

СЕКЦІЯ «ФЕНОМЕН МЕНТАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ НАШОГО НАРОДУ В ПРОТИСТОЯННІ РОСІЙСЬКІЙ ВОЄННІЙ АГРЕСІЇ»

Курепін Вячеслав – кандидат економічних наук, доцент кафедри методики професійного навчання, Миколаївський національний аграрний університет.

ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ МОЛОДІ ЯК ВІДПОВІДЬ НА ВІЙНУ

Психологічна резильєнтність молоді виявляється як здатність адаптуватися до стресу, зберігати емоційну стійкість та соціальні зв'язки під час воєнного стану. Вона включає внутрішні ресурси на адаптацію, підтримку оточення та конкретні стратегії подолання труднощів, сприяючи збереженню здоров'я й життя та розвитку.

Постійна загроза безпеці, втрата звичного середовища та соціальних зв'язків під час воєнного стану мають суттєвий вплив на психічний стан молоді. Підвищений рівень тривожності, страху та емоційного напруження негативно позначаються на психологічному благополуччі. Спостерігається порушення сну, зниження концентрації уваги, емоційна нестабільність [4, с. 19] і відчуття невизначеності щодо майбутнього.

Важливою передумовою розвитку психологічної резильєнтності є здатність молоді до адаптації, за рахунок мобілізації внутрішніх ресурсів та формування нових життєвих стратегій. Важливо подолати труднощі та відновитися після негативного впливу життєвих подій [5, с. 19]. Під тиском обставин вона здатна знаходити ресурси для подолання проблем та проявляти внутрішню стійкість, здатність зберігати психічне здоров'я.

Резильєнтна особистість не лише вміє виживати у складних умовах, вона використовує труднощі для особистісного розвитку, надбання нових навичок та зміцнення емоційної стабільності. Охоплюючи як психологічні, так і соціальні фактори резильєнтність направлена на конструктивні стратегії подолання стресу та внутрішню віру у власні сили. Формування резильєнтності розглядається як важливий аспект розвитку психічного здоров'я та життєстійкості людини.

Під час стресових ситуацій резильєнтність забезпечує внутрішній опір, адаптацію до несприятливих й невизначених обставин. У критичних ситуаціях важливо зберігати ясне мислення, справлятися з емоційним напруженням, приймати ефективні рішення [6, с. 19], зокрема задля збереження свого здоров'я та життя, благополуччя тих, хто знаходиться поруч.

Резильєнтність перетворює стрес на стимул для розвитку, дозволяє вчитися на власних помилках і зміцнювати внутрішню стабільність. Завдяки резильєнтності можливо витримувати труднощі, знаходити ресурси для

самопідтримки та підтримки оточуючих. Загальна ефективність подолання стресу значно зростає за рахунок поєднання внутрішніх та зовнішніх факторів, які взаємодіють і впливають на здатність ефективно долати життєві труднощі.

Внутрішні фактори включають особистісні характеристики, такі як впевненість у власних силах, емоційна стабільність, позитивне мислення та здатність до саморегуляції. Зовнішні чинники пов'язані із підтримкою близьких людей, дружніх стосунків та безпечного освітнього середовища. Важливий досвід подолання труднощів, він формує віру у власну спроможність та стимулює розвиток адаптивних стратегій поведінки.

Помітити резильєнтність у молоді можна в різних аспектах їхньої життєдіяльності, зокрема прагнення здобувати знання та саморозвиток, навіть коли традиційна освіта недоступна. Вони, навіть у складних умовах воєнного стану, знаходять можливість для дистанційного (змішаного) навчання [1, с. 285] чи самостійного опанування нових знань.

У здатності спілкуватися з друзями, ділитися переживаннями та разом знаходити безпечні шляхи подолання труднощів. Вони виявляють гнучкість і швидко адаптуються до змін, зокрема організують творчі та ігрові проєкти для однолітків, організують безпечне дозвілля в умовах війни. Підлітки активні у соціальних зв'язках, беруть участь у волонтерських ініціативах, змінюють місце перебування.

Емоційна підтримка та відчуття належності через стратегії подолання стресу (активне підтримання соціальних контактів через онлайн-платформи) допомагають їм підтримувати психологічну рівновагу [3, с. 870]. Проявляти емоції та знаходити сенс у складних обставинах допомагає творчість (малювання, створення музики чи відео тощо). Регулювати напруження, зменшувати тривогу та підтримувати енергетичний баланс допомагає фізична активність. Незайве застосовувати методи саморегуляції. Підліткам під силу оволодіти дихальними вправами, медитацією та техніками релаксації.

Психологічна стійкість молоді під час війни відбувається через поєднання особистісних та соціальних ресурсів, вони формують у молоді внутрішню впевненість у власних силах, навчають підлітків саморегуляції емоцій, здатності до конструктивного вирішення проблем та прийняття рішень у стресових ситуаціях. Такі умови дозволяють ефективно адаптуватися до складних обставин та зберігати психічне здоров'я.

Ось кілька конкретних прикладів поєднання особистісних та соціальних ресурсів у молоді під час війни. Підліток, змушений переїхати до нового міста (вимушена евакуація) [2, с. 80] реалізує власні здатності до саморегуляції та планування організації своєї діяльності, підтримка батьків й близьких сприяє його адаптації до нових умов, головне зменшується рівень тривожності.

Наступний приклад, підліток переживає втрату близьких, використовуючи внутрішню здатність до емоційного самозаспокоєння та рефлексії. В таких умовах додатково є необхідність у підтримці, яку він може знайти у творчих колективах, де отримує розуміння та підтримку інших, можливість висловлювати емоції, зміцнює його стійкість та віру у власні сили.

Розвиток резильєнтності не обмежується внутрішніми ресурсами підлітка: саме поєднання особистісних якостей та соціальної підтримки дозволяє молоді ефективно подолати складні обставини війни.

Психологічна резильєнтність в умовах війни допомагає молоді збереженню ментального здоров'я, забезпечує своєчасну ефективну адаптацію до невизначених умов й екстремальних обставин. Вона забезпечує здатність протистояти тривалому стресу, зберігати емоційне рівновагу, зокрема в умовах невизначеності, ризиків й небезпек та втрат.

Важлива участь молоді у освітніх та тренінгових програмах, які спрямовані на розвиток психологічної стійкості, формування практичних навичок подолання стресу, розвитку емоційного інтелекту та критичного мислення. Отже, психологічна резильєнтність молоді виступає не лише механізмом виживання у воєнних умовах, а й фактором особистісного зростання та розвитку. Вона зумовлює трансформацію травматичного досвіду у джерело внутрішньої сили, формує здатність до подолання майбутніх викликів та забезпечує основу для відновлення.

Література

1. Бацуровська І. В., Лимарь О. О. Переваги дистанційного навчання інженера аграрної галузі // Світ дидактики: дидактика в сучасному світі : зб. матеріалів III міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Київ, 07-08 листопада 2023 р.). Київ : Людмила, 2024. С. 284-286. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/17106>.
2. Іваненко В.С. Демографічні зміни та стійкість в Україні. Проблематика і перспективи сталого розвитку України в аспекті синергії інтеграції економіки, бізнесу та HR-інжинірингу : матеріали III всеукраїнської наукової конференції студентів та молоді (м. Хмельницький, 15 травня 2025 р.). Хмельницький : ХНУ, 2025. С. 78-81. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/22280>.
3. Іваненко В. С. Змістові особливості виховної роботи в Миколаївському національному аграрному університеті // Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D» : матеріали III міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Полтава, 22–23 лютого 2023 року). Полтава : ПУЕТ, 2023.. С. 869-873. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/13196>.
4. Іваненко В. С. Стресостійкість, як вид психологічної особистості // Інформаційно-психологічна та техногенна безпека: історичні аспекти, особливості захисту суспільства та особистості : тези доповідей за результатами тематичного «круглого столу», м. Миколаїв, 9 грудня 2022 р. Миколаїв : МНАУ, 2022. С. 18-20. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/12066>.
5. Курепін В. М. Стати сильнішим в сучасному суспільстві, новий підхід до поняття «Безпека». Поняття «Безпека» в науковому та міжкультурному вітчизняному (українському) та європейському дискурсах : матеріали Всеукраїнського соціолінгвістичного семінару (м. Суми, 30 жовтня 2023 року). Суми : Сумський національний аграрний університет, 2023. С. 10-15. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/15781>.
6. Лотарева Д. В. Робота й особисте життя: пошук балансу. Сучасні тренди соціально-економічних перетворень та інтелектуалізації суспільства в умовах сталого розвитку : тези доповідей міжнар. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 20-21 жовтня 2025 р.). Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2025. С. 397-399. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/22812>.