

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.14>

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ТИМЧАСОВО ПЕРЕБУВАЮТЬ ЗАКОРДОНОМ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Тетяна Шолубка

*Львівський національний університет імені Івана Франка
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: tetiana.sholubka@lnu.edu.ua*

Стаття присвячена формуванню психологічної стійкості студентів ЗВО, які тимчасово перебувають за кордоном під час війни в Україні. Проаналізовано рівень психологічної стійкості студентів в залежності від їхнього місцезнаходження. Проведено дослідження із застосуванням опитування студентів ЗВО. Встановлено, що більшість студентів переживають тривогу та страх. Визначено вплив психоемоційного стану студентів під час війни на продуктивність їх навчання. Окреслено шляхи розвитку стійкості реагування на стресові ситуації.

Об'єктом дослідження є психологічна стійкість студентів, які тимчасово перебувають за кордоном, 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 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.

Запропоновано шляхи підвищення рівня психологічної стійкості з метою збереження психічного здоров'я студентів. 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, які тимчасово перебувають за кордоном, під час війни в Україні.

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

Актуальність дослідження. В сучасних соціально-економічних умовах перед людиною на різних вікових етапах її життєвого шляху виникають неочікувані ситуації, які вимагають адекватного і невідкладного їх опанування, підвищення здатності протистояти таким впливам без шкоди для здоров'я. Найбільш вразливими, інтолерантними до негативних зовнішніх впливів, схильними до стресу є юнацька молодь, і особливо така соціально й психологічно вразлива категорія, як студентство.

Метою дослідження є формування психологічної стійкості студентів, які тимчасово перебувають за кордоном під час війни в Україні 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 науковцям Лисюк С. Г., Жигайло Н.І., Тептюк Ю.О., Крайнюк В.М., Бодров В. А., Нагірнер І. І., Вдовиченко А. В., Сивогракова З.А. тощо.

Виклад основного матеріалу. Стрес – неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу, і ця відповідь є напругою організму, спрямованою на подолання труднощів і пристосування до збільшених вимог. Стреси – це закономірність життя кожної людини, і особливо тих, хто веде напружений спосіб життя, хто хоче досягти чогось значимого.

Незалежно від першопричин, стрес має однотипну динаміку, тобто протікає за певними правилами. Спочатку виникає стан тривоги, потім організм мобілізує усі свої ресурси на боротьбу із стресом і з причинами, що викликали його. А ось на третій фазі – 2 варіанти розвитку подій: або людина і його організм справляються із стресом, і все нормалізується, або настає виснаження захисних сил організму, які обмежені. Це буває, коли ситуація стресу триває тривалий час або ж ці стреси настільки часті, що організм не встигає відновитися, і стан людини перетворюється на один тривалий стрес. А це вже – передхворобливий стан, багатий або невротизацією (негативними змінами особи), або порушеннями функціонування організму. В даному випадку стрес можна охарактеризувати як позамежні негативні емоційні перевантаження, небезпечні для здоров'я і відчутно знижуючі працездатність.

Рівень стресостійкості кожної людини міняється впродовж життя і залежить від безлічі чинників. Чим вище стресостійкість, тим більші навантаження він може витримати. А значить і рівень його можливих життєвих досягнень потенційно вище. Нині найбільш поширені стреси, що викликаються соціальними чинниками: конфлікти, позамежні професійні вимоги, відсутність необхідних соціальних умінь, кар'єрна конкуренція, дефіцит часу, високий темп роботи, погана успішність студента, проблеми в стосунках (особливо в юнацькому віці), і найголовніше – війна в Україні.

Відомі також індивідуально-психологічні і поведінкові особливості, що знижують стресостійкість: підвищена чутливість нервової системи, нетерплячість і дратівливість, підвищені вимоги до себе, надмірна відповідальність за виконувану роботу, почуття дискомфорту у вільний час.

Стрес – це психологічний стан, але реакції на цей стан проявляються і на фізіологічному рівні. Підвищити стійкість організму до стресу може: повноцінний сон; збалансоване, збагачене вітамінами, харчування; регулярні фізичні вправи; перебування на природі (свіже повітря і сонечко роблять свою справу, позитивне сприйняття світу, все до кращого).

Дослідження психологічної стійкості розглядають за двома напрямками: за природою походження, а саме: розглядають її і як генетично успадковану здатність організму людини протистояти впливу негативних факторів, і як здатність сформовану в процесі життєдіяльності [2]. Обидва напрями дослідження психологічної стійкості доповнюють один одного, тому що більшість можливостей людини, які закладені генетично, так чи інакше в процесі життєдіяльності деякою мірою змінюються (прогресують або залишаються на колишньому рівні залежно від факторів, що впливають в тих або інших обставинах) [3].

Психологічна стійкість до стресу – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим. Вона забезпечує високу ефективність діяльності і зберігає здоров'я молодій людині.

Психологічну стійкість до стресу важливо розглядати як в контексті визначення змісту, оцінки, так і в контексті її формування, тобто розвитку на різних етапах життєвого

шляху людини. Це дасть змогу визначити, від чого залежить опанування людиною складних життєвих, яку роль в оптимальному функціонуванні людини відіграє її індивідуальний досвід, суб'єктна активність, стійкі ознаки емоційності в структурі індивідуальності та інші.

Важливим компонентом у розвитку психологічної стійкості особистості є вміння усвідомлювати свої власні проблеми і вже згодом вирішувати їх. Тому самосвідомість відіграє велику роль у формуванні навичок стресостійкості молодого людини. Збереження або підвищення психологічної стійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під цими «ресурсами» мають на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях [4].

За даними ООН понад 9 мільйонів українців виїхали з України з початку війни. Лідером прийому українських біженців у Євросоюзі стала Польща. Близько 900 тис. знайшли притулок у Німеччині, 391 тис. – у Чехії, приблизно по 150 тис. – у Туреччині та Італії. Трохи більш ніж по 80 тис. біженців залишаються у Молдові, Румунії та Словаччині. Точних даних стосовно студентів немає.

Нами проведено емпіричне дослідження за участю 215 студентів, які навчаються у різних ЗВО, на різних спеціальностях.

Серед опитаних студентів, які на даний час навчаються в українських університетах з-за кордону 30% відчували відчуття провини, 46,7% частково та 23,3% не відчували це відчуття.

Абсолютно всі студенти слідкують за новинами. Студентам небайдужа ситуація. Важливо, що 90% постійно переглядають стрічку, кожної вільної хвилини. Інші 10% також переглядають, але інколи, що також нормально, адже це впливає на психологічний стан.

80% студентів відчують тривогу за своїх рідних і друзів, які зараз в Україні за будь-яких обставин. 10% відчують тривогу лише під час повітряних тривог. 3% лише за тих, що на окупованих територіях. 7% не відчують.

Абсолютно однаковими вийшли показники «ні, не відчуваю» та «було кілька разів», які становлять по 46,7%. Тішить, що варіант «часто» не обрав жоден з тих студентів, що проходили опитування. Окремий пункт – це росіяни, які виїхали закордон.

Ситуація складна, але ми більш гнучкі в цьому плані після пандемії і це допомагає нам діяти в цій ситуації. На жаль, повноцінно працює 10% таких студентів (відповідь «Так, все добре. Працюю і на лекціях, і на практичних»). Частково працює 67% (відповіді



Діаграма 1



Діаграма 2

Діаграма 2



Діаграма 3



Діаграма 4



Діаграма 5

«Відвідую тільки лекції, адже вони онлайн» та «Відвідую лекції, деякі викладачі викладають практичні окремо для студентів, які закордоном»). Робимо висновок, що 77% студентів на рівні зі своїми одногрупниками та мають чітку позицію стосовно продовження навчання в своєму навчальному закладі. Відповідно 23% студентів на даний момент не підключаються взагалі. Наголошу, що опитування було проведене у період з 15-25 вересня. Сподіваємось, що показник покращиться через те, що всі учасники навчального процесу знатимуть як діяти.

На основі опитування відомо про психологічний стан студентів, які знаходяться тимчасово за кордоном під час війни в Україні, але продовжують своє навчання в українських вищих навчальних закладах. Детальніше з'ясували, чи вдається їм адаптуватись у новому середовищі, з якими перешкодами вони стикаються щодня, а також чи сприяє університет навчанню. Також описали деякі поради, які можуть покращити стан особистостей.

Також встановлено, що студенти продовжують навчання в університеті, який обрали раніше. Це підтверджує бажання повернутись в Україну, здобути вищу освіту в своїй країні та відбудувати її після нашої перемоги разом з громадянами, які працюють у різних сферах.

Програма формування психологічної стійкості студентів, які тимчасово перебувають за кордоном під час війни в Україні.

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 [1].

Трагічні події, які відбулися після 24 лютого, значною мірою вплинули на психічний стан кожного українця. Ті вісім років життя в умовах воєнного конфлікту для окремої частини людей, перетворилися на повсякденне життя в умовах надзвичайної ситуації мільйонів пересічних громадян. Кожен з нас намагається звикнути до болю, який переживає кожного дня, та це неможливо. Люди вже тривалий час перебувають у стані стресу, який проявляється через страх, тривогу, депресію чи апатію (у когось в більшій мірі, а у когось – в меншій). Стрес – це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Звичайно, він впливає не тільки на психологічний, але й на фізичний стан людини: в результаті впливу екстремальних умов зовнішнього середовища може викликати різного роду захворювання. На жаль, позбутися негативних емоцій не в наших силах, але змінити до

них ставлення – цілком реально. У кожного свої способи реагування та здатність до витримки напруження. Важливо лише їх розуміти, контролювати та спробувати відновити.

Комплекс вправ, які можуть допомогти зняти нервово напруження: Дихання за квадратом. **Вправа «Ритмічне дихання»**. Я в безпеці. Заземлення. Зняття напруги через рух. Аромати. Взаємна підтримка [3].

Загальні методи формування стресостійкості: Аутогенна вправа. Медитація. Прогресивна релаксація. Біологічний зворотний зв'язок. Музика. Фізичні вправи. **Молитва**. **Відвідування психолога** [3].

В сучасності ми зустрілись з великими викликами для себе. Через війну і пандемію просте життя та навчання перетворилось на суцільний емоційний виклик. Під час пандемії, ми весь час перебували дома і нам не вистачало живого спілкування. Саме через це в багатьох людей були признаки депресій, апатії і тд. Конфлікти з родичами перетворились на буденність, адже важко знаходитись в одному приміщенні з людьми довгий час. Міністерство охорони здоров'я давало безліч рекомендацій, не тільки як вберегтись від хвороби, а й як не піддаватись емоційному навантаженню.

В умовах війни та дистанційної освіти студентів можуть виникнути проблеми з психічним здоров'ям: підвищена тривожність, депресія, стрес, страх. Для того, щоб упоратися зі стресовими ситуаціями в період карантину та війни, потрібно адаптуватися до нової академічної 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. Допомогайте 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 хибно впливають на емоційний стан студента. В кожній людини є смартфон і вона, скоріш за все підписана на безліч новинних ресурсів та каналів, для того, що б не торкатись телефона хоча б годину і віддати себе навчання, очистіть свій інформаційний простір. Зменшити кількість надходження новин до вас на мінімум і віддайте себе науці.

Також потрібно якісно фільтрувати інформацію яку ви сприймаєте, адже зараз є досить багато людей які розповсюджують хибні новини, а це в свою чергу, для емоційної людини, може стати великим тягарем.

Ведення щоденника. Важливою рекомендацією є ведення щоденника, куди молода людина зможе 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 всього деструктиву і залишити лише свої структурні думки, які обов'язково стануть при нагоді, 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 наші воєнні радять читати, адже це допомагає їм відволіктись, від фронту і воєнних дій і поринути в якусь іншу реальність.

Віра. Найкраще стресостійкість формує віра. Віра допомагає не лише загоїти певні 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 ось зараз. Тому віру – можна віднести також до рекомендацій у формуванні стресостійкості студентів ЗВО.

Також потрібно не забувати головний привілей студентів – вони зараз навчаються і мають кожного дня доступ до нової інформації. І віддавши себе на 100% навчанню можна перестати помічати негатив навколо себе, що буде в свою чергу менше впливати на емоційну свідомість студента.

Спілкування. Одна з найважливіших рекомендацій – це спілкування. Людина – істота соціальна і потребує весь час знаходження в соціумі. Саме через спілкування ми дізнаємось нову інформацію, або ж пробуємо зазирнути у свідомість людини. Відомо, що недостатня кількість спілкування погано впливає не лише на емоційний стан людини, але й на фізичне здоров'я. Діалог з іншою особою щодо хвилюючих проблем, пришвидшує їх вирішення.

Сон. З сном зустрічаються усі, але не всі вміють правильно використовувати його. Сон потрібен як відпочинок 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. Якщо ж людина має збитий графік сну, в неї також появляються проблеми. Потрібно вирішувати свої справи за 2 години до сну, після чого можна відвести час на себе і піти спати. Гарний і здоровий сон – несе за собою продуктивність, спокій і правильно прийняті рішення, що набагато спрощує життя.

Відпочинок. Суттєвою рекомендацією – є відпочинок. Кожен повинен відпочивати і кожен має на це право, адже робота і навчання без відпочинку неможливі. Добрий і спокійний відпочинок веде за собою безліч позитивних наслідків, які відомі кожному.

Висновок. В дослідженні розкрито суть психологічної стійкості студентів ЗВО. На основі опитування, вивчено психологічний стан студентів, які тимчасово перебувають за кордоном під час війни в Україні. Розглянуто методи підвищення рівня психологічної стійкості студентів під час навчання в період війни. Надано практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування психологічної стійкості студентів ЗВО в навчальному процесі.

Перспективи дослідження полягають у тому, щоби знайти шляхи вдосконалення формування психологічної стійкості осіб дорослого віку, які тимчасово перебувають за кордоном під час війни в Україні.

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., Шолубка Т.Є. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2022. Випуск 14. С. 3–14. http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/1.pdf
4. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 336 с.
5. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. К., 2009. 511 с.
6. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : наук. монографія. К. : КММ, 2006. 255 с.
7. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. К. : КММ, 2007. 296 с.
8. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
9. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. 508 с.
10. 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%B%D0%BA%D0%BE%20%D0%9D.%D0%9F.pdf>

FORMATION OF PSYCHOLOGICAL STABILITY OF STUDENTS WHO ARE TEMPORARILY ABROAD DURING THE WAR IN UKRAINE**Tetiana Sholubka**

*Ivan Franko National University 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, who are abroad. The level of psychological stability of students depending on their location was analyzed. The study was conducted using a survey of students of higher education institutions. The developed questionnaire made it possible to determine 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 feelings of anxiety, tension, and fear are highlighted and ways of developing resistance to stressful situations are outlined.

The object of the study is the psychological stability of students who are temporarily abroad during their studies 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 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 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, we have proposed ways to increase the level of psychological stability. The research revealed the psychological essence of 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 are provided for the formation of psychological stability of students of higher education institutions who are temporarily abroad during the war in Ukraine.

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