

*Горобець М. А., здобувач вищої освіти, Вавулова О. В., магістр,
Кириченко Р. В., доц.*

Київський національний університет технологій та дизайну
**ПСИХОЛОГІЧНА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ВИЗНАЧАЛЬНИЙ ФАКТОР
УСПІШНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ**

Анотація. У статті представлено результати дослідження впливу стресу на здобувачів вищої освіти, зокрема, в контексті військового конфлікту. Описано вплив військових дій в Україні на виникнення стресу у здобувачів вищої освіти, що створює нові загрози для їх ментального здоров'я та навчальної успішності. Теоретично обґрунтовано проблему навчального стресу та стресу в умовах військового стану. Представлено методи та способи подолання стресу, рекомендації щодо дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів в умовах війни, зокрема, застосування практики «Трикутник» у навчальному процесі, робота з внутрішнім станом незалежно від зовнішніх обставин. Результати дослідження вказують на важливість впровадження програм психологічної підтримки та розвитку психологічних ресурсів здобувачів вищої освіти, які допомагатимуть ефективно керувати стресом і долати труднощі, що виникають в умовах війни.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, психологічна стійкість здобувачів вищої освіти, стресогенні фактори, формування стресостійкості особистості в умовах війни.

Gorobets M. A., Vavulova O. V., Kyrychenko R. V.
Kyiv National University of Technologies and Design

**PSYCHOLOGICAL STRESS RESILIENCE AS A DETERMINING FACTOR
IN THE SUCCESSFUL SELF-REALIZATION OF FUTURE PROFESSIONALS**

Abstract. The article presents the results of a study on the impact of stress on higher education students, particularly in the context of military conflict. It describes the impact of military actions in Ukraine on the emergence of stress among higher education students, which creates new threats to their mental health and academic performance. The problem of academic stress and stress in conditions of martial law is theoretically substantiated. Methods and ways of overcoming stress are presented, as well as recommendations for maintaining the psychological conditions for developing stress resistance in students in conditions of war, in particular, the use of the "Triangle" practice in the educational process and working with one's inner state regardless of external circumstances. The results of the study indicate the importance of implementing psychological support programs and developing the psychological resources of higher education students, which will help them effectively manage stress and overcome difficulties arising in wartime conditions.

Keywords: stress, stress resistance, psychological resilience of higher education students, stress factors, development of stress resistance in individuals in wartime conditions.

Вступ. У сучасному світі актуальною є проблема психологічного здоров'я молоді, зокрема студентської. Вона дотична до питань стресо- і життєстійкості, ціннісних пошуків, розвитку умінь розв'язувати конфлікти, використовувати прийоми самопомоги. Психологічне здоров'я особистості передбачає уміння ефективно спілкуватися, взаємодіяти з іншими, будувати відносини, зберігаючи власну своєрідність, відповідальне ставлення до життя.

Військові дії в країні, соціально-політична криза мають великий негативний вплив абсолютно на всі аспекти життєдіяльності населення, кризова ситуація вкрай негативно відображається на розвитку молоді, які і без війни переживають кризовий етап у розвитку особистості.

Актуальність порушеної проблеми на сьогодні має глобальний характер. Під час воєнного стану в Україні, студентам необхідно вчитись справлятися зі стресом та розвивати стресостійкість для того, щоб надзвичайні ситуації не завдали шкоди особистості студента під час навчання. Водночас, однією із важливих складових здатності сучасної особистості тримати та поновлювати внутрішню рівновагу (фізичну, фізіологічну, психічну, психофізіологічну тощо), щоб зберегти й відновити здатність функціонувати тривало та продуктивно в усіх сферах своєї життєдіяльності, незалежно від об'єктивної та суб'єктивної складності обставин, виступає резильєнтність. Нам імпонує визначення резильєнтності як здатності особистості повертатися до «нормального функціонування та відновлення попереднього стану після певного періоду дезадаптації внаслідок стресового досвіду» [1], а також її здатності запобігати виникненню та загостренню психологічних проблем і розладів функціонування внаслідок «пом'якшення» впливу соціально-психологічних наслідків надзвичайних ситуацій шляхом актуалізації власних внутрішніх ресурсів. Це тлумачення зосереджує увагу на концептуалізації резильєнтності як безперервного, активного процесу появи або розвитку нових сил і ресурсів для адаптації та відновлення, що має нерівномірну динаміку в умовах появи нових ризиків [3]. Структура резильєнтності, яку ми пропонуємо, включає три компоненти: когнітивний (представлений такими складовими як відкритість досвіду, толерантність до невизначеності та позитивне мислення), емоційний (передбачає емоційну стабільність, емоційний інтелект та екстраверсію) та поведінковий (пошукова активність, просоціальна поведінка).

Наразі існує велика база досліджень з приводу стресу та стресостійкості людини, проте лишається недостатньо вивченою тема стресостійкості студентства, а особливо під час воєнного стану.

Постановка завдання. Виходячи з вищенаведеного, мета нашого дослідження полягає у теоретичному та практичному вивченні тенденцій розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в кризових умовах невизначеності та повоєнні часи, оволодіння технікою «Трикутник дихання» для успішної самореалізації майбутніх фахівців.

Результати досліджень. Стрес – це складова людського буття. Людина народжується в стресовій ситуації та живе зі стресом. Він нікуди не зникає, люди або змінюють фактор стресу або змінюють ставлення до стресової ситуації. Будь-яка ситуація видається людиною за стрес. Стресоґенним є не сама по собі життєва подія (зміна роботи, обмін житла, припинення стосунків та ін.), а пов'язана з цим втрата будь-якої життєвої позиції – втрата статусу, заробітку або влади, зміна звичних засобів праці, втрата самоповаги та інше. Кожна подія, що потребує від людини зміни звичного способу життя і додаткових витрат енергії, є потенційно стресовою. Найчастіше, стрес викликають події неприємні, особливо якщо вони непередбачені й перебувають поза зоною нашого контролю. Ми відчуваємо стрес, коли потрапляємо в сумнівні або двозначні ситуації, коли переживаємо міжособистісні конфлікти. Та навіть у налагодженому повсякденному житті ми піддаємося впливу стресу набагато частіше, ніж нам це здається. [9]

Ганс Сельє запропонував теорію, яка наразі є найпоширенішою, у своїй роботі він таким чином пояснює теорію стресу, це певна неспецифічна реакція організму людини на той чи інший запит [19]. Основоположник вчення про неспецифічний адаптаційний синдром, Г. Сельє, виділяв дві форми стресу: стрес корисний (нормальний) і призводить до адаптації – еустрес. Він назвав його ю-стрес, що можна читати як еустрес, хоча він назвав його ю-стрес (він англійський мав з французьким акцентом). Ситуація, яка впливає на людину скоріше позитивно, ніж негативно. При еустресі навіть занепокоєння і емоційне перенапруження супроводжуються усвідомленням того, що перешкоди, які

виникли, можна подолати. Таке явище в цілому позитивно впливає на організм, і його присутність в життя необхідно. Стрес корисний – еустрес: викликаний позитивними емоціями; стрес слабкої сили, що мобілізує людину. Еустрес, викликаний позитивними емоціями. Це поняття має на увазі емоційний стан, при якому людина усвідомлює всі майбутні проблеми чи завдання і знає, як їх вирішити, смакуючи позитивний результат. Еустрес, що мобілізує людину, є рушійною силою у вирішенні щоденних завдань, їхньому плануванні і необхідний у повноцінному житті здорового організму. Цей стан називається – «реакція пробудження». Невеликий викид адреналіну потрібен, щоб швидко прокинутися і налаштуватися на повний план майбутній день, дістатися до роботи і з задоволенням, максимально ефективно попрацювати. По суті, даний вид стресу, зберігає і підтримує в нас життя [19].

Особистість постійно стикається з труднощами, такі труднощі не завжди мають вплив на психіку і також не завжди призводять до стресу.

В науковій літературі поняття стресостійкості отримало достатньо широке висвітлення.

Так, під стресостійкістю Г.М. Ришко розуміє певну можливість до здатності витримувати значні навантаження та досить успішно справлятися з їх вирішенням [11].

Також науковці під стресостійкістю розуміють збереження здатності до соціальної адаптації (В. Крайнюк [5]); збереження міжособистісних зв'язків (Мартинюк [8]); коли особистість здатна протистояти стресовим навантаженням); забезпечення успішної самореалізації (К. Роман [12]).

Отже, стресостійкість характеризує здатність людини, яка емоційно збуджена, зберігати спрямованість своїх дій, контролювати вираження емоцій, успішно вирішувати складні завдання в напружених обставинах, застосовувати адекватні способи дій, адекватно аналізувати умови своєї діяльності.

Стресостійкість людини складається з: психологічної стійкості (розвинута волява регуляція, здатність до особистісного зростання, відносна стабільність емоційного тону і емоційного настрою) та емоційної стійкості (інтегративна якість особистості, яка сприяє успішному здійсненню діяльності в напружених умовах).

Г. Чернишук зазначив, що до факторів, які впливають на стресостійкість, можна віднести: дитячий досвід, фактори соціального середовища, природжені особливості організму, когнітивні властивості та особистісні властивості [17].

Отже, підвищення чи збереження стресостійкості тісно пов'язане з пошуком ресурсів, які допомагають особистості в подоланні негативних наслідків стресу.

Війна є наднормальною екстремальною ситуацією, що вимагає організму постійної мобілізації психічних та фізичних ресурсів задля подолання небезпеки. Це робить її інтенсивною та тривалою об'єктивною причиною виникнення стресу. Наявність тривалого стресу у великої частини населення України через воєнний конфлікт є великою проблемою. Тому з початку повномасштабного вторгнення багато українських та зарубіжних науковців проводять дослідження умов та особливостей розвитку стресу серед населення (наприклад, Т. Karatzias, М. Shevlin, М. Ben-Ezra, Е. McElroy, А. Kurapov, І. Danyliuk, А. Loboda, А. Kalaitzaki, Т. Kowatsch, Т. Klimash, Хu W., Chen X., Р. Petrytsa, L. Graf-Vlachy, Zhang S.X. тощо). Дослідження сучасних науковців демонструють, що рівень стресу серед українців є підвищеним. Страждають від стресу громадяни України, які залишили країну ще до початку конфлікту, біженці та мешканці зон активних бойових дій. Деякі дослідження демонструють, що вплив хоча б одного стресора, який пов'язаний з війною, відчувають всі опитані, а велика кількість опитаних мають симптоми, які відповідають діагностичним критеріям посттравматичного стресового розладу чи комплексного посттравматичного стресового

розладу [18]. Поширеними факторами стресу є такі чинники як почута сирена повітряної тривоги, фінансові труднощі, необхідність перебування в укритті, почуті та побачені обстріли. Окрім звичайних симптомів стресу, значна частина населення України має певні прояви тривоги, депресії та безсоння [18]. Особливості та фактори впливу стресу на здобувачів вищої освіти висвітлюються такими українськими дослідниками як Т. Циганчук, В. Скрипник, Н. Висідалко, А. Бабенко, Н. Ковальська, Н. Лебідь, А. Попій, І. Мазоха. А особливості розвитку стресу у студентів під час війни досліджували такі науковці як М. Цимбалюк М, Н. Савелюк, Л. Потапюк та інші.

Молода людина, яка є стресостійкою може досить активно адаптуватись до наявних стресових ситуацій, зберігаючи при цьому власну життєдіяльність. Адаптування в такому випадку може мати форму уникнення, протидії фактора стресу.

Тобто, студентство можна вважати тією соціальною категорією, яка постійно відчуває небезпеку стресогенного впливу. Особливо стресогенними для студентів є ситуації оцінювання в силу їх особливого впливу.

Виокремлюють цілу низку несприятливих чинників, які істотно впливають на особистість студента: це інтенсивна інтелектуальна діяльність; збільшене статичне навантаження при обмеженій руховій активності; порушення звичного життєвого циклу; виражені емоційні переживання та підвищена мобілізація вольових функцій [14].

Стрес, що виникає у студентів у період сесії, на наш погляд, є «піковою» формою навчального стресу, який розвивається протягом усієї навчальної діяльності та проявляється у різних формах психічної активності.

Виникнення подібних станів обумовлено самим ходом навчальної діяльності студентів, вплив якої у сесійний період набуває найбільш вираженої означеності.

У воєнних умовах кількість стресорів, що впливають на здобувачів та не пов'язані з процесом навчання, значно зросла. Війна суттєво вплинула на психологічний стан студентів, знизивши їхню спроможність до опору стресу та підвищивши інтенсивність і частоту стресу. За результатами опитування, понад половина студентів, які зазнали впливу війни, відчувають стрес, а майже дві третини стверджують, що їм важко долати цей напружений стан [16]. Під час війни більшість студентів можуть стикатися з такими інтелектуальними ознаками стресу як труднощі з концентрацією уваги, негативні думки та нав'язливі думки про проблеми, збільшене відволікання. Серед поведінкових проявів стресу у здобувачів вищої освіти поширеними є постійний дефіцит часу, знижена продуктивність, проблеми з харчовою поведінкою. У контексті емоційних проявів стресу найбільш частими є занепокоєння та тривожність, роздратованість, напади гніву. Щодо фізіологічних проявів стресу, відзначено загальне відчуття втомленості, головні болі, болі в різних частинах тіла [13].

В умовах воєнного конфлікту рівень тривоги, емоційного напруження та депресивних емоцій серед студентів зростає. В стані стресу страждають інтегративні функції людини, адже дія стресових гормонів впливає на гіпокамп – частину лімбічної системи головного мозку, що спричиняє атрофію та порушення нейрогенезу. Це призводить до порушень пам'яті, пізнання, судження, мислення та навчання [1]. Ці психологічні стани можуть перешкоджати академічному успіху, оскільки навчальна діяльність тісно пов'язана з як емоційними переживаннями, так і з когнітивною сферою. Сучасний стан організації функціонування системи вищої освіти України в умовах військової агресії вимагає пошуку шляхів покращення психологічного стану здобувача вищої освіти. Ефективним способом реалізації цієї мети може стати розробка та імплементація педагогічних умов розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти.

В умовах воєнного стану зростає необхідність формування стресостійкості, як базової умови вирішення життєвих задач без шкоди для власного життя. Стресостійкість

являє собою складну системну характеристику людини, яка відображає її здатність успішно здійснювати свою діяльність в складних та екстремальних умовах. Стресостійкість – є інтегральною якістю особистості, основою позитивної соціальної взаємодії людини, яка характеризується емоційною стабільністю, низьким рівнем тривожності, високим рівнем саморегуляції, психологічною готовністю до стресу.

В. Корольчук було визначено, що особи які мають високий рівень стресостійкості мають певні характеристики, пропонуємо їх розглянути: впевненість і активність, емоційно-вольовий самоконтроль, високі показники мотиваційної сфери, загальної та професійної інтернальності, готовність до діяльності, асертивності, просоціальності, високий рівень функціональних можливостей нервової системи, низький рівень чутливості до стресів та тривожності (особистісної та ситуативної) [4]. Вченою було встановлено, що стресостійкість людини залежить від оцінки стресових ситуацій, стратегії подолання стресу, особливостей індивідуальної саморегуляції, ступеня пропрацювання травматичного досвіду соціальної підтримки та психологічної готовності до екстремальних ситуацій. У своїй роботі В. Корольчук стверджує, «Рівень стресостійкості може формуватись під час динамічного процесу професійного становлення, та може зростати зі збільшенням загального рівня професійної компетентності або досвіду» [4].

Стресостійкість студентів значною мірою залежить від психолого-педагогічної допомоги, підтримки сім'ї, що має спрямовуватися на: формування емоційної стійкості; планування та організація власного життя та досягнення поставлених цілей; створення особистого досвіду подолання труднощів

Тобто, стресостійкість у студентів – комплексна властивість особистості, яка характеризується необхідною адаптацією студента до впливу зовнішніх та внутрішніх факторів у процесі навчальної діяльності.

Стресостійкість для студента являється ефективним ключем, котрий дозволить здійснити ефективну навчальну діяльність, успішно адаптуватись в сферах життя, починаючи від адаптування у закладі освіти та закінчуючи професійною підготовкою.

З приводу формування та розвитку стресостійкості у студентському віці, варто відзначити наступні чинники: вміння адекватно вирішувати проблеми; позитивне налаштування на майбутнє; схвалення особистості зі сторони оточуючих людей; впевненість особистості у власних можливостях; задоволеність професією, яку обрала особистість [12].

В. Крайнюк відзначає, що стресостійкість у студентському віці можлива через здійснення методів психологічного тренування, в якому мають використані вправи, що сприяють саморегуляції стану студента, активізації психічних функцій, мотивують студентів для розвитку тих чи інших компонентів психіки тощо [5].

На думку Г. Ришко, до ефективних засобів формування стресостійкості відносять вибір копінг-поведінки та зниження показників прояву тривожності [11].

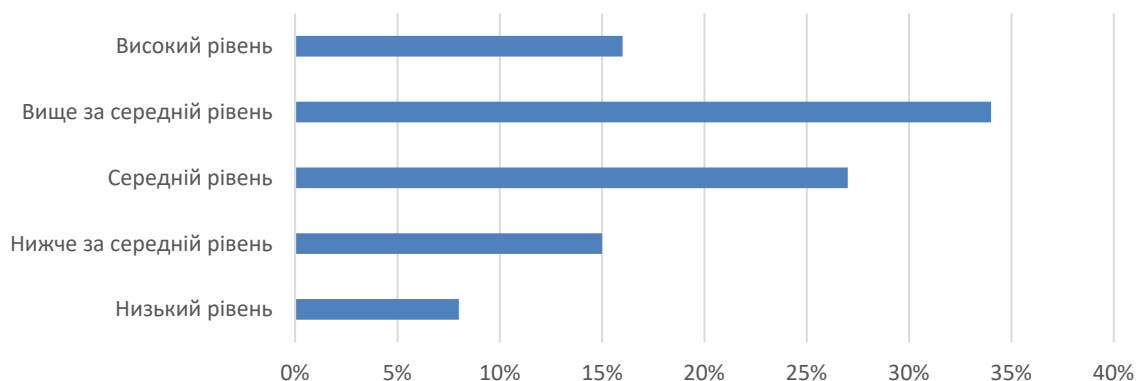
Засобами досягнення даного результату буде використання циклу тренінгових занять, де студенти програватимуть життєві ситуації, виконуватимуть завдання, застосовуватимуть тренінгові технології.

Проблема стресу складна и багатогранна. Стрес в навчальному процесі потребує врегулювання. Це завдання самих студентів та їхніх педагогів, соціальних педагогів, психологів, також Міністерства освіти. Можливим шляхом по вирішенню цього завдання є професійна мотивація студентів, а також впровадження в навчальному процесі основ здорового способу життя, тренінгових курсів, здоров'язберігаючих технологій.

Існує безліч методів боротьби зі стресом. Зупинимося на тих, які пропонує Д. Майерс: інформаційна чистота; ведення щоденника; використання уяви для психічної релаксації; прогулянки на свіжому повітрі; відвідування культурних та культурно-розважальних установ (театр, музей, виставка, кіно та ін.); спілкування з друзями або будь-якою приємною компанією; гарний і здоровий сон несе за собою продуктивність, спокій і правильно прийняті рішення, що набагато спрощує життя; сміх тренує багато м'язи, знімає головний біль, знижує артеріальний тиск, нормалізує дихання та сон; масаж; заняття спортом (біг, плавання, спортивні ігри і т.д.). Будь-які фізичні вправи виводять гормони стресу та ін. Також, існує ряд вправ для боротьби зі стресом. До них відносяться 3 види вправ: релаксаційні (ауторегуляційні дихальні вправи, м'язова релаксація, йога); концентруючі вправи – їх можна виконувати де і коли завгодно у протязі дня; протистресові дихальні вправи. Комплекс вправ, які можуть допомогти зняти нервові напруження: «Дихання за квадратом», вправа «Ритмічне дихання», «Я в безпеці», «Заземлення», «Взаємна підтримка» [2]. Загальні методи формування стресостійкості: аутогенне тренування, медитація, прогресивна релаксація, біологічний зворотний зв'язок, музика, фізичні вправи, молитва, відвідування психолога [2].

Важливим етапом у розвитку здатності людини протистояти стресу є студентський вік, який є періодом інтенсивного професійного становлення особистості. Проблема стресостійкості пов'язана з аспектами місця та ролі суб'єкта в житті суспільства. Що в свою чергу актуалізує механізми психологічного самоорганізації, самоврядування та саморегуляції при розкритті творчого потенціалу особистості, тому першорядне значення набувають завдання підготовки в системі навчання стресостійкості майбутнього фахівця.

У 2025 році нами було проведено дослідження психологічної стійкості студентів в умовах невизначеності на базі Київського національного університету технологій та дизайну за методикою «Шкала резильєнтності» Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020), яка включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. У дослідженні взяли участь здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти у кількості 50 осіб. Нами була створена Google форма для опитування студентів 1-4 курсів КНУТД (URL-посилання: <https://docs.google.com/forms/d/1eEToysikcOKdgBmyVAb0UQpKilYkMFSpR1U6DzJkDfI/edit>). Отримано такі результати за шкалою резильєнтності: 1) низький рівень – у 8% респондентів, 2) нижчий за середній рівень – у 15% респондентів, 3) середній рівень – у 27% респондентів, 4) вищий за середній рівень – у 34% респондентів; 5) високий рівень виявлено у 16% респондентів. Графічно результати опитування за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона представлено на рис. 1.



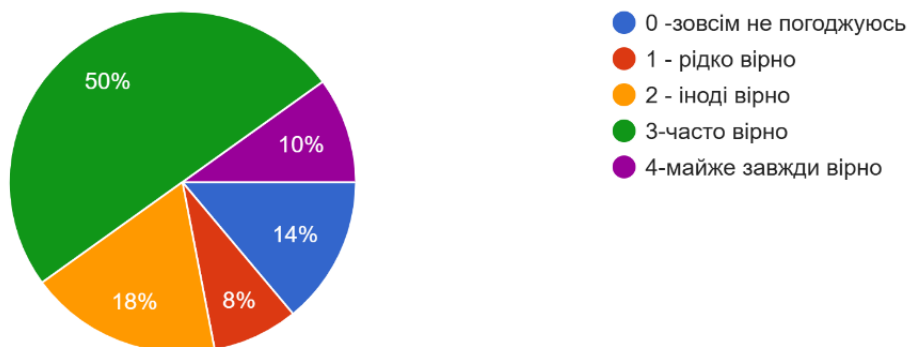
Джерело: на основі дослідження авторів.

Рис. 1. Результати дослідження за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона, %

На твердження «Я здатен адаптуватися, коли в житті відбуваються зміни» 60% респондентів дали стверджувальну відповідь, з них 50% відповіли «часто вірно» та 10% – «майже завжди вірно»; 18% – «іноді вірно»; 14% опитуваних зовсім не погоджуються, 8% – «рідко вірно» (рис. 2).

Я здатен адаптуватися, коли в житті відбуваються зміни.

50 ответов



Джерело: на основі дослідження авторів.

Рис. 2. Я здатен адаптуватися, коли в житті відбуваються зміни

Наступним було твердження «Я можу впоратися з будь-чим, що трапиться на моєму шляху». Відповідь «майже завжди вірно» дали 14% опитаних, 32% – «часто вірно». На твердження «Я намагаюся дивитися на речі з гумором, коли стикаюся з проблемами» 44% респондентів дали позитивну відповідь, 22% відповіли «рідко вірно», 10% опитаних зовсім не погоджуються, 24% відповіли «іноді вірно». Досить позитивними є відповіді на твердження «Подолання стресу може зробити мене сильнішим» 50% дали стверджувальну відповідь, 28% респондентів відповіли «іноді вірно». Переважна більшість опитаних 66% вважає, що схильні відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів. Під тиском залишаються зосередженими і чітко мислять 36% респондентів, 32% дали негативну відповідь та 32% «іноді вірно». На твердження «Мене нелегко розчарувати невдачею» відповіді розподілилися наступним чином: 38% надали позитивну відповідь, 28% – негативну, 34% – «іноді вірно». 44% опитаних вважають себе сильною людиною, коли мають справу з життєвими викликами та труднощами, 32% надали відповідь «іноді вірно» та 24% дали негативну відповідь. На твердження «Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів» отримали такі відповіді: 32% респондентів відповіли «часто вірно», 16% – «майже завжди вірно», 30% – «іноді вірно», 10% – «рідко вірно» та 12% «зовсім не погоджуюсь».

Як бачимо на рис. 1, у 8% досліджуваних низький рівень резильєнтності та у 15% респондентів – нижче за середній. Отже, студенти закладів вищої освіти потребують практичних рекомендацій щодо формування психологічної стійкості в навчальному процесі.

Формування психологічної стійкості студентів ЗВО є важливим завданням, що потребує забезпечення ключових психологічних умов. Саме тому, для здобувачів вищої освіти освітньої програми «Психологія» першого (бакалаврського) рівня освіти КНУТД було розроблено новий формат практичних занять, студенти отримали унікальну можливість навчатися не в аудиторіях, а серед зелені Маріїнського парку та біля співочих фонтанів столиці [15]. Сучасні освітяни дедалі частіше шукають нові формати, щоб

поєднати навчання з розвитком особистості. Заняття «Природотерапія» спрямоване на формування у здобувачів вищої освіти навичок відновлення психічної рівноваги шляхом роботи з природним середовищем та тілесно-дихальними практиками. Центральним елементом заняття є техніка «Трикутник дихання» (Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір №139268), яка є авторською методичною розробкою та поєднує у собі три ключові компоненти саморегуляції: тілесне усвідомлення, ритмічне дихання та внутрішню орієнтацію уваги.

На відміну від традиційних дихальних вправ, техніка «Трикутник дихання» інтегрує дихальний цикл із природними ритмами довкілля, що дозволяє учасникам швидше входити у стан внутрішньої стабільності, знижувати рівень емоційного збудження та відновлювати чутливість до власних психічних і тілесних сигналів. У процесі заняття студенти виконують вправи, спрямовані на синхронізацію дихання з візуальними та сенсорними стимулами природного середовища (рух повітря, звуки, текстури поверхонь, просторове відчуття).

Практика «Трикутник дихання» у контексті природотерапії виконує не лише релаксаційну, а й навчальну функцію: вона формує базову навичку саморегуляції, що є визначальним чинником психологічної стійкості. Здатність повертати себе у стан внутрішньої зібраності через три опорні точки: дихання, тіло і увагу, що сприяє підвищенню адаптивності, відновленню ресурсу та розвитку готовності до самореалізації майбутніх фахівців.

Її авторка Ольга Вавулова, викладач-практик кафедри професійної освіти у сфері технологій і дизайну навчила студентів інтегрувати природні ресурси у власне життя, пробуджувати енергію через дихання та знаходити внутрішній баланс.

Практичні рекомендації щодо формування психологічної стійкості в навчальному процесі включають [7]:

- створення сприятливого психологічного клімату в групі, тобто потрібно дотримуватися принципу поваги та терпимості до думок та інтересів інших, сприяти взаємодії, співпраці між студентами, надавати можливість для взаємодії, допомоги та підтримки;

- стимулювання саморозвитку та самопізнання, зокрема проводити тренінги та психологічні курси, що допоможуть студентам розвиватись та пізнавати себе, реалізовувати власні цілі, потреби та бажання;

- розвиток психологічної стійкості до стресу, для цього необхідно проводити тренінги та практичні заняття з релаксації та медитації, навчати методам адаптації до стресових ситуацій, надавати можливість для вираження негативних емоцій та розвантаження;

- сприяння формуванню позитивного ставлення до навчання та досягнень, тобто слід проводити мотиваційні тренінги та взаємодіяти зі студентами щодо їх цілей, мрій, надавати можливість для успіху та визначення досягнень;

- надання психологічної підтримки та консультацій у разі потреби, зокрема надавати студентам можливість звернутися до психолога у випадку виникнення психологічних труднощів.

Висновки. Результати проведеного дослідження підтверджують важливість формування психологічної стійкості здобувачів вищої освіти як визначального фактору успішної самореалізації майбутніх фахівців. Теоретично обґрунтовано проблему навчального стресу та стресу в умовах військового стану. Описано вплив військових дій в Україні на виникнення стресу у здобувачів вищої освіти, що створює нові загрози для їх ментального здоров'я та навчальної успішності. Розкрито вплив зовнішніх факторів, які призводять до виникнення стресу у сучасній українській студентській молоді.

Встановлено негативний вплив стресу на емоційний стан, когнітивну сферу та здатність до навчання здобувачів вищої освіти. Проаналізовані об'єктивні виклики і загрози, що спричиняють розвиток стресу серед студентів, включаючи вимоги освітнього середовища, соціо-економічні проблеми, та такі фактори війни як небезпека життю та здоров'ю, вимушене переміщення, втрата близьких, руйнування інфраструктури та закладів вищої освіти, загальний психологічний тиск від травматичних подій тощо. Представлено методи та способи подолання стресу, рекомендації щодо дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів в умовах війни. Проведене нами дослідження показало, що формування психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану включає ряд етапів та вимагає психологічної підтримки, проведення психологічних тренінгів розвитку самоконтролю та саморегулювання, психотерапії та психологічних консультацій.

Вважаємо, що ефективним інструментом у розвитку психологічної стресостійкості студентів може бути впровадження медитативних технік як засобу розвитку емоційного інтелекту, концентрації уваги, внутрішньої рівноваги та усвідомленості. Комплекс вправ «Трикутник», запропонований у межах практичних занять, дозволяє створити умови для гармонізації зв'язку між тілом, емоціями та свідомістю. Саме така гармонійна взаємодія є основою особистісної цілісності та передумовою ефективної самореалізації у майбутній професійній діяльності.

Список використаної літератури

1. Вашенко В. В., Маслова Н. М. Вплив стресу на вищі інтегративні функції організму: пам'ять, пізнання, навчання. *Scientific research in the modern world. Proceedings of VII International Scientific and practical conference*. PhD Thesis. 2023. P. 601–604.
2. Жигайло Н., Шолубка Т. Є. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 14. С. 3–14. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/1.pdf.
3. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: навч. посіб. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків: Право, 2010. С. 210–218.
5. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
6. Кириченко Р. В., Колодяжна А. В. Психологічна готовність студентів до професійної діяльності. *Науковий журнал «Габітус»*. ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій», Одеса. 2023. Вип. 56. С. 217–223. URL: <https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/25909/1/41.pdf>.
7. Коломієць Л. І., Степова А. С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3(7). С. 70–81.
8. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2007. Т. 7, Вип. 10. С. 178–183.
9. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. К.: Університет «Україна», 2023. 266 с.
10. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості. *Вісник Харківського університету*. 2004. № 617. С. 96–100.
11. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 493–509.
12. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2004. Т. 6, Вип. 7. С. 155–162.
13. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць РДГУ*. 2022. Вип. 18. С. 141–152.
14. Харченко А. О. Структурні особливості емоційної сфери учасників бойових дій з постстресовою психологічною дезадаптацією. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2018. Вип. 58. С. 67–79.

15. Центр психологічної підтримки КНУТД. Новини. Практичне заняття у форматі природотерапії: досвід, що надихає. URL: <https://knutd.edu.ua/pod-ta-publkats/news/19036/>
16. Цимбалюк М. М., Жигайло Н. І. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету*. 2022. С. 128–137. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.17>.
17. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. Київ: Гнозис, 2008. С. 92–98.
18. Karatzias, T., Shevlin, M., Ben-Ezra, M., McElroy, E., Redican, E., Vang, M. L. et al. (2023). War exposure, posttraumatic stress disorder, and complex posttraumatic stress disorder among parents living in Ukraine during the Russian war. *Acta Psychiatr, Scand.*, (147), 276–285. DOI: 10.1111/acps.13529.
19. Selye, H. (1983). The Stress Concept: Past, Present and Future. In Cooper, C. L. (ed.), *Stress Research Issues for the Eighties* (pp. 1–21).