

Morozova, O., Trimpop, R., & Chernobrovkin, V. (2024). Stress and resilience of Ukrainian employees during the Russian-Ukrainian war. In *Psychology of Occupational Safety and Health (PASiG)* (Vol. 23)

Морозова О.Б. (2021). Феномен резилієнс та підходи, що впливають на підвищення резилієнс у особистості. Особистість у просторі XXI століття.

Морозова О.Б. (2025). Організаційна підтримка під час російсько-української війни: результати емпіричного дослідження працівників України. *Освітньо-науковий простір*, 4.

Морозова О.Б. (2025). Соціально-психологічний тренінг як засіб підвищення резилієнс працівників в умовах війни. *Наукові перспективи*, 11.

Чернобровкін В.М., Морозова О.Б. (2021). Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*, 5(1).

Ungar, M. (2013). Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, Violence, & Abuse*, 14(3).

МОТРУНІЧ ВІКТОРІЯ БОГДАНІВНА, студентка БП-4 «Психологія» НаУКМА

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність досліджуваної проблеми зумовлена необхідністю глибшого розуміння способів подолання стресу студентами, які навчаються в умовах воєнного стану. Сьогодні значна частина молоді перебуває в ситуації підвищеного емоційного напруження, зумовленого нестабільністю, невизначеністю майбутнього та складними життєвими обставинами, що негативно позначається на психологічному стані, навчальній мотивації та загальному самопочутті.

Війна в Україні суттєво посилила рівень стресу серед студентів. Постійні повітряні тривоги, необхідність перебування в укриттях, переривання навчального процесу, нестабільний інтернет-зв'язок значно ускладнюють освітню діяльність. Додатковими чинниками також виступають хвилювання за рідних, які перебувають на фронті або в окупованих територіях, а також фінансові труднощі, пов'язані з втратою роботи батьками.

Вивчення психологічних особливостей розвитку стресу у студентів в умовах війни є важливим для розуміння механізмів адаптації, формування ефективних копінг-стратегій та підвищення рівня стресостійкості. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів і викладачів, які працюють зі студентами.

Теоретичні засади дослідження ґрунтуються на працях Г. Сельє, який розглядав стрес як універсальну реакцію організму на дію стресорів, та Р. Лазаруса, який наголошував на ролі когнітивної оцінки ситуації та індивідуальних ресурсів у подоланні стресу [5; 6]. Тривалий або надмірний стрес може виснажувати психофізіологічні ресурси людини та призводити до розвитку дистресу, тоді як еустрес мобілізує внутрішні ресурси, сприяючи адаптації та розвитку [6].

Особливої актуальності проблема стресу набуває в студентському середовищі, оскільки період навчання у закладі вищої освіти пов'язаний з адаптацією до нових соціальних ролей, підвищеним навчальним навантаженням та екзаменаційним стресом. В умовах війни кількість і інтенсивність стресорів значно зростає, що підвищує ризик емоційного та фізичного виснаження студентів [2].

Н. Ковальська та А. Попій у своїх працях підкреслюють, що стрес у навчальній діяльності є неминучим, однак його рівень можна знизити завдяки використанню ефективних адаптаційних стратегій.

Подолання стресу у студентів відбувається через систему індивідуальних схем реагування на стресовий епізод, де важливу роль відіграють не лише емоції, а й когнітивні установки та особистісні переконання. Ефективні методи включають фізичні вправи, дихальні практики, релаксацію, медитацію, соціальну підтримку, ведення щоденника, переосмислення негативних установок, творчої діяльності [3].

Особливе значення має резильєнтність - здатність адаптуватися до складних обставин, зберігати психічне функціонування та розвиватися після стресу. Формування резильєнтності залежить від внутрішніх характеристик особистості (самоконтроль, когнітивні стратегії, адаптивні риси) та зовнішніх факторів (соціальна підтримка, ресурсне середовище) [1].

Паралельно з резильєнтністю важливу роль у подоланні стресу відіграють копінг-стратегії. Сам термін "coping" походить від англійського "to cope", що означає долати чи справлятися з труднощами. Вибір методу боротьби зі стресом залежить від індивідуальних особливостей людини та конкретної ситуації [4]

Проблема розвитку стресу у студентів в умовах воєнного стану є актуальною та потребує подальшого наукового вивчення. Високий рівень тривожності та зниження нервово-психічної стійкості можуть негативно впливати на психічне здоров'я та навчальну діяльність студентів. Визначення особливостей копінг-стратегій дозволяє окреслити напрями психологічної підтримки студентської молоді та розробити ефективні заходи профілактики негативних наслідків стресу в умовах воєнного часу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Грішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. 2023. С. 62–81.
2. Жданюк Л.О. Стресостійкість студентів в умовах війни. Львів: Видавництво ЛНУ, 2020.
3. Ковальська Н.А., Попій А.А. Стрес у навчальній діяльності студентів. Збірник наукових праць ЛОГОС. 2021. № 6. С. 42–44. <https://doi.org/10.36074/logos-05.02.2021.v6.12>.
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. URL: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://pedagogy.lnu.edu.ua/>

5. Lazarus R. S., Folkman S. The concept of coping / R. S. Lazarus, S. Folkman / / Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. - N.-Y.: Columbia University; Lefcourt, H. M., 1991. - С. 189-206.

6. Selye H. The Stress Concept: Past, Present and Future. In Cooper CL (ed.). Stress Research Issues for the Eighties. 1983. P. 1–21.

НАГІРНА ДІАНА ОЛЕГІВНА, аспірантка Докторської школи імені родини НАГІРНА ДІАНА ОЛЕГІВНА, PhD студентка НаУКМА, Київ
БЕГА ВІКТОРІЯ ТАРАСІВНА, студентка магістерської програми КІСПП, Київ

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ МІЖСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У КОНТЕКСТІ ПЛЕКАННЯ СТІЙКОСТІ

Анотація

Когнітивно-поведінкова концептуалізація та опрацювання міжособистісних конфліктів розглядаються як психотерапевтичний інструментарій для одночасного розв'язання конфліктів та розвитку психологічної резилієнтності особистості. Авторками проаналізовано, як структурований СТЕВ-аналіз, пошук цінностей та глибинних переконань, а також техніки когнітивної переоцінки розвивають всі компоненти КПП-моделі резилієнтності за О. Романчуком. Емпіричні дослідження підтверджують позитивний зв'язок між навичками, отриманими в КПП, та вищим рівнем психологічної стійкості особистості. Теоретичний аналіз дозволяє припустити, що плекання стійкості в КПП не обмежується кінцевою фазою терапії, а природно інтегрується в усі етапи терапевтичного процесу.

Ключові слова: психологічна резилієнтність, психологічна стійкість, когнітивно-поведінкова терапія, КПП-концептуалізація, міжособистісний конфлікт

Пролонгований характер війни як стресогенного чинника створює середовище, де фізіологічна, когнітивна та емоційна ціна адаптації може бути не лише високою, а й кумулятивною (Maltseva, 2025, с. 176). Запобігання такій ерозії адаптаційних ресурсів особистості та їх відновлення є однією з першочергових цілей психологів та психотерапевтів, які працюють у методі когнітивно-поведінкової терапії. За авторками КПП базованої на сильних сторонах особистості К. Падескі та К. Муні, високий рівень ефективності когнітивно-поведінкових втручань в терапії широкого діапазону клінічних розладів психічного здоров'я став підґрунтям для формування наукового дискурсу навколо можливостей КПП в розвитку позитивних атрибутів психіки (Padesky & Mooney, 2012). Таке поєднання позитивної та когнітивно-поведінкової психології спричинило створення низки технік та методик розвитку психологічної резилієнтності. До початку 2000-х років розвиток стійкості в цілому розглядався як спосіб підтримання результатів терапії та запобігання рецидивам, а з інтеграцією ідей позитивної психології почав мислитися не лише як спосіб вийти на рівень симптоматики, що передував критичній події, а й досягнення