

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТА ДО СТРЕСОГЕННИХ ЧИННИКІВ СЕРЕДОВИЩА В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Каськов І. В. кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри практичної психології

УДУ імені М.П. Драгоманова.

<https://orcid.org/0000-0002-7422-5128>

Соловей І. О. здобувач другого (магістерського) рівня
вищої освіти спеціальності «Практична психологія»

УДУ імені М.П. Драгоманова.

<https://orcid.org/0009-0005-6533-8648>

У статті досліджуються причини, прояви та наслідки впливу стресогенних чинників середовища на формування психологічної стійкості студентів. Розкрито основні напрямки психопрофілактики та психокорекції стресових станів, що виникають під впливом соціальної та екологічної нестабільності.

Ключові слова: психологічна стійкість; стресогенні чинники; профілактика; студенти; стресогенні чинники середовища; військовий стан.

Вступ. Проблема формування психологічної стійкості до стресогенних чинників завжди була важливою у контексті навчання та розвитку студентів. Однак стрес є невід'ємною частиною життя студентів, особливо в умовах сучасних реалій, що включають військові дії, економічну нестабільність та зміну навчальних форматів. Важкі обставини, зокрема війна, значно підвищують рівень тривожності, емоційного та фізичного виснаження, що негативно впливає на здатність до навчання та загальне благополуччя молоді. У відповідь на ці виклики, формування стресостійкості стає життєво необхідною навичкою для успішної адаптації до кризових ситуацій.

У зв'язку з цим, Психологічна стійкість, або стресостійкість, дозволяє ефективно долати труднощі, зберігати контроль над емоціями та діяти рішуче навіть у складних умовах. Це не лише допомагає студентам підтримувати навчальний процес, але й сприяє зміцненню їхньої особистісної зрілості.

Мета статті дослідити вплив стресових факторів на студентів, особливо в умовах військових дій, та визначення ефективних підходів для розвитку їхньої психологічної стійкості. Стаття також має на меті проаналізувати ключові чинники, що сприяють формуванню стресостійкості, та запропонувати практичні рекомендації для подолання стресу в освітньому середовищі, з акцентом на соціальну підтримку, саморегуляцію та інформаційну гігієну.

Аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що на сьогодні значною мірою розкривається питання про сутність формування стресостійкості. Важливим питанням в цих наукових дослідженнях є психопрофілактика, психокорекція стресових станів в стабільних політико-соціальних межах. Науковим завданням даної статті є розкрити питання особливостей формування психологічної стійкості студентів до стресогенних чинників середовища.

Теоретичне підґрунтя. Наукові дослідження в області стійкості студентів до стресу розвивали такі вчені, як О. М. Кокун, М. С. Корольчук, Р. Лазарус, О. В. Лозгачова, Т. В. Середа, С. Фолкман, Г. Сельє та інші, які зробили вагомий внесок у розуміння механізмів адаптації до стресу. Вони підкреслюють важливість як зовнішніх, так і внутрішніх ресурсів особистості, таких як саморегуляція, когнітивні установки та емоційна стабільність.

Над проблемою дослідження психологічних чинників, що визначають здатність людини протистояти стресовим ситуаціям, працювали: Н. Ю. Максимової, О. О. Апанович, Ю. А. Александровського, В. І. Лебедева, Л. Г. Дики, О. А. Конопкіна, В. І. Моросанової, Р. Р. Сагієва та ін.

Методи дослідження. У статті використано аналіз наукової літератури, яка розкриває галузь психології стресу та формування стресостійкості. Дослідження зосереджене на вивченні чинників, які

впливають на стійкість студентів до стресогенних ситуацій.

Результати і обговорення. Студенти часто стикаються зі стресовими ситуаціями протягом свого життя, що впливає на їх фізичне та емоційне здоров'я. У психології стрес визначається як стан психічного напруження, який людина відчуває, коли стикається зі складними, комплексними або несприятливими ситуаціями у повсякденному житті або під час виконання унікальних, інтенсивних видів діяльності. Такі фактори, як важкі обставини, фізичні та психологічні травми, несприятливий вплив навколишнього середовища та створення важких, довготривалих переживань, можна вважати стресовими факторами. (Василюк Ф.Е., 1995)

Ю. Н. Максимов стверджує, що психологічна стійкість – це комплексна особистісна риса, яка гарантує здатність людини протистояти неприємним наслідкам і фрустраціям складних обставин. О. О. Апанович стверджує, що психологічна стійкість проявляється у здатності долати труднощі, а також в умінні ефективно регулювати свої думки та емоції, віри в себе, впевненості у своїх талантах (Корольчук, 2010, с. 169).

На думку Ю. А. Александровського, А. В. Вальдмана та В. І. Лебедева, стресостійкість є бар'єром для психічної адаптації. Психологи Л. Г. Дика, О. А. Конопкін, В. І. Моросанова і Р. Р. Сагієв вважають, що основою стресостійкості є саморегуляція людини, яка складається з певних елементів (за О. А. Конопкіним) та відрізняється стилістичною різноманітністю (за В. І. Моросановою, Р. Р. Сагієвим і Л. Г. Дикою).

Стресостійкість, або «емоційна стабільність» – це термін, який використовується для опису здатності протистояти шкідливому впливу стресових станів на організм. Здатність людини інтегрувати емоційні, вольові, інтелектуальні та мотиваційні аспекти своєї психічної діяльності для забезпечення найкращого можливого результату, коли вона стикається зі складними емоційними ситуаціями, називається стресостійкістю.

У сучасному суспільстві до людей висувається занадто багато вимог. На психологічну стійкість людини впливає

нескінченний потік подразників, суперництва, прагнень, розчарувань і конкретних цілей. внутрішні проблеми, які поглиблюються зовнішніми, такими як конфлікт, що триває, складна ситуація в світовій та українській економіці, можливість ядерної війни та низка інших труднощів. У юнацькому віці життя зазнає значних змін. Студент починає брати на себе додаткові обов'язки організатора, лідера чи навіть викладача, окрім нових житлових умов та положення в колективі.

У сучасних реаліях війна є однією з основних причин стресу. (Корольчук, 2010). Війна стала реальністю в нашому світі сьогодні, руйнуючи домівки, життя та майбутні амбіції. Зараз кожен українець відчуває тривогу та страх за своїх близьких та країну, що призводить до сильного стресу. З психологічної точки зору, стресова реакція організму на кризові ситуації може, за певних обставин, врятувати життя. Однак дуже важливо діяти швидко, щоб зменшити стрес і уникнути розвитку негативних наслідків.

Генезис і підтримка психологічної стійкості є основним питанням у вивченні особистості в складних умовах. Психологічна стійкість людини створює основу для внутрішньої гармонії, захищає її від дезінтеграції та особистісних розладів, а також оцінює її фізичне та психічне благополуччя. Як зазначають Agaibi, С. Е. та Wilson, J. P. (2005), психологічна стійкість – це здатність особистості протистояти складним обставинам, не завдаючи собі шкоди, долати наслідки за допомогою механізмів подолання, розвивати власний характер, підвищувати рівень соціальної зрілості та адаптації. Ця риса фактично означає наявність адаптаційного потенціалу людини, який визначає її здатність переживати складні обставини.

Загроза війни породжує невпевненість у завтрашньому дні, що безпосередньо впливає на мотивацію студентів. Під час військового стану студенти можуть втратити відчуття значущості навчання, адже відсутність чітких перспектив майбутнього та постійний страх за безпеку роблять навіть найближчі плани примарними. У таких умовах зусилля здаються марними, а наполегливість у навчанні знижується.

Критичні ситуації – це неможливі сценарії. Іншими словами, це обставини, за яких людина виявляється неспроможною задовольнити власні внутрішні потреби – мотивації, бажання, цінності тощо – у своєму житті. Критична життєва обставина – це обставина, яка емоційно засмучує і сприймається людиною як складна психологічна проблема, яку потрібно вирішити або подолати. Коли ми говоримо про критичні ситуації, важливо пам'ятати, що ми не маємо на увазі рутинні або циклічні життєві обставини, які можна вирішити за допомогою стандартних методів. Ми говоримо про обставини, які вимагають залучення нових психологічних ресурсів і творчих методів вирішення проблем для того, щоб людина могла їх подолати (Максименко, С. Д., 2007).

На вроджену здатність людини до наполегливості впливають різні обставини, включаючи соціальні можливості, виховання та генетику. Природні дані дуже варіабельні; деякі люди від природи мають кращі здібності до саморегуляції, ніж інші, в той час як іншим це дається з великими труднощами. Однак це не означає, що розвинути стійкість неможливо (Жигайло, Н., Харко, Н., 2021). Здатність системи повертатися до свого початкового стану називається резистентністю. Наприклад, уявімо, що система з якихось причин відхиляється від свого стану. Цей стан вважається стійким, якщо вона повертається до нього через деякий час. Новий стан, в якому опиняється система, вважається нестійким.

Між навчальною діяльністю студентів і стресом завжди існував тісний зв'язок, і сьогодні наслідки стресів лише посилюються. У сучасних студентів емоційні, когнітивні, поведінкові та мотиваційні компоненти діяльності часто пов'язані з підвищеним стресом і зниженням психологічної стійкості. Тому вкрай важливо враховувати психологічні аспекти стресу серед молоді, яка навчається у вищих навчальних закладах, щоб краще зрозуміти, що спричиняє зниження останнього показника, і зробити правильні висновки. Академічний та особистий тиск – це дві категорії стресів, які впливають на студентів. Стреси, пов'язані з навчанням або безпосередньо з ним, називаються

академічними. Крім того, особистісні стосуються особистого життя студента.

Хронічний стрес, викликаний умовами війни, серйозно впливає на здатність студентів зосереджуватися на навчанні. Постійні переживання знижують рівень концентрації, погіршують пам'ять, роблять виконання навіть звичайних завдань емоційно виснажливим і часозатратним. У стані підвищеної тривоги студенти не можуть підтримувати звичний темп навчання, що призводить до накопичення дедлайнів і відчуття власної безпорадності.

Відчуття фізичної та психологічної безпеки є основою для ефективного навчання, але під час війни це відчуття зникає. Руйнування інфраструктури, проблеми з електропостачанням, перебої в інтернеті та постійні обстріли заважають студентам зосереджуватись на навчанні, а тривожність через небезпеку пригнічує психіку. Фізичне виснаження і порушення сну також знижують здатність до навчання, створюючи замкнене коло втоми і зниження результатів.

Незадовільні та некомфортні умови життя або роботи (температура в приміщенні, погане освітлення, шум тощо); недостатній сон; застудні та сезонні захворювання; батьківські обов'язки; страх втратити престиж групи; погані навички тайм-менеджменту; суперечки або непорозуміння з батьками, родичами або іншими близькими людьми; психологічна атмосфера на роботі; низька мотивація; нестабільна або низька самооцінка; інші приватні фактори є прикладами особистих стресорів за Г. Сельє. (Савчин, М. В., 2010, с. 77-79).

Роздратування, втома, тривога, почуття провини та багато інших неприємних емоцій викликають вищезгадані елементи. Інші стресори, спричинені війною, включають підвищену тривожність, порушення сну, страх або паніку в бомбосховищах і під час повітряних нальотів, страх за власну безпеку, перепади настрою, втрату пам'яті, погану увагу і концентрацію, погану здатність до навчання і зниження бажання взаємодіяти з іншими людьми.

Міністерство охорони здоров'я стверджує, що психологічні наслідки конфлікту, такі як посттравматичний стресовий розлад, продовжуватимуть

впливати на психічне здоров'я людей протягом щонайменше семи-десяти років після його завершення. У період воєнного стану вирішальне значення мають методи мотивації та зняття стресу. Освітня політика вищих навчальних закладів спрямована на створення комфортного психолого-педагогічного середовища використовуючи підвищення фахової компетентності всіх викладачів, дослідження стресорів для зменшення стресового впливу навчального процесу, формування безконфліктної міжособистісної взаємодії, розвиток у студентів суб'єктивних механізмів психологічної стійкості під час вивчення навчальних дисциплін шляхом навчання їх фундаментальним технікам управління стресом. (Нагірнер, І. І., 2015).

Військовий стан створює постійний психологічний тиск на студентів, що знижує їхню здатність до зосередження. Щоденні тривоги, новини про обстріли, а також страх за власне життя і здоров'я рідних призводять до хронічного стресу. Навіть якщо студент не перебуває безпосередньо в зоні бойових дій, відчуття невизначеності та щоденні переживання за майбутнє викликають постійну тривогу та емоційне напруження.

Якщо ви прагнете розвинути або підтримати психологічну стійкість, важливо знайти ключові інструменти, які допоможуть вам справлятися з різноманітними складними обставинами. Відповідно до досліджень таких науковців, як Л. Г. Лазарус і С. Фолкман (Lazarus, R. S., 1993), психологічна стійкість забезпечується як зовнішніми, так і внутрішніми ресурсами, що підтримують людину під тиском. Соціальна підтримка є одним із найважливіших зовнішніх ресурсів, оскільки людина, як соціальна істота, потребує сприятливого соціального контексту для ефективного подолання стресу. Особливо це актуально під час війни, коли соціальна підтримка сприяє зміцненню психологічної стійкості в екстремальних умовах.

Важливим внутрішнім ресурсом є психологічна компетентність особистості, яка включає знання та навички в області психології, здатність до саморегуляції та управління емоціями. Як зазначає А. Бандура у своїх працях, розвинена психологічна компетентність допомагає людині краще адаптуватися до змінних обставин і зменшує

рівень стресу. Фізичні ресурси, такі як стан здоров'я та ставлення до нього, також відіграють значну роль у підтримці стійкості, адже фізична активність і здоровий спосіб життя сприяють кращому психологічному благополуччю.

Матеріальні ресурси, на думку дослідників, таких як М. Селігман, також суттєво впливають на рівень стійкості. Людина, яка має доступ до матеріальних благ і відчуває фінансову стабільність, менш схильна до емоційного виснаження, оскільки впевнена у своїй здатності забезпечити себе і свої потреби. Інформаційні ресурси – це здатність використовувати різноманітні техніки та знання для досягнення своїх цілей, що є важливим аспектом адаптації в складних умовах.

В умовах військового стану студенти особливо вразливі до психічних розладів через втрату звичних соціальних зв'язків, дистанційне навчання та невизначеність майбутнього. Як відзначають науковці, такі як В. Франкл, відчуття ізоляції та самотності може призводити до емоційного виснаження та депресії. Тому важливо знаходити можливості для соціальної взаємодії, навіть якщо це онлайн-формат, і підтримувати контакт з друзями, родичами та викладачами. (Сельє, Г., 2016)

Студенти, які навчаються дистанційно, часто стикаються з такими проблемами, як підвищений рівень тривоги, стресу, почуття самотності. Дослідження Е. Дінер показують, що емоційний інтелект та здатність підтримувати позитивний настрій допомагають зберегти психологічну стійкість в умовах постійної небезпеки. Крім того, важливими є регулярний сон, відпочинок, релаксація та впровадження практик самоусвідомлення, таких як ведення щоденників або медитація.

Підтримка викладачів також є важливою складовою збереження стійкості. Вони, як і студенти, стикаються з викликами дистанційного навчання та адаптації до нових технологій. Взаємна підтримка між студентами та викладачами, обговорення актуальних проблем навчання і викладання можуть знизити рівень стресу та покращити психологічний стан обох сторін.

Ще одним важливим аспектом є інформаційна гігієна. Постійний потік новин може пригнічувати емоційний стан, тому

необхідно навчитися фільтрувати інформацію та обмежувати час на споживання негативних новин, щоб зберегти ресурс на навчання та інші важливі завдання. Як зазначав Г. Сел'є (2016), надлишок інформації може бути серйозним стресовим фактором, що негативно впливає на загальне благополуччя (Савчин, М. В., 2010).

Важливим інструментом розвитку стійкості є віра, як підкреслювали у своїх роботах такі дослідники, як М. Елліс. Віра може бути джерелом емоційної підтримки та допомагає людині пережити навіть найважчі моменти. Це може бути віра в себе, у власні сили або вищі сили – головне, щоб вона давала внутрішню опору (Тептюк, Ю. О., 2017).

Зрештою, здоровий сон відіграє критичну роль у відновленні як фізичного, так і психічного стану людини. Як зазначає дослідник сну М. Хіфф, якісний сон сприяє зниженню рівня стресу, поліпшенню концентрації та продуктивності, що допомагає студентам краще впоратися з навчальними завданнями.

Таким чином, формування психологічної стійкості в умовах війни включає комплексний підхід, що передбачає розвиток емоційної інтелігентності, фізичного здоров'я, соціальної підтримки, а також впровадження практик самоусвідомлення та інформаційної гігієни.

Висновки. Стрес є невід'ємною частиною життя молоді, впливаючи на їхнє фізичне та емоційне здоров'я, особливо під час навчання та в умовах війни. Зазначимо, що стрес, особливо під час війни, негативно впливає на навчання та психологічний стан студентів. Тривога, емоційне виснаження та втрата мотивації знижують їхню ефективність у навчанні. Розвиток психологічної стійкості є ключем до подолання цих викликів. Через саморегуляцію, емоційну стабільність та підтримку оточення студенти можуть краще адаптуватися до складних умов. Для розвитку стресостійкості важливі соціальна підтримка, психологічна компетентність і фізичне здоров'я. Психологічно комфортне навчальне середовище сприяє мінімізації стресу, а емоційний інтелект і здоровий спосіб життя допомагають студентам успішно долати труднощі.

Перспективи подальших досліджень можуть розглядатись у глибшому вивченні впливу стресу на психічне здоров'я молоді під час військових конфліктів, ефективність різних методик розвитку стресостійкості та психологічної підтримки. Важливим фактором є дослідження взаємозв'язку між соціальною підтримкою, емоційним інтелектом і успішністю студентів, а також розробка інноваційних підходів до створення комфортного навчального середовища.

Список використаних джерел

1. Agaibi, C. E., & Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 6(3), 195–216. <https://doi.org/10.1177/1524838005277438>
2. Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234–247. DOI: 10.1097/00006842-199305000-00002.
3. Василюк, Ф. Е. (1995). Типологія переживання різних критичних ситуацій. *Психологічний журнал*, 5(16).
4. Жигайло, Н. І. (2008). Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця: Монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка.
5. Жигайло, Н., & Харко, Н. (2021). Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 8.
6. Корольчук, В. М. (2010). Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf
7. Макаревич, О. П. (2000). Психологічна підготовка особистості до поведінки в складних ситуаціях: Навчально-методичний посібник. Київ: ВГІ НАОУ.
8. Максименко, С. Д. (2007). Психологія особистості: Підручник. Київ: КММ.
9. Максименко, С. Д. (2006). Генеза здійснення особистості: Наукова монографія. Київ: КММ.
10. Нагірнер, І. І. (2015). Умови формування психологічної стійкості в навчальному процесі ВНЗ. *Сучасні проблеми науки і освіти*.
11. Корольчук, М. С., Крайнюк, В. М., Косенко, А. Ф., & Кочергіна, Т. І. (2002). Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я (за заг. ред. М. С. Корольчука). Київ: Фірма «Інкос».

12. Савчин, М. В. (2010). Духовний потенціал людини: Монографія (2-ге вид., перероб. і допов.). Івано-Франківськ: Місто НВ.
13. Сельє, Г. (2016). Стресс без дистресса. Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського, 4(1), 78-89. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/jorn_2016_1_13
14. Сергієнко, Н. П. (2015). Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://repositc.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>
15. Сивогракова, З. А. (2010). Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій: Дисертація кандидата психологічних наук. Київ.
16. Тептюк, Ю. О. (2017). Психологічні умови виникнення та розвитку психологічної стійкості у професійній діяльності працівників соціальної сфери. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, 2(37).
17. Шмаргун, В. (Ред.). (2018). Психологія стресостійкості студентської молоді. Київ: Видавничий центр НУБіП України.

References

1. Agaibi, C. E., & Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 6(3), 195–216. <https://doi.org/10.1177/1524838005277438>
2. Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234–247. DOI: 10.1097/00006842-199305000-00002.
3. Vasyliuk, F. E. (1995). Typolohiia perezhyvannia riznykh krytychnykh sytuatsii [The typology of experiencing different critical situations]. *Psykhologichnyi zhurnal*, 5(16). (in Ukrainian)
4. Zhyhailo, N. I. (2008). Psykholohiia dukhovnoho stanovlennia osobystosti maibutnoho fakhivtsia [The psychology of spiritual development of the future specialist: Monograph]. Lviv: Vydavnychiy tsentr LNU imeni Ivana Franka. (in Ukrainian)
5. Zhyhailo, N., & Kharko, N. (2021). Online education: Forced self-isolation or a system of gaining knowledge by higher education students. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykhologichni nauky*, 8. (in Ukrainian)
6. Korolchuk, V. M. (2010). Stressostiikist i adaptivnyi potentsial osobystosti v stresohennykh umovakh [Resilience and adaptive potential of the individual in stressful conditions]. Retrieved from http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf (in Ukrainian)
7. Makarevych, O. P. (2000). Psykhologichna pidhotovka osobystosti do povedinky v skladnykh sytuatsiakh: Navchalno-metodychnyi posibnyk [Psychological preparation of the individual for behavior in difficult situations: Training manual]. Kyiv: VHI NAOU. (in Ukrainian)
8. Maksymenko, S. D. (2007). Psykhologhiia osobystosti [The psychology of personality: Textbook]. Kyiv: KMM. (in Ukrainian)
9. Maksymenko, S. D. (2006). Heneza zdiisnennia osobystosti [The genesis of personality formation: Scientific monograph]. Kyiv: KMM. (in Ukrainian)
10. Nahirner, I. I. (2015). Umovy formuvannia psykhologichnoi stiikosti v navchalnomu protsesi VNZ [Conditions for the formation of psychological resilience in the educational process of higher education institutions]. *Suchasni problemy nauky i osvity*. (in Ukrainian)
11. Korolchuk, M. S., Krainyuk, V. M., Kosenko, A. F., & Kocherhina, T. I. (2002). Psykhologichne zabezpechennia psykhologichnoho i fizychnoho zdorovia [Psychological support for mental and physical health]. Kyiv: Firma "Inkos". (in Ukrainian)
12. Savchyn, M. V. (2010). Dukhovnyi potentsial liudyny [The spiritual potential of a person: Monograph] (2nd ed., revised and expanded). Ivano-Frankivsk: Misto NV. (in Ukrainian)
13. Selye, H. (2016). Stress without distress. *Zhurnal nevrolohii im. B. M. Mankovskoho* [Journal of Neurology named after B. M. Mankovsky], 4(1), 78-89. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/jorn_2016_1_13 (in Ukrainian)
14. Serhienko, N. P. (2015). Osoblyvosti psykhologichnoi stiikosti osobystosti pid chas podolannia krytychnykh sytuatsii [Features of psychological resilience of a person in overcoming critical situations]. Retrieved from <http://repositc.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> (in Ukrainian)
15. Syvohrakova, Z. A. (2010). Psykhologichni osoblyvosti podolannia studentamy skladnykh zhyttievnykh sytuatsii [Psychological features of overcoming difficult life situations by students: Candidate dissertation]. Kyiv. (in Ukrainian)

16. Teptiuk, Y. O. (2017). Psykholohichni umovy vynyknennia ta rozvytku psykholohichnoi stiikosti u profesiinii diialnosti pratsivnykiv sotsialnoi sfery [Psychological conditions for the emergence and development of psychological resilience in the professional activities of social workers]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Viiskovo-spetsialni nauky*, 2(37). (in Ukrainian)

17. Shmarhun, V. (Ed.). (2018). *Psykholohiia stressostiikosti studentskoi molodi* [The psychology of students' resilience]. Kyiv: Vydavnychi tsentr NUBiP Ukrainy. (in Ukrainian)

Summary

FORMATION OF STUDENT'S PSYCHOLOGICAL RESILIENCE TO ENVIRONMENTAL STRESSORS UNDER MARTIAL LAW

Kaskov I. V. Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Practical Psychology of the Drahomanov Ukrainian State University

Solovei I. O. applicant for the second (master's) level of higher education in the specialty "Practical Psychology" at the Drahomanov Ukrainian State University.

Introduction. *The problem of building psychological resilience to stressors has always been important in the context of student learning and development. However, stress is an integral part of students' lives, especially in today's realities, which include military operations, economic instability, and changes in educational formats. Difficult circumstances, such as war, significantly increase the level of anxiety, emotional and physical exhaustion, which negatively affects the ability to learn and the overall well-being of young people. In response to these challenges, building resilience becomes a vital skill for successful adaptation to crisis situations.*

In this regard, psychological resilience, or stress tolerance, allows you to effectively overcome difficulties, maintain control over emotions and act decisively even in difficult conditions. This not only helps students maintain the learning process, but also contributes to their personal maturity.

Purpose. *To investigate the impact of stress factors on students, especially in the context of military operations, and to identify effective approaches to develop their psychological resilience. The article also aims to analyze the key factors that contribute to the formation of stress resilience and offer practical recommendations for overcoming stress in the educational environment, with a focus on social support, self-regulation, and information hygiene.*

Methods. *The analysis of scientific literature, which reveals the field of stress psychology and the formation of stress resistance, was used. The study focuses on the factors that influence students' resilience to stressful situations.*

Originality. *It is a comprehensive approach to studying students' stress resistance in the context of military operations, reflecting the current realities and challenges of the educational process in Ukraine. We have developed recommendations for educational institutions aimed at creating a psychologically comfortable environment for students, especially in the context of military conflicts.*

Conclusion. *We have shown that stress is an integral part of young people's lives, affecting their physical and emotional health, especially during study and in times of war. It should be noted that stress, especially during war, negatively affects students' learning and psychological state. Anxiety, emotional exhaustion, and loss of motivation reduce their learning effectiveness. Developing psychological resilience is the key to overcoming these challenges. Through self-regulation, emotional stability, and support from others, students can better adapt to difficult conditions. Social support, psychological competence, and physical health are important for the development of stress resistance. A psychologically comfortable learning environment helps to minimize stress, while emotional intelligence and a healthy lifestyle help students successfully overcome difficulties. Prospects for further research can be seen in a deeper study of the impact of stress on the mental health of young people during military conflicts, the effectiveness of various methods of developing stress resistance and psychological support. An important factor is the study of the relationship between social support, emotional intelligence and student performance, as well as the development of innovative approaches to creating a comfortable learning environment.*

Key words: *psychological resilience; stressors; prevention; students; environmental stressors; martial law.*

Концептуалізація – Каськов І. В.

Методика – Соловей І. О.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 17.11.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 23.12.24.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.