяльність студентів завжди була пов'язана з високим рівнем стресу, а в сьогоденні вплив стресогенних факторів лише збільшується. У сучасного студентства досить часто порушується емоційний, когнітивний, поведінковий і мотиваційний компонент діяльності, пов'язаний з підвищеним рівнем стресу і зниженням психологічної стійкості. Тому, щоб зрозуміти точніше, що впливає на зменшення останнього показника та зробити коректні висновки, важливо розглянути психологічні чинники стресу юнацтва, що навчається у ЗВО. Умовно стресори студентської молоді можна поділити на навчальні та особисті. Навчальні стресогенні чинники – це, ті що пов'язані з навчальною діяльністю або безпосередньо стосуються її. А особисті – пов'язані з приватним життям студента.

До навчальних стресогенних чинників можна віднести: вибір спеціальності, яка не цікава студенту; непорозуміння з одногрупниками; конфлікти з викладачами; низька успішність під час семестру; нерозуміння або недостатнє знання предмету; перевантаження або недовантаження; необхідність опрацювання величезних об'ємів навчальної інформації; незбалансований навчальний розклад та зміни в ньому; велика кількість пропусків з якого-небудь предмету; багато не зданих чи не захищених індз, лабораторних робіт чи інших завдань; високі темпи і швидкість здачі окремих іспитів і заліків; дефіцит часу; переживаннями через невизначеність результатів праці (екзаменаційної оцінки); конфлікт ролей; страх перед можливістю бути відрахованим з ВНЗ через низькі бали.

До особистих стресогенних чинники: незадовільні та некомфортні умови проживання чи праці (температура приміщення, слабке освітлення, шум тощо); недостатня кількість сну; простуда/сезонне захворювання; відповідальності перед батьками; небажаним втратити престиж в груп; невміння грамотно розподілити час; сварки або непорозуміння з батьками, рідними чи іншими близькими людьми; психологічна атмосфера на робочому місці; мала мотивація; нестабільна чи низька самооцінка; та інші приватні чинники.

Чинники перераховані вище викликають роздратування, втома, почуття тривоги, почуття провини та низку інших неприємних відчуттів. До стресогенних чинників, поява яких була спричинена війною відносяться також підвищена тривожність; порушення сну; страх або паніка під час повітряної тривоги та знаходження в бомбосховищі; страх за власну безпеку; перепади настрою; погіршення пам'яті; зниження рівнів уважності та концентрації; порушення здатності навчатися; зменшення бажання комікувати з людьми.

Нами проведено емпіричне дослідження за участю 199 осіб, що навчаються у різних ЗВО, на різних спеціальностях. Результати дослідження представлені на діаграмах:



Діаграма 2.1



Діаграма 2.2



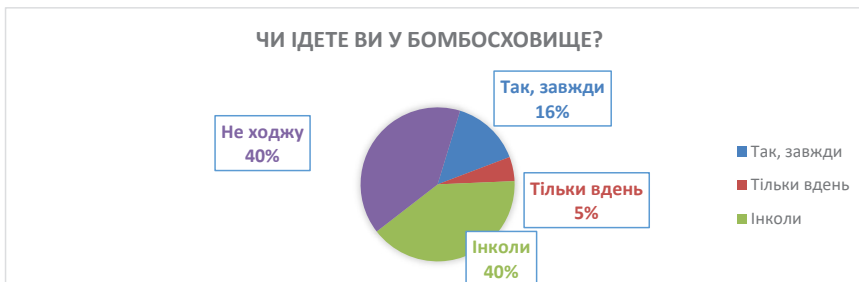
Діаграма 2.3.



Діаграма 2.4.



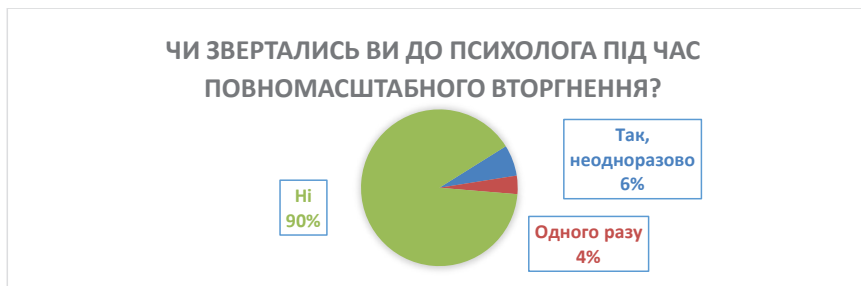
Діаграма 2.5.



Діаграма 2.6.



Діаграма 2.7.



Діаграма 2.8.

Багато стресогенних факторів впливає на психологічну стійкість студентської молоді, що довело емпіричне дослідження. Але також важливо те, що психологічна стійкість особистості формується на основі багаторазового повторення зіткнення особистості зі стресогенними факторами. Це зіткнення проявляється в складному процесі, що включає: оцінку стресової ситуації, регуляцію діяльності в стресогенних умовах, додання стресу, вплив на особистість травматичних подій та пропрацювання травматичного досвіду.[10]

За даними МОЗ, психологічні наслідки війни, зокрема і посттравматичний стресовий розлад, позначатимуться на нашому психічному стані ще принаймні 7-10 років після закінчення війни. У час воєнного стану важливу роль відіграють мотивація і ефективні способи боротьби зі стресом. Освітня політика ЗВО орієнтована на створення психологічно комфортного освітнього середовища за рахунок підвищення компетентності всіх суб'єктів освітнього процесу, мінімізацію стресових впливів освітнього простору за рахунок вивчення стресових факторів, створення умов безконфліктної міжособистісного взаємодії, розвитку суб'єктних механізмів психологічної стійкості студентів в процесі вивчення навчальних дисциплін за допомогою озброєння їх основними стратегіями управління стресом.[8]

Щоб підвищити або зберегти психологічну стійкість, потрібно знайти певні ресурси, які допоможуть справлятися в різних складних ситуаціях. Під ресурсами розуміємо внутрішні та зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях. Оскільки людина – соціальна істота, одним із найважливіших ресурсів збереження психологічної стійкості особистості в стресових ситуаціях є соціальна підтримка. Хороше соціальне оточення допомагає людині краще переносити ті чи інші складні ситуації. А це допомагає підвищити психологічну стійкість також і під час воєнного стану.

Наступним ресурсом психологічної стійкості є психологічна компетентність особистості. Сюди належить рівень психологічної освіченості і культури. Ще одними важливими ресурсами є фізичні. Вони включають стан здоров'я а також ставлення до нього як до цінності. Також сильний вплив на розвиток психологічної стійкості мають матеріальні ресурси. Наприклад людина з високим рівнем матеріального доходу а також матеріальних умов буде відчувати себе краще, оскільки буде впевнена в тому, що може забезпечити себе на даний момент. Останній вид ресурсів – інформаційні. До них належить вміння використання різних методів для того, щоб досягти поставлених цілей.

Отже, формування психологічної стійкості є насправді важливим чинником в житті студентів сьогодні. Ось чому ми розглядаємо аспекти формування психологічної стійкості, а також ресурси, які для цього можуть знадобитися. Основними аспектами формування психологічної стійкості студентів до негативних чинників зовнішнього середовища в умовах воєнного стану є: усі види ресурсів (особистісні, фізичні, інформаційні та інші),

психологічна компетентність особистості, соціальна підтримка а також методи психічного тренування і методи імітаційного моделювання.

Програма формування психологічної стійкості студентів в умовах війни

Емоційна стійкість – одна з динамічних властивостей емоційності. Це одна з темпераментальних властивостей особистості, що характеризує швидкість переходу від одного емоційного стану до іншого. Проблема вивчення індивідуальних, типологічних, групових відмінностей в емоційному реагуванні особистості на різні події життя залишається важливою та актуальною. [11]

Перелік найдієвіших вправ, які можуть допомогти зняти нервове напруження: «Дихання за квадратом»; Вправа «Ритмічне дихання»; «Я в безпеці»; «Заземлення»; «Зняття напруги через рух»; «Аромати»; «Взаємна підтримка».

Щоб з'ясувати наскільки ефективними є вищезазначені вправи, нами запропоновано студентам спеціальності «Менеджмент» економічного факультету Львівського національного університету імені Івана Франка взяти участь у дослідженні. Респонденти повинні були обрати одну або декілька вправ, які найбільше їм до вподоби і регулярно їх виконувати впродовж двох тижнів. Для проведення цього дослідження ми створили опитування в Google формах з акцентом на емоції/симптоми, які студенти найчастіше помічали в себе за період повномасштабного вторгнення. Вони проходили один і той самий тест двічі:

- перший етап – щоб зафіксувати поточний стан респондентів;
- другий етап – щоб відслідкувати зміни, які відбуваються з ними після застосування запропонованих вправ на зниження стресу.

В опитуванні взяло участь 27 студентів, серед яких 20 – дівчата, 7 – юнаків, віком від 18 до 21 року. Нижче подано діаграму, де показані результати дослідження.



Діаграма 5.1 – Симптоми, які найчастіше помічали у себе за останні 6 місяців

З діаграми 5.1. видно, що найчастіше у студентів спостерігається підвищений рівень тривожності (67%), порушення сну (63%) та зміни настрою (63%).

Після двотижневого виконання рекомендованих вправ, ми бачимо що показники знизились на 4-8%, тобто 1-2 людей після регулярного використання вправ стали більш витривалими до стресу. Отож, рекомендації щодо зниження стресу демонструють позитивні результати.

Методи формування психологічної стійкості

Запропоновані методи формування психологічної стійкості: (Рис. 5.2) : Аутогенна вправа. Медитація. Прогресивна релаксація. Біологічний зворотний зв'язок. Музика. Фізичні вправи. Молитва. Відвідування психолога.



Рис. 5.2 – Методи формування психологічної стійкості

Практичні рекомендації щодо формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час воєнного стану. В умовах війни та дистанційного навчання у студентів виникають проблеми з психічним здоров'ям: підвищена тривожність, депресія, стрес, страх. Для того, щоб упоратися зі стресовими ситуаціями в час війни, потрібно адаптуватися до нової реальності, дотримуватися психологічних умов формування психологічної стійкості: емоційний інтелект; добробут тут і зараз; взаємна підтримка; інформаційна чистота; ведення щоденника; читання; віра; спілкування; сон; відпочинок.

Емоційний інтелект. Потрібно навчитися контролювати свої емоції та переживання, відкрито висловлювати їх.

Добробут тут і зараз. Потрібно зважати на свою безпеку, але не ізолювати себе від оточення: спілкуйтеся в Інтернеті з друзями, у студентських чатах, долучайтеся до онлайн та офлайн подій, різних заходів.

Взаємна підтримка. Допомагайте один одному: У навчанні вирішуйте деякі особисті та сімейні проблеми. Приділяйте більше уваги тим, чия поведінка або емоційний стан викликає занепокоєння. Підтримка вчителів. Адже вони відчувають те саме, вони змушені адаптуватися до дистанційної освіти, освоювати нові навички та експериментувати з новітніми технологіями. Обговорюйте питання, пов'язані з навчанням, оцінюванням, наданням рекомендацій, висловленням розуміння, не забуваючи про вирази, думки та коментарі. Усе це мотивуватиме вчителів, спонукатиме до вдосконалення та виводитиме їх із ізоляції за допомогою тихих моніторів.

Інформаційна чистота – перша з рекомендацій, це дотримання інформаційної чистоти. Увесь час нас оточують як добрі, так і погані новини. Потрібно вміти відгороджувати себе від негативних новин, які негативно впливають на емоційний стан студента. В кожній людині є смартфон і вона підписана на безліч новинних ресурсів та каналів. Для того щоб не торкатись телефона хоча б годину і віддати себе навчанню, очистіть свій інформаційний простір. Зменшіть кількість надходження новин до мінімуму і віддайте себе науці. Також потрібно якісно фільтрувати інформацію, яку ви сприймаєте, тощо.

Ведення щоденника. Наступною рекомендацією є ведення щоденника, куди можна записувати свої думки і переживання. Не завжди виходить поспілкуватись з людиною, якій можна відкритись і довіритись, а записник буде з вами завжди. В сучасних умовах, найважливіше що може бути – це розмова, якої не вистачатиме через певні проблеми або ж зайнятість, а залишатись одним з своїми переживаннями на одинці, несе за собою погані наслідки, такі як погане самопочуття, депресія, апатія. Тому варто відкриватись хоч комусь, навіть якщо це буде клаптик листка. Це допомагає позбутися деструктиву і залишити лише конструктивні думки, які обов'язково сприятимуть під час навчального процесу.

Читання. Ще одна рекомендація, це збільшити час відведений на читання. Ми маємо неймовірно велику бібліотеку, саме через доступу до інтернету, в якій зібрана найрізноманітніша література, присвячена не тільки спеціалізації студента, а й всьому, що відбувається і відбувалось у світі. Окрім розумової стимуляції, зниження стресу, розвитку критичного мислення, читання також сприяє розвитку концентрації. Під час написання курсової роботи, або ж простого вивчення певного матеріалу, наш мозок весь час хоче відволіктись від поставленого завдання. І саме навички, вироблені під час читання, можуть стати у нагоді всім, незалежно від віку. Навіть військові радять багато читати, адже це допомагає їм відволікатися від фронту і воєнних дій, і поринути в іншу реальність.

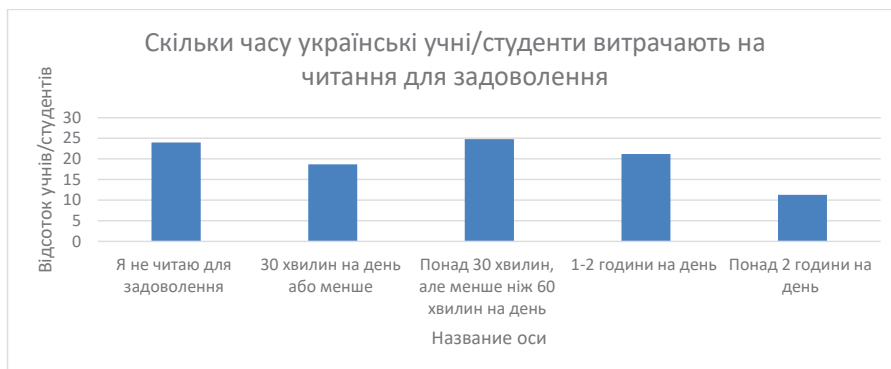


Рис. 6.1. Час який, учні / студенти виділяють на читання в Україні.

Віра. Найкраще психологічну стійкість формує віра. Віра допомагає не лише загоїти душевні рани, а й може допомогти в навчанні. Коли людина має до кого звернутись і вона вірить, що вона захищена, їй легше буде переживати навіть такий важкий період як зараз. Тому віру можна віднести також до рекомендацій у формуванні психологічної стійкості студентів ЗВО.

Спілкування. Одна з найважливіших рекомендацій – це спілкування. Людина істота соціальна і потребує весь час знаходитися в соціумі. Саме через спілкування ми

дізнаємось нову інформацію, або ж пробуємо зазирнути у свідомість людини. Очевидно, що недостатня кількість спілкування погано впливає не лише на емоційний стан людини, але й на психічне здоров'я. Діалог з іншою особою щодо хвилюючих проблем пришивидшує їх вирішення.

Сон. Сон важливий для відпочинку організму, і при малій кількості сну з'являються небажані психічні навантаження. Коли людина спить, вона відпочиває не лише від фізичного навантаження, вона відпочиває думками, те що ви вважали неможливим в один день, у інший день знаходить свій розв'язок. А при меншій кількості проблем, зменшується стрес, що в свою чергу добре впливає на наукове життя студента. Потрібно вирішувати свої справи за 2 години до сну, після чого можна відвести час на себе. Гарний і здоровий сон несе за собою продуктивність, спокій і правильно прийняті рішення, що спрощує життя і сприяє успіху.

Новонароджені	0-3 місяців	14-17 годин
Немовлята	4-12 місяців	12-16 годин
Діти дошкільного віку	3-5 роки	11-14 годин
Діти шкільного віку	6-12 років	10-13 годин
Підлітки	13-18 років	9-12 годин
	18-60 років	8-10 годин
Дорослі	61-64 років	7 або більше годин
	65+ років	7-8 годин

Рис. 6.2. Скільки годин сну потрібно людям різного віку

Відпочинок. Важливою рекомендацією є відпочинок. Кожен повинен відпочивати і кожен має на це право, адже робота і навчання без відпочинку неможливі. Кожен проводить свій вільний час як він хоче. Добрий і спокійний відпочинок веде за собою безліч позитивних наслідків, які відомі кожному.

Висновок. В дослідженні розкрито психологічну суть стресостійкості та психологічної стійкості. На основі опитування проаналізовано психічний стан студентів ЗВО під час війни. Розглянуто методи підвищення рівня психологічної стійкості студентів під час навчання в період війни. Представлено практичні рекомендації щодо формування стресостійкості та психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни.

Перспективою подальших досліджень є формування стресостійкості та психологічної стійкості інших вікових категорій, зокрема викладачів ЗВО, в умовах війни. Адже, проблема стійкості до стресу має велике значення. Саме стійкість до стресу захищає людину від дезорієнтації та різноманітних розладів, закладає основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я та високої працездатності. Знання методів та способів боротьби зі стресом є надзвичайно важливим як для студентів, так і для викладачів.

Список використаної літератури

1. Василюк Ф.Е. Типологія переживання різних критичних ситуацій // Психол. журн. 1995. № 5. Т. 16. С. 104–114.
2. Жигайло Н., Харко Н. Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 8. С. 36–49.
3. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : Монографія. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 336 с.
4. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. – К. 2009. – 511 с.

5. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості : наук. монографія. – К. : КММ, 2006. 255 с.
6. Максименко С. Д. Психологія особистості : Підручник. – К. : КММ, 2007. 296 с.
7. Нагірнер І. І. Умови формування психологічної стійкості в навчальному процесі ВНЗ / І. І. Нагірнер Сучасні проблеми науки і освіти. – 2015.
8. Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
9. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна ; заг. ред. М. С. Корольчука. – К. : Фірма «Інкос», 2002. – 272 с.
10. Савчин М. В. Духовний потенціал людини: монографія / М. В. Савчин. – 2-ге вид., переробл. і допов. – Івано-Франківськ: Місто НВ, 2010. 508 с.
11. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. [Електронний ресурс]. – URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9D.%D0%9F.pdf>
12. Сивогракова З.А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій: дис. ... канд. психол. наук / З.А. Сивогракова. – К., – 2010. – 289 с.
13. Тептюк Ю.О. Психологічні умови виникнення та розвитку психологічної стійкості у професійній діяльності працівників соціальної сфери / Ю.О. Тептюк // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, – 2017. – № 2(37). – С. 47-51.

FORMATION OF PSYCHOLOGICAL RESISTANCE OF STUDENTS DURING THE WAR

Nataliya Zhyhaylo

*<https://orcid.org/0000-0001-5686-2652>
Ivan Franko National Universiti of Lviv
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua*

Tetiana Sholubka

*Ivan Franko National Universiti of Lviv
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: tetiana.sholubka@lnu.edu.ua*

The article is devoted to the formation of psychological stability of students of higher education institutions during the war. The level of psychological stability of students depending on their location was analyzed. The study was conducted using a survey of students of several universities in Ukraine. The developed questionnaire made it possible to outline that most students experience anxiety and fear. The influence of the psycho-emotional state during the war on the educational performance of students was determined. Ways to reduce the feeling of anxiety, tension, and fear are highlighted, and directions for adjusting the psychological climate in the context of resilience in response to stressful situations are outlined.

The object of this study is the psychological stability of students during their studies at the university under martial law. The subject of the study is the peculiarities of the formation of psychological stability in students and the means of its formation. The purpose of the study is to determine the psychological conditions for the formation of students' psychological stability. Factors of stressogenicity and psychological stability of students in war conditions were studied. Stress in students is presented in various forms and manifestations: decreased mental activity and work capacity, constant fatigue, apathy, poor concentration

of attention. Young people are very prone to stressful situations: they often feel anxious, they do not always find a way out of difficult situations.

In order to preserve the mental health of students, ways of increasing the level of psychological stability are proposed. The research revealed the psychological essence of stress resistance and psychological resilience. Based on the study, the mental state of students during the war was characterized. A comprehensive program for increasing the level of psychological stability of students during their studies during the war is proposed. Practical recommendations on the formation of psychological stability of students of higher education institutions during the war are given.

Key words: stress, stress resistance, psychological stability, student youth, youth, war, distance learning, psychological training.