

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.17.9>

ЗМІСТОВНО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Тетяна Шолубка

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

Війна завжди є не сприятливим фактором, до якого не можливо бути готовим та який, безумовно, важко сприйняти або ж зрозуміти. У всіх нас незалежно від віку та статусу з початком війни виникло поняття «до» і «після», і кожному було нелегко тверезо реагувати на те, що відбувалося навколо, як тим, хто потрапив у зону ураження, так і жителям далеких від фронту міст.

Стаття присвячена розумінню змістовно-організаційних аспектів покращення здатності адекватно та зважено реагувати на несприятливі події і стресові ситуації та перш за все здобуттю навичок самоконтролю та прийняття миттєвих рішень, які можуть вплинути на життя. Наукова програма полягає у визначенні проблем і можливостей людини, а зокрема студента-підлітка, пов'язаних із діями або ж їх відсутністю в умовах воєнного стану та здатністю ефективно вести навчання та здобувати потрібні навички, що допоможуть впевнено крокувати в майбутнє.

Програма охоплює ідеї обґрунтування та детального аналізу небезпеки та необхідних дій щодо її уникнення для забезпечення впевненості у спроможності в разі потреби діяти, а отже, частковому знятті психічного тиску та тривоги. Часткову увагу приділено і необхідності у взаємодіях один одного та важливості висловлюватися та бути почутими, вивільнювати думки назовні. Також програма позитивно впливає на формування стресостійкості студентів у несприятливих умовах на їхнє фізичне та психічне здоров'я, адже життя в постійному стресі та переживаннях здатне неодмінно відбитися на фізичному та ментальному здоров'ї людини, ослаблюючи її імунітет і роблячи вразливою для багатьох хвороб та недуг.

Було проведено опитування серед студентів, якому формату навчання вони б надали перевагу: дистанційному, змішаному або ж очному, а також проаналізовані основні проблеми щодо психологічної стійкості студентів впродовж війни.

Ключові слова: мислення, розуміння, психіка, стресові ситуації, самоконтроль, самовпевненість, сила духу, безпека, емоції, формат навчання, життя.

Актуальність проблеми. Війна є серйозним стресовим фактором, який може призвести до психологічних проблем, таких як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад [8]. Студенти, які перебувають у зоні бойових дій або були змушені евакуюватися, особливо схильні до цих проблем, саме тому психологічна стійкість є важливим фактором успішної адаптації до нових умов життя в умовах війни. Студенти з високою психологічною стійкістю краще справляються зі стресом, знаходять ресурси для підтримки та відновлюються після травмуючих подій. Формування психологічної стійкості студентів в умовах війни є пріоритетним завданням для закладів вищої освіти. Закладам вищої освіти потрібно розробити та впровадити ефективні програми формування психологічної стійкості студентів, які допоможуть їм успішно адаптуватися до нових умов життя в умовах війни [5].

Аналіз останніх публікацій на тему дослідження. В Україні проблемі психологічної стійкості присвятили свої праці такі вчені: О. Швець, Т. Титаренко, Л. Коробка, О. Бойко, С. Максименко, Н. Жигайло та ін. Питаннями формування психологічної стійкості в період юності займалися Г. Абрамова, С. Бабатіна, Е. Ільїн, С. Кравчук, Н. Ліба, М. Марценюк, Е. Еріксон, А. Шейко [4]. На цей час відсутній усталений термін, еквівалентний концепту resilience. У вітчизняній літературі із психології концепт resilience трактують і як стійкість до травми, життєстійкість, стресостійкість, що призводить до змішування різних концептів.

Паралельно із цим протягом останніх років з'являються публікації (наукові статті, монографії), у яких концепт resilience перекладається українською мовою як стійкість та психологічна стійкість (А. Чхаїдзе, О. Самкова, Н. Сергієнко, І. Соловйова, Н. Ліба, М. Марценюк, А. Шейко).

Виклад основного матеріалу. Мета досліджень, пов'язаних із війною, полягає в тому, щоб знизити тиск ситуацій, що нас оточують, і вивчити вплив військових конфліктів на психіку та свідомість студентів, здобути навички та розглянути вже наявні копінг-стратегії, які б допомогли розвинути в собі психічну стійкість і дали змогу безперешкодно здобувати знання та займатися своїм обов'язком.

Об'єктом дослідження є психологічний стан і процеси формування психологічної стійкості студентів, які зазнали впливу воєнних конфліктів, бойових дій або живуть в умовах збройного конфлікту [1].

Предметом дослідження є процес формування психологічної стійкості у студентів, які перебувають у складних воєнних умовах, і виявлення способів підвищення рівня психологічної стійкості для забезпечення їх успішного функціонування в таких умовах. Дослідження може містити аналіз ефективності різних програм і підходів, спрямованих на підвищення психологічної стійкості студентів, а також вивчення факторів, які можуть впливати на їх психологічний стан [4].

Методи зняття стресу шляхом обґрунтування та розуміння ситуації. Психологічна стійкість – це поняття, що описує особистісні якості, які характеризуються стійкістю та ефективністю людини у стресових ситуаціях. Це важливе поняття у психології, оскільки саме психологічна стійкість допомагає людині успішно протистояти негативним чинникам. [5]

Поняття психологічної стійкості є необхідним для розуміння поведінки людини в різних ситуаціях. У житті кожної людини зустрічаються періоди, коли потрібно бути зосередженим, зібраним, рішучим, емоційно стійким і протистояти негативним факторам, саме в такі моменти психологічна стійкість може допомогти людині успішно пережити такий стан.

Фактори, які впливають на рівень психологічної стійкості у юнацтві:

- сімейне середовище: сімейні взаємини та підтримка батьків можуть впливати на розвиток психологічної стійкості;
- спілкування з однолітками: вміння ділитися своїми думками та емоціями з друзями може допомогти в розвитку емоційної стійкості;
- навчання: успішність у навчанні може впливати на розвиток психологічної стійкості;
- фізичне здоров'я: здоровий спосіб життя є досить важливим фактором, який може допомогти юнакам у розвитку психологічної стійкості;
- генетичні та біологічні передумови;
- індивідуальні психологічні особливості студентів, а також тип нервової системи, темперамент;

- копінг та адаптивні стратегії, які допомагали раніше;
- ціннісні орієнтації.

Одним із теоретичних підходів до вивчення психологічної стійкості є підхід, що базується на теорії стресу. Згідно із цією теорією, стрес є результатом невідповідності вимогам, які демонструють люди у критичній ситуації і саме стрес несе негативний вплив на їх подолання. Отже, лише людина з високим рівнем психологічної стійкості має достатні ресурси для ефективного протистояння стресу.

Загалом поняття психологічної стійкості можна прирівняти до показника, який використовують для розуміння того, як людина протистоїть негативним факторам, зберігає свою ефективність та здоров'я у стресових ситуаціях [4].

Якщо провести детальний аналіз, стане зрозумілим, що все ж значну роль грають генетика та тип нервової системи. Не до кінця зрозумілим, проте не менш важливим поняттям є віра. Недарма кажуть, що віра здатна ламати бар'єри.

Адекватну та корисну самооцінку часто формує наше самопочуття, як фізичне, так і моральне [3].

Фізична активність впливає не тільки на зовнішній вигляд, але й на наш «внутрішній світ», що допомагає хоча б на певний час розвантажитись та допомогти справитись із напруженням. Фізична активність добре сприяє регуляції емоційного стану та нервового збудження.

Та все ж головним чинником є правильне розуміння ситуації, навичка, яку досить важко здобути й усвідомити, проте вона здатна якщо й не вирішити проблему, то наблизити нас до варіантів її рішення або ж першопричини виникнення.

Поняття самоконтролю та саморегуляції не менш важливе за все вищесказане і воно здебільшого є фундаментом. Недарма кажуть, що підходить до важливих питань потрібно з «холодним розумом». Опис головних якостей самоконтролю:

- здатність усвідомлювати та впливати на свої дії та емоції в різних ситуаціях.
- здатність ефективно управляти власними емоціями та реагувати на емоційні подразники.
- здатність адаптуватися до змінних умов і вирішувати проблеми;
- навички повертати себе до збалансованого стану;
- підтримка та підтримка соціальної спільноти, сім'ї та друзів;
- позитивне ставлення до себе та своїх можливостей;
- розуміння своїх цілей та відчуття сенсу власного життя.

Здатність протидіяти загрозі як метод заспокоїтись також один із найбільш ефективних, ми боїмось того, чого не розуміємо, або ж того, що вважаємо загрозою, перед якою ми безпорадні, та зовсім інакше ставлення до аналогічних ситуацій, після того як навчитись опиратись, небезпеці, робити чітку та впевнену протидію. На жаль, у питанні воєнних дій ми не можемо безпосередньо вплинути на їх припинення та ніхто не може в цей час гарантувати повну безпеку, але у наших силах чітко знати алгоритми дій у непередбачених змінах обстановки. Повернення контролю та способів впливу допомагає завжди відчутти опору та заспокоєння.

Підходи до вивчення поняття психологічної стійкості науковців

1. Теорія психологічної стійкості Е. Г. Ейзенка. За цією теорією, психологічна стійкість є однією з трьох базових характеристик темпераменту людини, разом з екстраверсією та невротизмом. Він визначив психологічну стійкість як «здатність зберігати свій психологічний баланс і не допускати руйнування своєї особистості під впливом стресових факторів».

2. Теорія стресу та адаптації Ганса Сельє. Ця теорія відображає зв'язок між стресом та адаптацією, тобто здатністю організму пристосовуватися до стресових ситуацій.

3. Теорія особистості та самореалізації Карла Роджерса. За цією теорією, психологічна стійкість пов'язана із самореалізацією, тобто процесом розвитку особистості, коли людина реалізує свій потенціал, досягає внутрішньої гармонії і задоволення від життя.

4. Теорія діалектичного матеріалізму та психоаналізу. За цією теорією, психологічна стійкість залежить від соціально-економічних умов життя людини, культурних та історичних чинників, а також від особистісного розвитку, що передбачає процеси самовизначення, самовдосконалення та самовиховання.

Для підтримки психологічної стійкості юнаків та дівчат можна рекомендувати такі поради:

- розвивати позитивне ставлення до себе та свого життя;
- займатися спортом та фізичною активністю;
- вести здоровий спосіб життя, включно з правильним харчуванням і достатньою кількістю їжі;
- навчатися ефективно керувати своїми емоціями та стресом;
- працювати над самоконтролем та самодисципліною;
- розвивати соціальні навички та вміння спілкування з людьми;
- відчувати підтримку та підтримувати взаємодію з рідними, друзями та співробітниками [2].

Проблеми навчальних закладів у час війни. Студентам спеціальності «Менеджмент» Львівського національного університету імені Івана Франка у кількості 220 осіб було запропоновано опитування щодо проблем, пов'язаних із воєнним станом, і виразити свої переживання та поради щодо покращення ситуації, вибравши запропоновані варіанти або ж висловивши власну думку.



Запитання

«Які емоції у вас викликало повномасштабне вторгнення?»

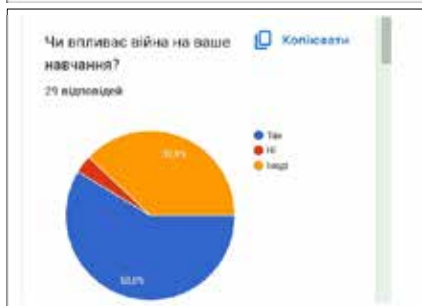
Обрані варіанти відповідей:

22 (75,9 %) – злість

18 (62,1%) – ненависть

21 (72,4%) – тривогу

Спокій, байдужість, невпевненість, помста < 3,5 %



Запитання

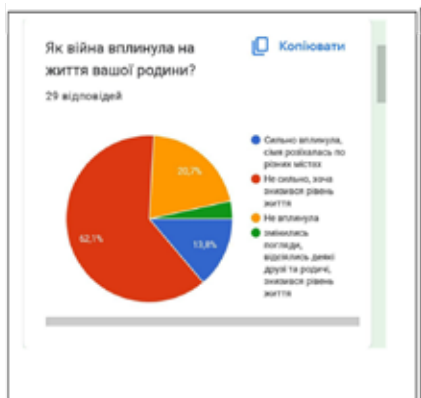
«Чи впливає війна на ваше навчання?»

Відповіді:

58,6% – так

37,9% – іноді

3,5% – ні



Запитання

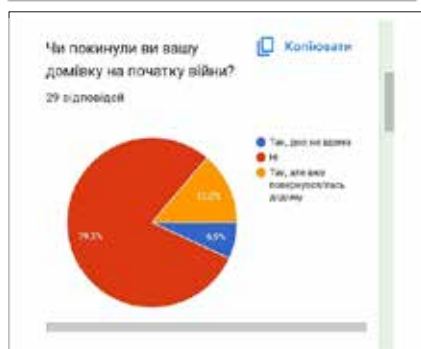
«Як війна вплинула на життя вашої родини?»

Відповідь:

62,1% – не сильно, хоча знизився рівень життя
20,7% – не вплинула

13,8% – сильно вплинула, сім'я роз'їхалась по різних містах.

3,4% – змінились погляди, відсіялись деякі друзі та родичі, змінився рівень життя



Запитання

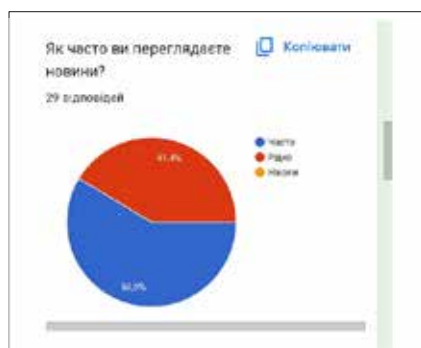
«Чи покинули ви вашу домівку на початку війни?»

Відповіді:

79,3% – ні

13,8% – так, але вже повернулись

6,9% – так, досі не вдома



Запитання

«Як часто ви переглядаєте новини?»

Відповіді:

58,6% – часто

41,4% – рідко



Запитання

«Де ви найчастіше переглядаєте новини?»

Обрані варіанти відповідей:

27(93,1%) – у соц. мережах

5(17,2%) – на вебсайтах

1(3,4%) – по телевізору



Запитання

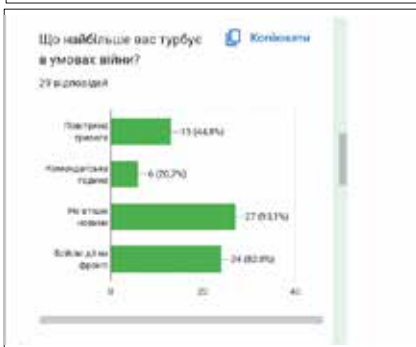
«Чи під час перегляду новин ви відчуваєте тривожність?»

Відповіді:

51,7% – так, досить часто

44,8% – більше ні, ніж так

3,5% – більше так, ніж ні



Запитання

«Що найбільше вас турбує в умовах війни?»

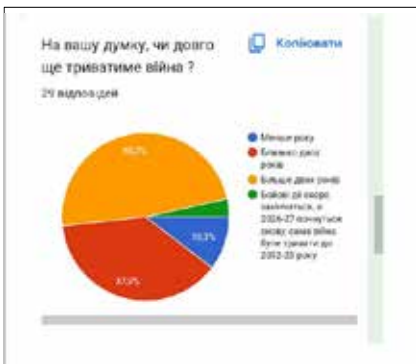
Обрані варіанти відповідей:

13(44,8%) – повітряна тривога

6(20,7%) – комендантська година

27(93,1%) – не втішні новини

24(82,8%) – бойові дії на фронті.



Запитання

«На вашу думку, чи довго ще триватиме війна?»

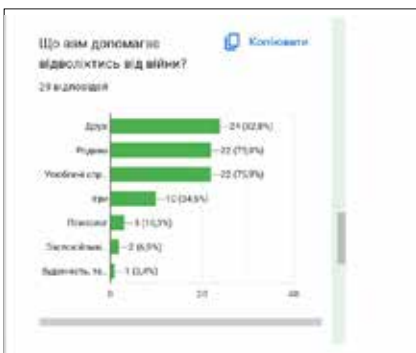
Відповіді:

48,3% – більше двох років

37,9% – близько двох років

10,3% – менше року

3,5% – бойові дії закінчатимуться скоро та не на довго.



Запитання

«Що допомагає студентам відволіктись від війни?»

Обрані варіанти відповідей:

82,8% – друзі

75,9% – родина

75,9% – улюблені справи

34,5% – ігри

10,3% – психолог

6,9% – заспокійливі ліки

3,4% – буденність



Запитання

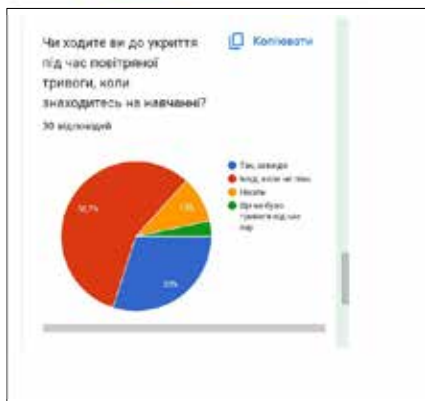
«Чи важко зосередитись під час навчання?»

Відповіді:

46,7 % – так, часто відволікаюсь на новини, тривоги

36,7 % – іноді

13,3 % – ні



Запитання

«Чи ходите ви до укриття під час повітряної тривоги, коли знаходитесь на навчанні?»

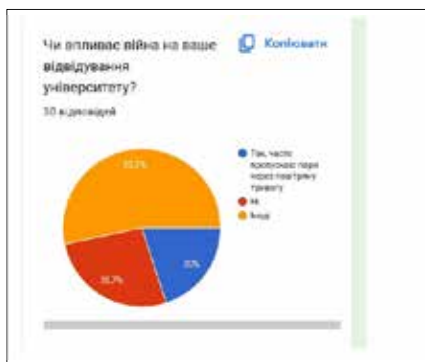
Відповіді:

56,7 % – іноді

30 % – так, завжди

10 % – ніколи

3,3 % – ще не було повітряної тривоги під час пар



Запитання

«Чи впливає війна на ваше відвідування університету?»

Відповіді:

53,3 % – іноді

20 % – так, часто пропускаю пари через повітряну тривогу

26,7 % – ні

Для сучасних студентів стрес є реакцією на скупчення проблем, нескінченний процес боротьби з повсякденними труднощами.

Для студента ЗВО проблемами та труднощами є:

- нестача сну;
- нездані вчасно або незахищені практичні, лабораторні роботи;
- невиконані або виконані неправильно завдання;
- велика кількість пропусків з будь-якої дисципліни;
- відсутність на зазначений час курсової роботи або проекту з дисципліни;
- недостатньо повні знання з дисципліни;
- погана успішність з певної дисципліни;

- перевантаження або занадто мале навчальне навантаження студента;
- конфлікт ролей [1].

Конфлікт може виникнути внаслідок відмінностей між нормами неформальної групи та вимогами формальної організації (викладача). У цьому конфлікті студент може відчувати напругу та занепокоєння, тому що бажає бути прийнятим групою;

- відсутність інтересу до дисципліни або до запропонованого студенту завдання;
- погані фізичні умови (некомфортна температура в приміщенні, погане освітлення, надмірний шум та ін.).

Сюди можна віднести особистісні фактори: хвороба члена сім'ї, суперечки з друзями, конфлікти з одногрупниками, переїзд, значні особисті досягнення, зміна фінансового становища та інші фактори.

49% студентів важко перебудовуються до нових форм організації навчального процесу; 20% – гостро переживають відірваність від сім'ї, важко пристосовуються до самообслуговування; 12% студентів відчувають труднощі входження в новий колектив; 39% – не можуть охопити весь обсяг самостійної роботи.

Отже, стрес – це невід'ємна частина повсякденного життя кожного студента. Реакція на стрес, як і початок навчального дня, режим харчування, рухова активність, якість відпочинку та сну, взаємини з оточуючими, є складовими частинами способу життя.

Навчальний стрес – це стан емоційної напруги, який виникає внаслідок порушення дисбалансу між внутрішніми спонуканнями, інтересами й ресурсами студента та вимогами, які висуваються навчальним закладом до нього. Проблема навчального стресу гостро постає перед студентами, особливо в екзаменаційний період. Саме в той час перевіряється здатність особистості до адаптації, швидкого і гнучкого реагування на різноманітні подразники, уміння витримувати значні інтелектуальні й емоційні навантаження [2].

Проблеми та вплив формату навчання на студентів, їх думка щодо альтернативного варіанта навчання за результатами опитування. Кожен формат навчання має свої переваги та недоліки, до прикладу, очний дає можливість бачити емоції та міміку один одного та викладачів, краще засвоювати матеріал та вести ефективніші дискусії, проте це ми стикаємось із неготовністю інфраструктури, повітряними тривогами та іншим. Щодо дистанційного навчання варто зауважити, що графік стає більш гнучким, та попри це з'являються технічні проблеми та несерйозне ставлення студентів до навчання.

Також учасникам опитування було запропоновано написати власні думки та пояснити, чому вони вважають правильними відповіді на вищезазначені запитання.

Думки, зауваження та поради студентів, обґрунтування вибору формату навчання:
«Бо маю роботу (я магістр) і фізично не можу сидіти на роботі і потім їхати на пари до дев'ятої вечора, щоб потім пів ночі провести в укритті без сну» (за дистанційне)

«Справді можна чогось навчитись» (за очне)

«Це безпечніше» (за дистанційне)



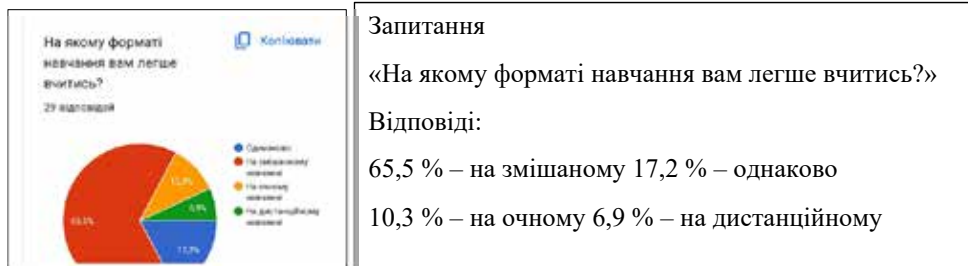
Запитання

«Який формат навчання ви вважаєте більш оптимальним?»

Відповіді:

72,4 % – змішаний 17,2 % – очний

10,3 % – дистанційний



Запитання

«На якому форматі навчання вам легше вчитись?»

Відповіді:

65,5 % – на змішаному 17,2 % – однаково

10,3 % – на очному 6,9 % – на дистанційному

«Більше вільного часу та безпечніше» (за дистанційне)

«Війна в країні, вибір очевидний» (за дистанційне)

«Вважаю, що змішане зможе тримати баланс між соціалізацією, якістю навчання та безпекою» (за змішане)

«Не вважаю очне навчання на заході України, саме на заході, безпечним, особливо при виконанні усіх правил щодо безпеки» (за очне)

«Наприклад, взимку, коли деякі аудиторії не будуть опалюватися і, можливо, не буде світла, буде дуже складно» (за дистанційне)

«Ходити в університет, комунікувати – важливо, але мати розвантажувальні дні, коли можна залишитися дома і пізніше встати, допомагає мені» (за змішане)

«Більше часу приділяв би навчанню, якщо б не тратив стільки часу на дорогу» (за дистанційне)

«Оскільки вважаю, що так буде менша навантаженість на укриття під час тривоги, а також думаю, що лекції можна послухати і вдома» (за змішане)

«Під час війни так краще, адже часто вночі повітряна тривога і не висипаєшся» (за дистанційне)

«Це більш безпечно» (за дистанційне)

Висновки. У час повномасштабної війни на всій території України студентам важче організовано навчатися та сприймати інформацію в певних умовах, які спричинила війна. Більшість відчувають тривогу, хоча попри це кожен готовий робити, те, що, може, і є його обов'язком на шляху до перемоги. Обов'язком студентів є перш за все навчання, створення нових ідей та шляхів до їх реалізації, здобуття нових навиків та усвідомлення своїх нових стратегій, що допомагають адаптуватися до викликів. З опитування студентів виникає найбільше переживань через невтішні новини, а також через бойові втрати на фронті, частина досі тривожиться під час повітряних тривог.

Існує багато дієвих методів покращення стресостійкості, здатних допомогти, та більшості потрібні прості розуміння та підтримка в нелегкі хвилини, а також можливість бути почутими. Для багатьох студентів форма навчання допомагає краще адаптуватися до нових викликів: для когось очне навчання допомагає справлятися із невизначеністю та задовольнити потребу у комунікації, для інших дистанційне навчання вирішує питання безпеки, у разі змішаного навчання є можливість поєднувати. Попри це в опитуванні звучали й логічні аргументовані думки щодо формату з варіантами рішення або ж принаймні вказівкою на проблеми, які, на думку студентів, є завадами для успішного навчання.

Список використаної літератури

1. Жигайло Н. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни [Електронний ресурс] / Н. Жигайло, Т. Шолубка – Режим доступу до ресурсу: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/1.pdf.

2. Богданов С. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : метод. посіб. для педагогів /С. Богданов, О. Залеська. – Київ : Дитячий фонд ООН 87 (ЮНІСЕФ), Всеукраїнська спілка молодіжних громадських організацій, «Християнська асоціація молодих людей України» (УМСА України), 2015. – 76 с.
3. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі [Електронний ресурс] / Оксана Степанівна Харко. – Режим доступу до ресурсу: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/3415/3112>.
4. Кулініч І. О. Психологія управління : навчально-методичний посібник для самостійного вивчення дисципліни. – Львів : ЛьвЦНТЕІ, 2009.
5. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник для студентів вищих навчальних закладів / С. Д. Максименко, К. С. Максименко, М. В. Папуча. – Київ : КММ, 2007.

CONTENT AND ORGANIZATIONAL ASPECTS OF BUILDING A PROGRAM FOR THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF STUDENTS IN WAR CONDITIONS

Sholubka Tetiana

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

War is always an unfavorable factor, for which it is impossible to be prepared, and which is certainly difficult to perceive or understand. For all of us, regardless of age and status, with the beginning of the war, the concept of "before" and "after" arose, and it was not easy for everyone to respond soberly to what was happening around us, both for those who fell into the affected zone and for residents of cities far from the front.

The article is devoted to the development of thinking to understand the situation, improving the ability to adequately and carefully respond to adverse events and stressful situations, and above all, to the acquisition of self-control skills and making instant decisions that can affect life or save it, self-confidence and fortitude. The scientific program consists in determining the problems and opportunities of a person, and in particular a teenage student, related to actions or their absence in the conditions of martial law and the ability to effectively conduct training and acquire the necessary skills that will help confidently step into the future. The program includes ideas for justification and detailed analysis of the danger and the necessary actions to avoid it, in order to ensure confidence in the ability to act if necessary, and therefore to partially remove mental pressure and anxiety. Partial attention was also paid to the need for mutual support of each other and the importance of speaking out and being heard, releasing thoughts to the outside. Also, the program has a positive effect on the formation of students' stress resistance in adverse conditions on their physical and mental health, because life in constant stress and experiences can definitely affect a person's physical and mental health, weakening immunity and making them vulnerable to many diseases and ailments. which can knock you down faster than the threat itself and the cause of these experiences. A survey was conducted among students about which format of education they would prefer: distance, mixed or face-to-face, as well as the main problems related to the psychological stability of students during the war were analyzed.

Key words: thinking, understanding, psyche, stressful situations, self-control, self-confidence, strength of spirit, safety, emotions, training format, life.