



УДК 32:159.9.

Лазоренко Б. П.

к. філос. н., доцент

ORCID ID: 0000-0002-2113-0424

провідний науковий співробітник

відділу соціальної психології особистості

Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПРОТИДІЇ ЗАГРОЗАМ ВІЙНИ: ТЕНДЕНЦІЇ ПАРАДОКСАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

Дослідження психологічної готовності студентської молоді до життя в умовах війни, особливо в період її повномасштабної фази привертає увагу багатьох вітчизняних дослідників. Переважна більшість цих досліджень акцентує увагу на психологічній готовності молоді до навчання, адаптації до освітнього процесу. Результати емпіричних досліджень свідчать про їхню *не готовність та низький рівень адаптації*, які пов'язуються з деструктивними впливами чинників війни. Зокрема у дослідженні Ю. М. Красілової, Р. А. Пракапаса та І. В. Коломицевої згідно аналізу результатів онлайн-опитування серед студентів ВНЗ Києва, Харкова та Кропивницького з'ясовано, що більшість студентів *не адаптована* до навчання в умовах воєнного стану, зокрема, *не має психологічної готовності*, навчальної мотивації та активності на заняттях [3]. Особливу увагу привертає дослідження проведене К. Радзівіл та С. Кузіковою, в якому визначені характеристики цих впливів на адаптацію до освітнього процесу студентів-психологів Уманського ДПУ імені Павла Тичини в умовах війни [4]. Також корисним є дослідження Л. Г. Царенко [5], проведеного в процесі експериментального навчання поєднаного с соціальною підтримкою, що включала індивідуальну психотерапію і супервізію.

Беручи до уваги попередні напрацювання за темою, зазначаємо нестачу досліджень психологічної готовності студентської молоді протидіяти екологічним та епідемічним загрозам в умовах війни, особливостей її адаптації до цих умов, хоча певним чином ця прогалина, вже заповнюється [1].

Метою тез є визначення психологічної готовності студентської молоді протидії екологічним та епідемічним загрозам в умовах війни, взаємодії деструктивних та конструктивних чинників впливу на неї, особливостей адаптації молоді до цих умов.

Методи та результати. Дослідження проводилося в березні 2025 року за допомогою онлайн-сервісу Google Forms. Загальна вибірка становила 208 здобувачів вищої освіти віком від 17 до 19 років, 192 студентки та 16 студентів. У дослідженні були використані: опитувальники психологічної готовності особистості до протидії екологічним та епідемічним загрозам; переліку симптомів травматичних стресових станів; психологічного благополуччя розробленого на базі моделі С.Рyff;; резильєнтності та ресурсного стресодолаття [1, с. 3]. Статистична обробка результатів здійснена за програмою Microsoft Excel.

В моделі цього дослідження взято до уваги те, що психологічна готовність студентської молоді протидії загрозам війни, зокрема екологічним та епідеміологічним, формується і функціонує в контексті впливу на неї деструктивних (негативних) чинників та конструктивних (позитивних) чинників та їх наслідків. При цьому негативні чинники для певних осіб можуть бути стимулами їх особистісного зростання, а конструктивні (наприклад вживання лікарських засобів без належного медичного супроводу) навпаки, бути шкідливими для здоров'я і формувати залежності. Серед деструктивних чинників провідними є стресогенні чинники війни, зумовлені ними симптоми травматичних стресових станів (далі СТСС) та професійне вигорання, а серед конструктивних – психологічне благополуччя (далі ПБ), психологічна резильєнтність і ресурсне стресодолаття. Узагальнені результати дослідження подані у наступному графіку.



Графік 1.

За результатами дослідження з'ясовано, що переважна більшість досліджуваних (84,3%) зазначила значні середні рівні готовності в контексті впливу середніх і високих рівнів СТСС та професійного вигорання, високих і середніх рівнів ПБ, психологічної резильєнтності та ресурсного стресодолаання [1, с. 6]. Провідним деструктивним чинником впливу на готовність респондентів визначено СТСС, а провідним конструктивним – ресурсне стресодолаання. За поширеністю середніх і високих рівнів конструктивних чинників серед студентської молоді провідним зазначено психологічне благополуччя.

Серед результатів дослідження нас зацікавила певна подібність графіків психологічної готовності студентів протидіяти екологічним та епідемічним

загрозам і їхнього професійного вигорання, особливо що стосується їх середніх значень, які практично співпадають. Вірогідно, в умовах війни середні рівні психологічної готовності молоді протидіяти загрозам є їхньою адекватною реакцією на середні рівні переживання ними професійного виснаження. Аналогічну подібність спостерігаємо також між графіками рівнів поширеності СТСС у їхньому середовищі і зазначеними ними рівнями ресурсного стресодолання. Це також може свідчити про відповідність актуалізації рівнів їх ресурсного стресодолання рівням переживання ними СТСС.

Також, у переважної частини студентської молоді виявлено прояви *суперечливої парадоксальної адаптації* до загроз війни: досліджувані одночасно зазначили наявність високих та середніх рівнів СТСС і високих та середніх рівнів ПБ, при цьому у відсотковому значенні показник середніх рівнів ПБ (67,1%) майже у 2,5 рази більше ніж показник середніх рівнів СТСС (24,2%), а показник високих рівнів СТСС (62,4%) майже удвічі перевищує показник високих рівнів ПБ (32,9%) [1, с. 12]. Згідно цих результатів особистість одночасно може переживати значні психосоматичні, психоемоційні і поведінкові прояви СТСС та зазначати середні та високі рівні ПБ. Особливістю зазначеної парадоксальної адаптації (як було помічено у попередніх дослідженнях [2]) є те, що вона може трансформуватись і реалізувати суперечливі тенденції впливу на загальне психологічне здоров'я окремих досліджуваних або щодо набуття ними психотравмівних негараздів, чи посттравмівного особистісного зростання. Для більш конкретного визначення цих тенденцій стосовно окремих осіб необхідні порівняння їх індивідуальних показників згідно залученому комплексу методик.

Також про наявність зазначеної парадоксальної адаптації особистості в умовах війни та вказаних тенденцій її трансформації можуть свідчити результати досліджень отриманих зазначеними вище колегами. Стосовно студентської молоді (студентів психологів) у дослідженні К. Радзівіл і С. Кузікової згідно симптомів стресу респонденти засвідчили: труднощі зосередження (82,35 %), негативні думки (67,74 %), низьку продуктивність діяльності (61,76 %), підвищену тривожність (80,88 %), напади гніву (64,70 %),

болі в різних частинах тіла невизначеного характеру(72,05 %), підвищену стомлюваність (75 %). Стосовно стресостійкості та соціальної адаптації 36,76 % респондентів зазначили низький рівень опірності стресу, 45,38 %, середній, а 17,86% високий. Результати згідно інтегральних показників ПД вказують, що високий рівень має чверть (25%) респондентів, 35,3% – середній, а 39,70 % низький рівень ПД. Тобто, переважна більшість опитаних одночасно засвідчила значні показники різних СТСС (в діапазоні від 67,74 % до 82,35%), досить значні (середні 45,38 % + високі 17,86% = 63,24%) показники стресостійкості і соціальної адаптації та значні інтегральні показники ПД (35,3 % + 25% = 60,3%) [4, с. 56 - 57].

Схожі тенденції у їх динаміці з’ясовано у досліджено Л.Г Царенко стосовно психологів МВС. Згідно отриманих авторкою результатів в процесі навчання та скринінгової діагностики психологічного здоров’я досліджуваних з’ясовано, що на початку експерименту (лютий 2022 р.), у 15% учасників були гострі стресові розлади, у 55% домінували порушення адаптації (злість, агресія, дратівливість, страхи, тривожність, конфліктність, безсоння), у 30% розлади адаптації, які відповідали критеріям змішаного тривожного і депресивного розладу. За перші три місяці війни 85% учасників відновились і адаптувались до її умов, 10% з них набули постравмивного зростання, 15% з гострими стресовими розладами продовжували відновлення в рамках даного експерименту.

У серпні-листопаді 2022 р. із зміною перебігу війни суттєво змінилася адаптація учасників експерименту. У 10% учасників було з’ясовано високу ймовірність прояву ПТСР, у 30% зазначено розлади адаптації (сум, пригнічення, хронічна втома, вигорання, безпомічність, самотність), 60% учасників адаптувалися до умов повномасштабної війни [4, с. 224].

Згідно наших результатів дослідження з’ясовано, що значну роль у забезпеченні психологічної готовності студентської молоді до загроз війни відіграють особиста емоційна стабільність, впевненість у власній здатності протидії цим загрозам, а також ресурсне стресодолаання. Тому корисними для вдосконалення психологічної готовності студентської молоді та її адаптації до

умов війни є використання відповідних психотехнологій їх розвитку та зміцнення.

Зауважуємо, що в умовах продовження напруженого воєнного стану та воєнних дій в Україні, можуть зростати потреби у зміцненні загального психологічного здоров'я студентської молоді, адекватності, вдосконалення її адаптивності і психологічної готовності до протидії загрозам війни. У зв'язку з цим доцільним є проведення систематичних моніторингів стану її психологічного здоров'я, надання їй відповідної психологічної допомоги щодо трансформації парадоксальної адаптації у бік посттравмівного зростання і убезпечення від тенденції розвитку психотравмівних негараздів.

Список літератури

1. Безлюдна В.І., Корчакова Н.В., Лазоренко Б.П. Деструктивні та конструктивні чинники психологічної готовності студентської молоді до протидії екологічним та епідемічним загрозам в умовах війни. Київ: ІСПП НАПН України. 2025. 15 с. (Препринт НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології).
2. Дорожкін В. Р., Лазоренко Б. П. Посттравматичні стресові стани та психологічне благополуччя працівниць освіти прифронтових та деокупованих територій в умовах війни. *Журнал сучасної психології*. 2024. № 1 (32). С. 61–69. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-1-7>.
3. Красілова Ю.М., Пракапас Р.А., Коломицева І.В. Адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану. Одеса : “Гельветика” Габітус. Вип. 51. 2023р.. С. 82 – 87. <https://cris.mruni.eu/cris/handle/007/47296>
4. Радзівіл, К. , & Кузікова, С. Особливості психологічної адаптації студентів-психологів до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Психологічний журнал*, 2024. № 11. С. 53–58. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298406>
5. Царенко, Л.Г. Особливості адаптації в ситуації війни. *Науковий простір: актуальні питання, досягнення та інновації*: матеріали V Міжнар наук. конф., м.Черкаси, 26 травня, 2023 р. С. 220-225. ISSN 978-617-8126-33-9. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737712/>