

УДК 159.944.4

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.1.18>**Міщуха Л. П.**

*доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри загальної психології  
Карпатського національного університету імені Василя Стефаника  
ORCID: 0000-0001-7144-3245*

**Савенко-Кобилкіна О. О.**

*магістр психології  
Карпатського національного університету імені Василя Стефаника  
ORCID: 0009-0003-2876-8601*

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

### PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT OF RESILIENCE IN YOUNG STUDENTS UNDER WARTIME CONDITIONS

У статті порушується проблема психологічного супроводу розвитку резильєнтності студентів в умовах війни шляхом розроблення та концептуального обґрунтування програми розвитку і зміцнення резильєнтності студентської молоді з урахуванням сучасних психолого-педагогічних підходів до формування стресостійкості, емоційної регуляції та соціальної адаптації.

Програма охоплює консультативно-діагностичний етап (оцінка потреб студентів, ознайомлення з поняттям резильєнтності, формування мотивації до участі у програмі), корекційно-розвивальний етап (впровадження взаємопідтримки, знижувати рівень тривожності та психоемоційного виснаження, а також підвищувати академічну й соціальну мотивацію. Серед основних методів використовуються когнітивно-поведінкова терапія, майндфулнес-практики, вправи на розвиток усвідомленості та контролю дихання, тілесно-орієнтовані практики, що сприяють підвищенню стресостійкості та формуванню адаптивних моделей поведінки).

Особливе значення мають психологічні практики й техніки, які допомагають студентам зміцнювати внутрішні ресурси, долати вплив стресових подій, розвивати здатність до емоційної саморегуляції, формувати культуру взаємопідтримки, знижувати рівень тривожності та психоемоційного виснаження, а також підвищувати академічну й соціальну мотивацію. Серед основних методів використовуються когнітивно-поведінкова терапія, майндфулнес-практики, вправи на розвиток усвідомленості та контролю дихання, тілесно-орієнтовані практики, що сприяють підвищенню стресостійкості та формуванню адаптивних моделей поведінки.

Перспективою подальших досліджень визначено проведення формувального експерименту з метою верифікації ефективності програми психологічного супроводу розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах війни.

**Ключові слова:** особистість, резильєнтність, студентська молодь, психологічний супровід, програма розвитку резильєнтності, війна.

The article addresses the issue of psychological support for the development of students' resilience in wartime through the design and conceptual substantiation of a program aimed at fostering and strengthening the resilience of young students, taking into account modern psycho-pedagogical approaches to the formation of stress tolerance, emotional regulation, and social adaptation.

The program includes a consultative-diagnostic phase (assessment of students' needs, introduction to the concept of resilience, and development of motivation to participate in the program), a corrective-developmental phase (implementation of psychological practices such as mindfulness, breathing exercises, cognitive restructuring, organization of group discussions, and activities aimed at developing social connections through interaction among participants), and a reflective-evaluative phase (summarizing results, administering questionnaires, self-assessment of changes, and developing plans for further self-support).

Particular importance is attached to psychological practices and techniques that help students strengthen internal resources, cope with the impact of stressful events, develop emotional self-regulation, foster a culture of mutual support, reduce anxiety and psycho-emotional exhaustion, and enhance academic and social motivation. The main methods include cognitive-behavioral therapy, mindfulness practices, awareness and breath-control exercises, and body-oriented techniques that contribute to increased stress resilience and the formation of adaptive behavioral patterns. A prospective direction for further research is the implementation of a formative experiment aimed at verifying the effectiveness of the psychological support program for the development of resilience in young students under wartime conditions.

**Key words:** personality, resilience, young students, psychological support, resilience development program, war.



**Постановка проблеми.** Розвиток резильєнтності студентської молоді в умовах війни постає не лише як індивідуальне завдання особистісного самозбереження, а й як пріоритетне соціально-освітнє завдання. Тривалий стрес, переживання втрат, вимушені переміщення, соціально-економічна нестабільність та інформаційне перевантаження створюють комплекс ризиків для психічного здоров'я студентів як уразливої соціальної групи.

У цьому контексті заклади вищої освіти мають відігравати ключову роль у формуванні психологічно безпечного освітнього середовища, яке сприяє внутрішньому відновленню, адаптації та особистісному зростанню. Освіта в умовах війни повинна виконувати не лише навчальну, а й підтримувальну та розвивальну функції. Йдеться про створення умов, що забезпечують задоволення емоційних потреб студентів, підтримку їхньої мотивації до навчання та формування довгострокових стратегій подолання стресу.

Резильєнтність як здатність ефективно адаптуватися до труднощів, кризових ситуацій і психоемоційного навантаження є ключовою компетентністю сучасного студента. Її розвиток сприяє збереженню внутрішнього балансу, підтриманню навчальної активності та конструктивному осмисленню травматичного досвіду. Саме тому важливим є впровадження системних заходів, спрямованих на підвищення рівня резильєнтності через освітні стратегії, програми психосоціальної підтримки та зміцнення комунікативного потенціалу студентської спільноти.

Значну роль у цьому процесі відіграють університети, практичні психологи та громадські організації, які мають забезпечувати доступ до психологічної допомоги, формувати атмосферу безпеки й довіри та інтегрувати програми розвитку стійкості в освітній процес. Звідси розвиток резильєнтності студентської молоді набуває стратегічного значення як чинник збереження психічного здоров'я, підтримки особистісного розвитку та зміцнення соціального потенціалу суспільства в умовах воєнного часу.

**Метою статті** є розроблення та концептуальне обґрунтування програми розвитку і зміцнення резильєнтності студентської молоді в умовах війни.

**Виклад основного матеріалу.** Розвиток резильєнтності студентської молоді в умовах війни є одним із ключових завдань освітніх установ, громадських організацій та суспільства загалом. Водночас саме ця категорія молоді володіє значним потенціалом для відновлення, взаємодопомоги та активної участі в суспільному житті, що робить розвиток їхньої стійкості стратегічно важливим. Враховуючи актуальність окресленої проблематики в умовах сучасних соціальних трансформацій, воєнних викликів та зростання психоемоційного навантаження на молодь, постає об'єктивна необхідність розроблення й впровадження цілісних стратегій, спрямованих на підвищення психологічної стійкості студентів. Розглянемо головні стратегії.

*По-перше*, створення психологічно безпечного освітнього середовища. Університети повинні стати місцем, де студенти відчувають підтримку й розу-

міння, а атмосфера доброзичливості та інклюзії переважає над осудом чи конкуренцією. Формування культури взаємоповаги, запобігання булінгу є необхідною умовою для того, щоб молодь могла почуватися впевнено та захищено навіть у кризових умовах.

*По-друге*, важливо офіційно інтегрувати в роботу програми підтримки психічного здоров'я. Це може включати створення психологічних центрів при університетах, впровадження безкоштовних консультацій, тренінгів з розвитку навичок емоційної регуляції та кризових інтервенцій. Практика показує, що доступність таких послуг суттєво знижує рівень тривожності й допомагає студентам справлятися зі стресом. Крім того, необхідно подолати стигму, яка часто супроводжує звернення по психологічну допомогу, через інформаційні кампанії, відкриті лекції та інтеграцію тем психічного здоров'я в навчальні курси.

*По-третє*, вагому роль у розвитку стійкості відіграє соціальна підтримка. Як показують дослідження, взаємодія з однолітками, викладачами та громадськими організаціями знижує почуття ізольованості та підвищує відчуття контролю над власним життям. Особливо корисним є залучення студентів до волонтерських ініціатив, що не лише сприяє інтеграції у спільноту, але й формує відчуття значущості власних дій. Волонтерська діяльність зміцнює соціальні зв'язки, підвищує самооцінку та допомагає переключити увагу з особистих труднощів на допомогу іншим, що само по собі має терапевтичний ефект.

*По-четверте*, одним із завдань університетів є забезпечення гнучких та доступних форматів навчання. В умовах війни студенти часто стикаються з перебоями електроенергії, повітряними тривогами чи вимушеним переселенням. Тому дистанційна освіта, асинхронні формати навчання, записані лекції та адаптовані графіки стають життєво необхідними. Гнучкість освітнього процесу дозволяє зменшити рівень стресу та підтримати академічну мотивацію.

*По-п'яте*, важливо інтегрувати у студентське середовище програми фізичної активності та саморозвитку. Регулярні спортивні заходи, йога, дихальні практики чи майстер-класи зі стрес-менеджменту мають доведений позитивний ефект для психоемоційного стану. Поєднання фізичної активності з навчанням дозволяє підтримувати баланс між розумовим навантаженням та відновленням ресурсів.

*По-шосте*, доцільним є врахування позитивного досвіду зарубіжних університетів у сфері підтримки студентів, які постраждали внаслідок воєнних дій або інших кризових обставин. Зокрема, ефективною практикою є розроблення спеціальних стипендіальних програм для здобувачів освіти з постраждалих регіонів, що дозволяє зменшити фінансові бар'єри та забезпечити безперервність навчання. Поряд із цим активно впроваджуються партнерські проекти з міжнародними організаціями, спрямовані на надання психологічної, соціальної та матеріальної підтримки студентській молоді [3].

Імплементация подібних практик в українському освітньому просторі може суттєво посилити адап-

тивність університетського середовища до умов воєнного стану, сприяти зниженню рівня соціальної вразливості студентів та підвищенню їхньої психологічної стійкості. Використання міжнародного досвіду в поєднанні з урахуванням національного контексту створює підґрунтя для формування системної моделі підтримки студентської молоді в умовах тривалої соціальної нестабільності.

Загалом, формування резильєнтності студентів в умовах війни потребує комплексного підходу, що включає освітні, соціальні та психологічні компоненти. Рекомендовані заходи повинні бути спрямовані не лише на зменшення стресу, а й на розвиток внутрішніх ресурсів молоді, їхню активну участь у житті громади та формування навичок, які дозволять ефективно долати виклики майбутнього. Впровадження системної підтримки в університетському середовищі сприятиме тому, щоб студенти не тільки витримували тиск воєнних обставин, а й виходили з них сильнішими, гнучкішими й більш готовими до особистісного та професійного зростання.

Саме тому запропонована програма розвитку та зміцнення резильєнтності студентів в умовах війни орієнтована на системне формування стійкості як інтегративної характеристики особистості.

Метою програми є розвиток резильєнтності студентів шляхом підвищення рівня стресостійкості, формування навичок емоційної регуляції, зміцнення комунікативних і соціальних ресурсів, а також впровадження практик самопідтримки та психоемоційного відновлення. Програма передбачає комплексний підхід, що поєднує психоосвітній, тренінговий та соціально-інтеграційний компоненти.

Основними завданнями програми є:

\*створення психологічно безпечного освітнього середовища, що базується на принципах довіри, інклюзії, недискримінації та взаємоповаги;

\*інтеграція програм психоемоційної підтримки в діяльність університетів (зокрема організація психологічного консультування, груп підтримки, тренінгів із розвитку навичок подолання стресу);

\*підвищення рівня соціальної згуртованості та взаємопідтримки серед студентів, стимулювання партнерської взаємодії та залучення до спільних ініціатив;

\*формування навичок саморегуляції, зокрема опанування технік майндфулнес, дихальних вправ, релаксаційних методик і тілесно-орієнтованих практик;

\*подолання стигматизації звернення за психологічною допомогою через інформаційно-просвітницьку роботу та нормалізацію турботи про психічне здоров'я;

\*розвиток здатності до позитивного переосмислення кризового досвіду, формування установки на особистісне зростання та пошук смислів у складних життєвих обставинах.

Потенційними учасниками програми є студентська молодь. Кількість учасників в групі – оптимально 8-12 осіб. Групи формуються відповідно до потреб у психоемоційній підтримці.

Структура програми [3] складається з трьох основних етапів, які разом складають 8 зустрічей.

*Перший* – «Консультативно-діагностичний етап» – присвячений оцінці потреб студентів, ознайомленню з поняттям резильєнтності, формуванню мотивації до участі у програмі.

*Другий* – «Корекційно-розвивальний етап» – присвячений впровадженню психологічних практик (майндфулнес, дихальні вправи, когнітивна реструктуризація), груповим дискусіям, розвитку соціальних зв'язків через взаємодію між учасниками.

*Третій* – «Рефлексивно-оцінний етап» – присвячений підведенню підсумків, анкетуванню та самооцінці змін, формуванню планів подальшої самопідтримки.

Схема кожної зустрічі включає в себе ритуал привітання, основну частину (тему заняття, практики та вправи), рефлексію та ритуал завершення.

Пропонуємо теми та зміст зустрічей:

*Перша зустріч.* Вступ. Знайомство з поняттям резильєнтності. Правила групи та створення безпечного середовища.

*Друга зустріч.* Емоційна саморегуляція, усвідомлення власних емоцій. Техніки майндфулнес: ознайомлення із застосуванням майндфулнес у повсякденному житті та усвідомлене дихання.

Майндфулнес (усвідомленість) розглядається як цілеспрямована форма регуляції уваги, що передбачає свідоме, некритичне спостереження за власними думками, емоційними станами, тілесними відчуттями та подіями зовнішнього середовища в поточний момент часу. Концептуально ця практика ґрунтується на здатності особистості утримувати фокус на досвіді «тут і зараз», мінімізуючи автоматичне занурення в румінації щодо минулого або тривожні прогнози майбутнього [2;4;5].

В освітньому середовищі практики усвідомленості дедалі ширше застосовуються як засіб формування резильєнтності студентів, особливо в умовах кризових ситуацій, зокрема воєнного стану. Їх ефективність пояснюється здатністю зменшувати поведінковий автоматизм, знижувати інтенсивність емоційного перевантаження, стабілізувати психоемоційний стан і відновлювати суб'єктивне відчуття контролю над власним життям.

Усвідомлене дихання (mindful breathing) є базовою та найбільш доступною технікою майндфулнес, що полягає у спрямованому фокусуванні уваги на природному процесі дихання. Такий спосіб регуляції уваги сприяє швидкому зниженню фізіологічного збудження, «заземленню свідомості» в теперішньому моменті та зменшенню когнітивної напруги. Особливо доцільним є застосування усвідомленого дихання в ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження – перед іспитами, важливими комунікативними подіями, у станах тривоги або панічних реакцій. Систематичне використання техніки усвідомленого дихання сприяє формуванню стійкої навички саморегуляції, підвищує здатність до концентрації та підтримує психологічну зібраність у стресових ситуаціях. Таким чином, майндфулнес і,

зокрема, усвідомлене дихання можуть розглядатися як ефективний компонент програм розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах тривалого стресу та соціальної нестабільності [4].

*Третя зустріч.* Техніки релаксації в майндфулнес підході: медитація та сканування тіла.

Медитація – це ключова практика в майндфулнес, яка допомагає розвивати навичку усвідомленої присутності. Її основна мета – навчити людину фокусуватися на поточному моменті, спостерігаючи за диханням, тілесними відчуттями або навколишніми звуками без осуду чи втечі від думок. Медитація знижує рівень тривожності, покращує здатність до концентрації, допомагає впоратись із надмірними емоціями, а також формує внутрішній спокій. Медитація особливо корисна під час кризових періодів, навчального перевантаження, емоційної нестабільності чи внутрішнього виснаження. Регулярність є важливішою за тривалість: стабільна практика дає кумулятивний ефект, підвищуючи загальну психологічну стійкість [2; 4; 5].

Сканування тіла (Body Scan) – це практика усвідомленої уваги до фізичних відчуттів у різних частинах тіла, яка використовується для зниження стресу, напруги та розвитку тілесної чутливості. Під час сканування увагу послідовно переводять з однієї ділянки тіла на іншу – від стоп до голови (або навпаки), фіксуючи всі відчуття: тепло, поколювання, тяжкість чи їхню відсутність. Ця практика допомагає «повернутися в тіло», розслабити м'язи, заспокоїти думки, зменшити тривожність, а також краще розуміти сигнали втоми чи перевантаження.

*Четверта зустріч.* Дихальні практики: «4-7-8», квадратне дихання, ритмічне дихання.

У дослідженнях [6] виявлено значний вплив дихальних практик на суб'єктивний стрес, тривогу та депресію порівняно з умовами, що не контролюються дихальними практиками

Дихання за методом «4-7-8» – це популярна заспокійлива техніка, що допомагає швидко знизити тривожність, сповільнити серцевий ритм і підготуватися до відпочинку. Такий ритм активує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за розслаблення.

Квадратне дихання (Box Breathing) широко застосовується серед військових, спортсменів та людей, які потребують швидкого відновлення концентрації та стабільності. Ця техніка полягає у чотирьох рівних фазах по 4 секунди: вдих – затримка – видих – затримка. Кожен етап триває однаково кількість часу, створюючи «дихальний квадрат». Така вправа заспокоює нервову систему, знижує пульс, покращує фокус і дає відчуття контролю.

Ритмічне дихання 5-5 (coherent breathing) – це техніка, що полягає у синхронному диханні з частотою 5 вдихів і 5 видихів за хвилину (тобто 6 секунд на вдих і 6 на видих). Вона балансує роботу нервової системи, стабілізує емоції та зменшує напругу в тілі. Це так зване «когерентне дихання», воно сприяє покращенню роботи мозку, серцево-судинної системи та підвищує загальний рівень стійкості

до стресу. Підходить як для щоденної профілактики психоемоційного виснаження, так і для стабілізації у кризових ситуаціях.

*П'ята зустріч.* Тілесна регуляція напруги за допомогою прогресивної м'язової релаксації.

В основі методу (Е. Джейкобсон) лежить ідея про нерозривний зв'язок емоційного стану людини з тонусом її скелетної мускулатури. Дослідник виходив із припущення, що психічне напруження завжди супроводжується м'язовим, а свідоме розслаблення м'язів сприяє зниженню внутрішньої тривоги та загального нервово-м'язового збудження. Методика базується на принципі взаємодії тіла і психіки: змінюючи фізіологічний стан організму, можна впливати на емоційне самопочуття [1]. Таким чином, через поступове розслаблення м'язів досягається стан більшої внутрішньої рівноваги та спокою.

*Шоста зустріч.* Робота з автоматичними негативними думками: когнітивна реструктуризація.

Когнітивна реструктуризація є одним із ключових інструментів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Вона спрямована на усвідомлення, аналіз і корекцію переконань та автоматичних думок, які людина формує щодо себе, інших і навколишнього світу. Фіксація власних думок у письмовій формі допомагає простежити зв'язок між мисленням, емоційним станом і поведінкою. Такий підхід дозволяє виявити, як саме певні інтерпретації подій впливають на самопочуття та рішення – зокрема на те, які дії людина здійснює або уникає.

Оскільки деструктивні думки нерідко самі стають джерелом стресу й внутрішньої напруги, важливо навчитися їх розпізнавати, критично переосмислювати та замінювати більш реалістичними й адаптивними судженнями. До найпоширеніших належать такі як: чорно-біле мислення ( схильність бачити ситуації в крайнощах); надмірне узагальнення (формування глобальних висновків на основі однієї події); ментальний фільтр (зосередження лише на негативі з ігноруванням позитивних аспектів); дискваліфікація позитивного (знецінення власних досягнень); поспішні висновки (інтерпретації без достатніх доказів (зокрема негативні прогнози майбутнього)); перебільшення або применшення (драматизація труднощів або знецінення успіхів); емоційна аргументація (отождолення емоцій із фактами («я так відчуваю – отже, це правда»)); повинність (жорсткі внутрішні установки у форматі «я повинен/зобов'язаний»); навішування ярликів (узагальнені негативні характеристики себе чи інших); персоналізація (приписування собі надмірної відповідальності за події, що не залежать від людини).

Негативні, катастрофічні або узагальнені оцінки ситуації можуть посилювати відчуття відчаю, тривоги та безсилля, формуючи замкнене коло емоційного виснаження. У таких умовах навіть нейтральні події сприймаються крізь призму загрози й безнадії. Крім того, когнітивна реструктуризація підтримує процес прийняття тих аспектів ситуації, на які людина не може вплинути безпосередньо. У резуль-

таті зменшується рівень психоемоційного навантаження, а адаптаційні можливості особистості посилюються.

*Сьома зустріч.* Розвиток соціальної підтримки та життєвої філософії. Значення стосунків з родиною, друзями, громадою. Цінності та позитивне мислення.

*Восьма зустріч.* Підбиття підсумків і формування плану самопідтримки, закріплення результатів.

Очікувані результати від виконання програми:

\*розвиток внутрішніх ресурсів для подолання стресу;

\*підвищення здатності до емоційної саморегуляції;

\*формування культури взаємопідтримки серед студентів;

\*зниження рівня тривожності та психоемоційного виснаження;

\*підвищення академічної та соціальної мотивації.

Розглянуті техніки (майндфулнес, дихальні практики, прогресивна м'язова релаксація та когнітивна реструктуризація) становлять ефективний інструментарій для формування та зміцнення резильєнтності студентської молоді в умовах війни. Кожна з них спрямована на різні рівні: тілесний (релаксація, дихання), емоційний (усвідомлення та при-

йняття почуттів) і когнітивний (робота з мисленням). Їхня регулярна практика сприяє стабілізації психоемоційного стану, відновленню відчуття контролю, підвищенню адаптивності та зниженню дистресу. У поєднанні з соціальною підтримкою та освітніми умовами ці методи можуть суттєво підвищити внутрішню стійкість молоді до воєнних викликів, допомагаючи не лише пережити кризу, а й вийти з неї сильнішими.

**Висновки.** Таким чином, запропонована програма психологічного супроводу розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах війни спрямована не лише на мінімізацію негативних наслідків воєнного стресу, а й на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, розвиток психологічної гнучкості та формування здатності конструктивно реагувати на виклики. Її реалізація сприятиме становленню зрілої, відповідальної та адаптивної молоді, здатної не лише долати труднощі, а й трансформувати кризовий досвід у підґрунтя для подальшого особистісного і професійного зростання.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у проведенні формувального експерименту на предмет верифікації ефективності програми психологічного супроводу розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах війни.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Галієва О. Методика прогресивної м'язової релаксації як один із засобів зниження ситуативної тривожності майбутніх психологів. Збірник тез: *Актуальні проблеми ортопедагогіки, ортопсихології та реабілітології*. м. Запоріжжя, 2019. С. 20-22 <https://surl.li/lniwvva>
2. Міщиха Л.П. MBSR-програма у подоланні стресу в умовах війни. *Збірник тез III Міжнародної науково-практичної конференції «Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики»*. Івано-Франківськ, 2023. с.230-234. <https://surl.li/hbpdbt>
3. Савенко-Кобилкіна О. О. Резильєнтність як чинник психологічного благополуччя студентів в умовах війни [Магістерська робота]. Івано-Франківськ: Карпатський національний університет імені Василя Стефаника. 2025. 79с.
4. Baer R. Mindfulness practice. *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. 2018. p. 398-402.
5. Mishchukha L., Cherniavska N., Kravchenko V., Vityuk N., Kulesha-Liubinets., Khrushch O. Application of Mindfulness Practices in Work on Stress Reduction during the War. *Revista de cercetare și intervenție socială*, 2023, vol. 81, pp. 25-38 <https://doi.org/10.33788/rcis.81.2>
6. Fincham, G.W., Strauss, C., Montero-Marin, J. et al. Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials. *Scientific reports* 2023. № 13. P. 432. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y>

Дата першого надходження статті до видання: 10.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026