

УДК 316.62:330.16:355.01(477.6)

**Варганова О.В.**, д.е.н., професор,  
Київський національний університет  
технологій та дизайну, Київ, Україна

## **ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК КЛЮЧОВА ЖИТТЄВА ТА ОСВІТНЯ КОМПЕТЕНЦІЯ МОЛОДІ В НОВИХ УМОВАХ**

Необхідність розвитку психологічної стійкості (резильєнтності) молоді сьогодні зумовлена безпрецедентними викликами, які докорінно змінили ландшафт українського та світового суспільства. В умовах повномасштабної війни, постійної безпекової невизначеності та стрімкої цифровізації психологічна стійкість перестає бути просто бажаною рисою характеру – вона перетворюється на фундаментальну життєву та освітню компетенцію, без якої неможливий повноцінний розвиток особистості.

Актуальність розвитку психологічної стійкості молоді саме в умовах війни зумовлена, по-перше, тим, що сучасна молодь змушена інтегрувати досвід стресу та травми в повсякденне життя. Стійкість дозволяє не лише "виживати", а й зберігати когнітивні функції, необхідні для навчання та професійного становлення в умовах хронічної напруги.

Розгляд резильєнтності як ключової життєвої та освітньої компетенції молоді в нових умовах потребує трансформації освітнього простору. Дистанційне навчання, розрив соціальних зв'язків та потреба в самоорганізації вимагають від здобувачів освіти високого рівня саморегуляції. Психологічна стійкість тут виступає як внутрішній ресурс, що підтримує мотивацію та запобігає емоційному вигоранню.

Отже, резильєнтність, або психологічна стійкість, стає однією з "гнучких" навичок (Soft Skills): у новому світі здатність до відновлення після невдач (bounce-back ability) є ключем до конкурентоспроможності. Роботодавці та суспільство загалом дедалі більше цінують емоційний інтелект і стресостійкість як основу для прийняття рішень у кризових ситуаціях.

Враховуючи викладене вище, розвиток психологічної стійкості молоді стає новою освітньою метою. Сучасна парадигма освіти зміщує акцент із чистого накопичення знань на формування життєстійкості, що передбачає:

- розвиток навичок самопомоги та оволодіння техніками стабілізації емоційного стану;
- подальший розвиток критичного мислення як передумови захисту від інформаційного тиску та маніпуляцій;

– соціальну згуртованість та здатність шукати підтримку й надавати її іншим, що є базою для міцного громадянського суспільства.

В загальному розумінні резильєнтність (психологічна стійкість) – це здатність особистості проходити крізь випробування, зберігаючи при цьому ментальне здоров'я та функціональність. Резильєнтність – це не відсутність болю чи труднощів, а здатність відновлюватися, зберігаючи сенс і дієздатність, яка формується через навички саморегуляції, підтримку, досвід подолання та середовище [1].

Ключовими вимірами психологічної стійкості є:

– стійкість як опірність – здатність "тримати удар" і не руйнуватися під тиском обставин;

– пружність (Bounce-back) – здатність відновлювати свою форму та енергію після сильного стискання стресом;

– витривалість – можливість продовжувати діяльність у тривалому дискомфортному режимі без втрати ефективності.

Резильєнтність не означає відсутність емоційного болю чи страху. Це вміння інтегрувати травматичний досвід у власну історію та продовжувати рух до визначених цілей, навіть коли світ навколо тебе нестабільний.

Необхідність розвитку резильєнтності як важливої навички молодих людей посилюється тим фактом, що студентські роки збігаються з віковим вікном біологічної вразливості особистості (18-24 роки). Саме в цей час мозок завершує своє формування, що робить молодих людей особливо чутливими до стресорів. Згідно з масштабним дослідженням R. Kessler et al. (2005), три чверті (75%) усіх психічних розладів, що виникають протягом життя, мають свій початок у віці до 24 років, що робить студентський вік критичним періодом для формування психологічної стійкості [2].

Фактори стресу у молодих людей, які порушують їхню резильєнтність, можна класифікувати так:

– академічні (нереалістичні очікування, дедлайни, сесії, страх перед оцінюванням, складність поєднання навчання з роботою);

– соціально-побутові (фінансові труднощі, адаптація до життя в новій країні та нових місцях (для ВПО та біженців), конфлікти в колективі);

– екзистенційні (постійна загроза життю, втрата близьких, руйнування планів на майбутнє, "провина вцілілого") [3].

Особливим викликом для студентів є депресія. Це не просто "поганий настрій", а розлад, пов'язаний із порушенням нейрохімічних процесів. У цьому контексті надзвичайно важливою є обізнаність усіх учасників освітнього

процесу – студентів, викладачів, адміністрації ЗВО – щодо симптомів і проявів депресії, адже раннє втручання дозволяє уникнути тривалої втрати функціональності та працездатності.

Викладач у таких умовах стає не лише транслятором знань, а й "сенсором" емоційного стану аудиторії. Викладачі виступають «першою лінією» спостереження і можуть помітити зміни в траєкторії поведінки студентів, своєчасно виявити симптоми дистресу та упередити розвиток глибокої кризи. Симптоми, що потребують уваги з боку викладачів: різке зниження успішності, "зависання" на лекціях, апатія (агедонія), нехарактерна дратівливість, соціальна ізоляція та порушення режиму сну.

Викладач не повинен бути психотерапевтом, але має володіти навичками першої психологічної допомоги. Його основна стратегія полягає в алгоритмі: "Помітити – Вислухати без осуду – Скерувати до фахівця". Важливо проводити підтримувальні розмови без тиску, акцентуючи на турботі про реальний стан студента. Дослідження свідчать, що створення атмосфери психологічної безпеки в закладах вищої освіти підвищує засвоюваність матеріалу на 30-40% [1].

Отже, розвиток психологічної стійкості молоді в новій реальності – це не фінішна точка, а безперервний процес. Для студентства опанування цих навичок є інвестицією у професійне майбутнє. Стійкі та адаптивні молоді люди, здатні долати як внутрішні кризи, так і зовнішні шоки, – це фундамент відновлення країни, спроможної перетворювати виклики на можливості для зростання. Освітній процес, інтегрований із психологічною підтримкою, створює безпечне середовище, де знання засвоюються ефективно, а особистість залишається цілісною.

### Література

1. Вартанова О.В. (2023). Онтологія загальної сфери дискурсу "Резильєнтність персоналу". *Таврійський науковий вісник*. Серія: Економіка, 2023. № 15, С. 144-150.
2. Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O. et al. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602.
3. Вартанова О.В., Повзун Д.І. Формування кластеру резильєнтності персоналу в структурі моделі компетенцій як умова формування стійкості персоналу підприємства в часи війни. *Журнал стратегічних економічних досліджень*. 2024. № 1. С. 58-68. [https://www.researchgate.net/publication/381658514\\_FORMUVANNA\\_KLASTER\\_U\\_REZILENNOSTI\\_PERSONALU\\_V\\_STRUKTURI\\_MODELI\\_KOMPENCIJ\\_A\\_K\\_UMOVA\\_FORMUVANNA\\_STIJKOSTI\\_PERSONALU\\_PIDPRIEMSTVA\\_V\\_CASI\\_VIJNI](https://www.researchgate.net/publication/381658514_FORMUVANNA_KLASTER_U_REZILENNOSTI_PERSONALU_V_STRUKTURI_MODELI_KOMPENCIJ_A_K_UMOVA_FORMUVANNA_STIJKOSTI_PERSONALU_PIDPRIEMSTVA_V_CASI_VIJNI)