



ISSN 2518-7503

# ПСИХОЛОГІЯ:

## реальність і перспективи

Збірник наукових праць

Випуск 18

2022

УДК [159.923:159.924]:355.01.378

Джеджера Ольга

старший викладач кафедри вікової та педагогічної психології  
Рівненського державного гуманітарного університету  
<https://orcid.org/0000-0001-5471-703X>

DOI <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.281>

## ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ ЯК ПРОБЛЕМА ВИЩОЇ ШКОЛИ

***Анотація.** У статті автор порушує проблему підвищення рівнів емоційної стійкості здобувачів вищої освіти у зв'язку з переживанням ними колективної травми через негативний вплив надзвичайно потужних дестабілізуючих емоціогенних факторів, принесених в Україну повномасштабною війною. Цей висновок підтверджується результатами емпіричного дослідження, проведеного на другому місяці повномасштабних бойових дій. Отримані дані засвідчили послаблення навчальної мотивації і погіршення результатів навчання у помітної частини здобувачів вищої освіти, котрі пояснювали це явище не так екстремальними життєвими обставинами, як емоційними реакціями на них. Як було з'ясовано, у представлених студентами характеристиках цих реакцій переважають модальності, які підтверджують їх силу та негативний знак («нервові», «негативні») та дестабілізуючий вплив на психічну (зокрема на інтелектуальну) діяльність (стрес, тривожність, хвилювання, агресія, невизначеність, напруження, виснаження, спустошеність, апатія, пригніченість, паніка).*

*Констатована ситуація потребує розв'язання, що, на думку автора, може бути реалізовано шляхом створення оптимальних психолого-педагогічних умов для психологічної підтримки здобувачів вищої освіти задля підвищення їхньої емоційної стійкості з боку науково-педагогічних працівників, усіх служб закладу вищої освіти та, зокрема, професійних психологів.*

**Ключові слова:** емоційна стійкість, екстремальні умови, емоціогенна ситуація, здобувачі вищої освіти, заклад вищої освіти, психологічна підтримка.

**Постановка проблеми.** Сьогодні очевидним є те, що ситуація війни в Україні містить у собі численні ризики для функціонування емоційної сфери особистості, порушуючи її спроможність протистояти впливу травматичних воєнних подій та викликаних ними потужних стресорів.

Незважаючи на попередній досвід виживання в екстремальних умовах пандемії, нові суворі обставини суттєво позначаються на якості життєдіяльності кожної людини, у тому числі – на результатах навчальної діяльності здобувачів вищої освіти, які знижуються певною мірою не тільки через несприятливі для навчання обставини, але й внаслідок їх глибокого й інтенсивного переживання.

Згідно з відгуками пересічних людей, у тому числі студентів і магістрантів закладів вищої освіти, в умовах, коли в країні гинуть люди і навіть відносно безпечні місця знаходяться під загрозою ракетних ударів, складно зосередитись на навчанні, бо серце стискається від болю і скорботи, ненависті до ворога і прагнення бути корисним своїй країні. У такому стані, коли життєві події сприймаються крізь призму війни, коли у відповідь на стрес уповільнюються інтелектуальні процеси, важко сконцентруватись на навчанні, виконувати навчальні завдання.

Відтак вища школа стикнулася з проблемою, яка стосується оптимального забезпечення освітнього процесу на тлі отриманої колективної травми, якої зазнали всі українці. Адже у цій складній емоціогенній ситуації вкрай важливо зберегти здатність адекватно мислити і успішно працювати, що значною мірою залежить від емоційної

стійкості, її стресозахисного та адаптаційного потенціалу, що так необхідний для подолання негативних переживань, збереження психологічного благополуччя особистості (Амінієва, 2012), налаштування на продуктивну діяльність з отримання належної професійної підготовки.

**Аналіз останніх досліджень з проблеми.** Проблема емоційної стійкості особистості привертає особливу увагу дослідників у час зростання кількості і сили шкідливих впливів, помітного підвищення стресогенності сучасного соціального і природного середовища. І це не випадково, адже, як стверджує Султанова, «до дії екстремальних факторів найбільш чутливим виявляється саме емоційний апарат, котрий першим реагує на стресову ситуацію» (2011, с.115).

У зв'язку з цим вчені приділяють неабияку увагу аналізу сутності цього феномена (Амінієва, 2012; Андрусик, 2020; Анікеєнко, 2007; Дзвоник, 2016; Кравчук, 2014; Малхазов, 2022; Султанова, 2011). Зроблені ними висновки утворюють підстави для виокремлення низки характеристик емоційної стійкості, що виявляються передусім у здатностях особистості не піддаватись негативним впливам та контролювати свої емоції попри підвищення емоційного збудження, поводитись адекватно у будь-яких (у тому числі екстремальних) умовах, зберігати працездатність та успішно виконувати необхідну діяльність.

Визнане авторами розуміння емоційної стійкості як важливої детермінанти психічного й фізичного здоров'я особистості та передумови для її успішної діяльності спонукає цілком закономірний інтерес до вивчення можливостей розвитку зазначеної якості та подолання емоційної лабільності й емоційної ригідності. Зокрема проблемі розвитку емоційної стійкості здобувачів вищої освіти приділяють свою увагу Любомський & Каткова, 2017; Котова, 2017; Якимчук & Якимчук, 2020; Шульженко, 2021; Дьоміна, 2015; Шейко, 2017.

На наш погляд, розв'язанню порушеної проблеми істотно допомагають, праці, присвячені питанням розвитку емоційної стійкості осіб, які потрапили під вплив травматичних подій (Малхазов, 2018); особливостей переживання ними екстремальних (травмуючих) ситуацій (Туриніна, 2017; Оніщенко, 2012; Кісарчук, Омельченко, Лазос, Литвиненко & Л. Царенко, 2015; Черкаська, 2020).

Водночас нашу увагу привернули теоретичні висновки вчених, котрі досліджують проблему емоційної стійкості з урахуванням індивідуально-психологічних властивостей емоційних переживань та станів (Антонець, 2016; Шульженко, 2018) як критеріїв її розпізнавання та оцінювання (Малхазов, 2017).

**Мета статті.** Наше дослідження ми вважаємо однією з можливостей розв'язання проблеми стабілізації емоційної стійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни. Метою цієї розвідки є вивчення змісту актуальних емоційних переживань студентської молоді та їх впливу на рівень продуктивності навчальної діяльності, що є важливим показником емоційної стійкості.

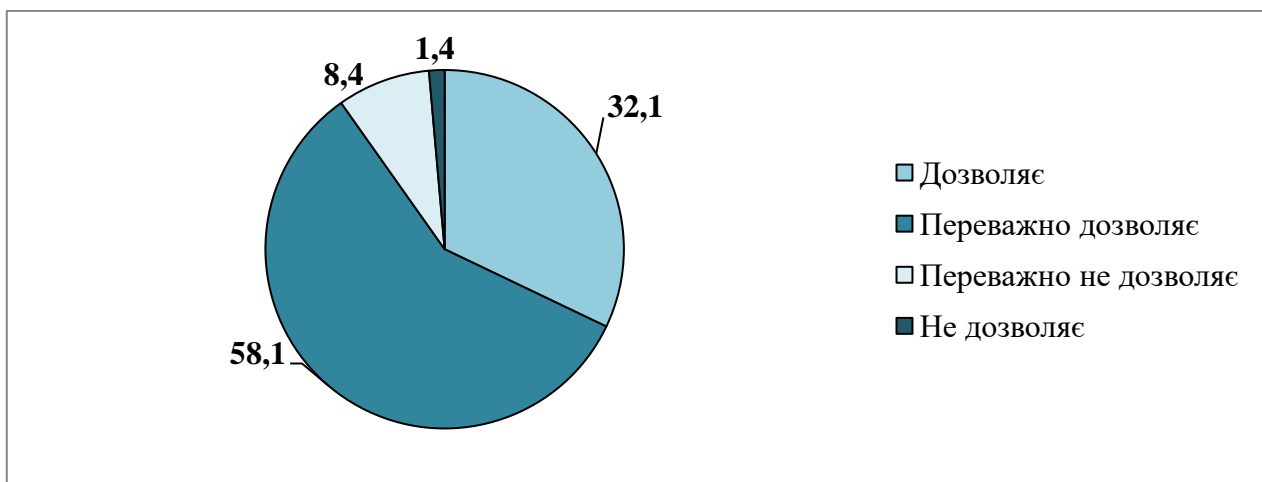
**Виклад основного матеріалу дослідження.** Незважаючи на порівняно коротку тривалість широкомасштабних воєнних дій, сьогодні накопичується певний емпіричний матеріал, який відображає картину емоційного реагування на них студентів. Так, дані опитування здобувачів освіти (школярів і студентів), отримані онлайн-інститутом Projector і студією онлайн-освіти EdEra, засвідчують наявність у респондентів труднощів, які виявляються у труднощах щодо зосередженості на навчанні (84%), сумнівах стосовно його доречності (23%) та переживанні «провини вцілілого» (39%) (Психологічні труднощі, мотивація та відновлення. Як викладати в умовах війни.; 2022).

Згідно з інформацією прес-центру психологічної служби Львівського національного університету імені Івана Франка, на сучасному етапі війни переживання їх клієнтів виявляються здебільшого у станах тривожності, провини, страху, депресії і спричинені переоцінкою цінностей, емоційним вигоранням, виснаженням. Як було зазначено в цьому повідомленні, по допомогу до психологів нерідко звертаються клієнти, які втратили

мотивацію і не мають достатніх сил для подальшої навчальної або викладацької праці, прагнуть знайти душевну рівновагу і позбутись руйнівних переживань ненависті і агресії. До того ж у психологів з'явилося нове завдання, що вимагає роботи з проблемами адаптації переміщених осіб, страху за життя близьких людей (Психологічна служба Університету: активна робота на фронті ментального здоров'я, 2022).

Заслуговують на увагу дані опитування здобувачів вищої освіти (1041 респондент) стосовно особливостей їхнього навчання у воєнний період, проведеного у Рівненському державному гуманітарному університеті в квітні 2022 року.

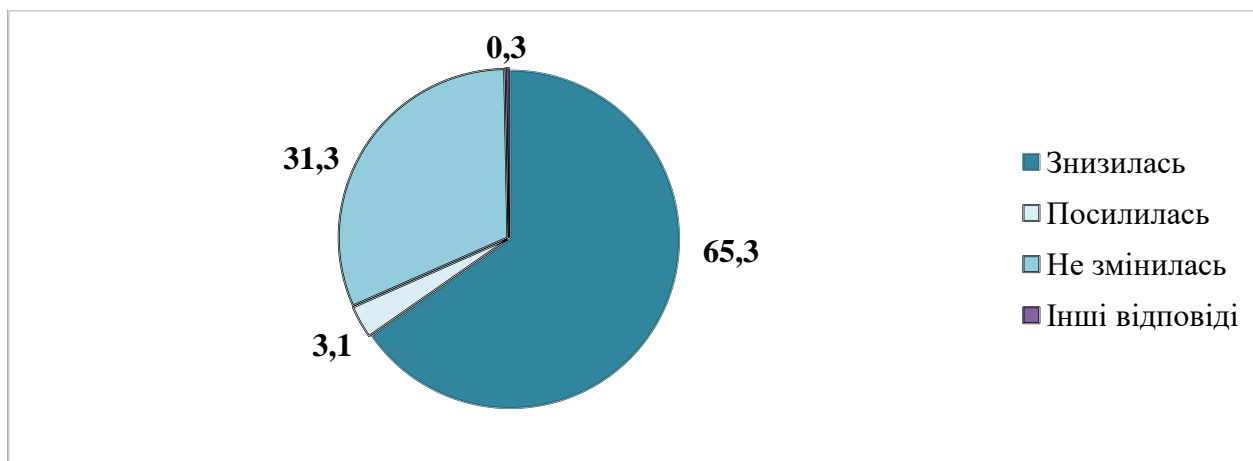
Як було з'ясовано, більшість опитаних студентів (90,2%) знаходяться в Україні і сприймають сьогоденну ситуацію як таку, що містить певні загрози, пов'язані передусім з повітряними тривогами (непокоять 81,1% з тих, хто залишився на Батьківщині). Більш небезпечною вона виявилась для 7,7% молодих людей, які стикнулись із випадками бойових дій. Тільки 7,3% респондентів повідомили, що проживають у спокійному місті. При цьому опитані повідомили, що схарактеризовані обставини дають їм змогу (зазначили 32,1% осіб) або переважно дозволяють (стверджують 58,1% осіб) здійснювати навчальну діяльність. Водночас певна частина студентів (близько 100 осіб) стверджували, що умови, в яких вони перебувають, частково (8,4%) або повністю (1,4%) перешкоджають навчанню (рис. 1).



**Рис. 1. Кількісні показники визнання студентами своєї можливості-неможливості здійснювати навчальну діяльність в умовах війни**

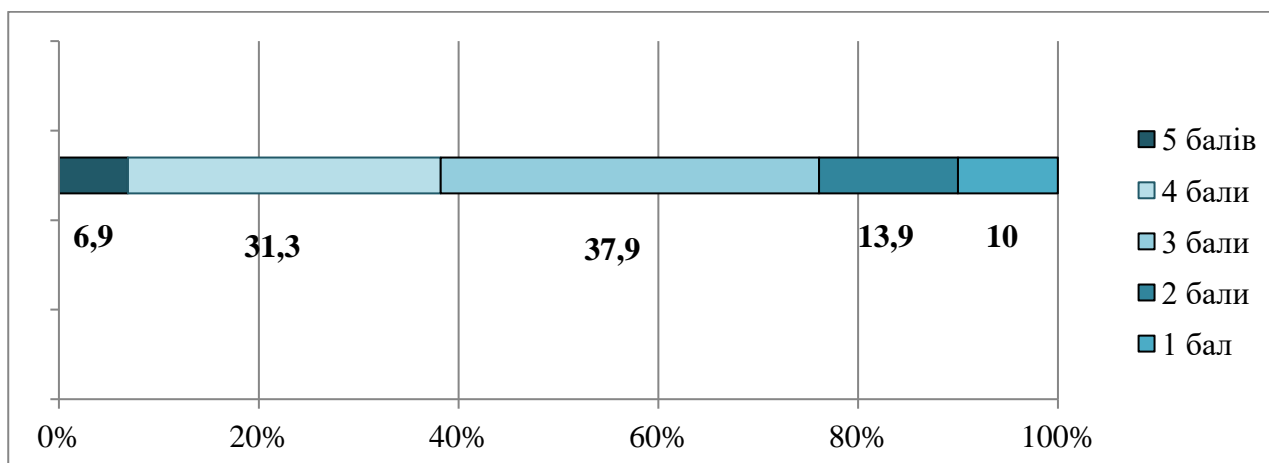
Важливо підкреслити, що переважна більшість учасників опитування задекларували своє прагнення продовжувати навчання, але, як було зазначено у відповідях, мають такі можливості лише 64,4% молодих людей. Подальші життєві плани 35,6% здобувачів змінились у зв'язку з тим, що вони тимчасово змушені відволіктись на інші проблеми (допомагають своїм родинам, займаються волонтерством або вступили до територіальної оборони чи служать в ЗСУ тощо). Проте вони сподіваються на розв'язання цих проблем у найближчій або трохи віддаленій перспективі, яку пов'язують із завершенням війни.

Попри висловлене бажання вчитись подальші відповіді респондентів засвідчили наявність певних негативних тенденцій у їхній мотиваційній сфері. Цей факт визнали 65,3% студентів, котрі заявили про зниження у них рівнів навчальної мотивації. На думку значно меншої кількості молодих людей, їхні мотиви стосовно навчання не змінились (31,3%), а підвищення спонук до учіння зафіксували тільки у 0,3% респондентів (рис. 2).



**Рис. 2. Визнання здобувачами вищої освіти стану власної навчальної мотивації (у %)**

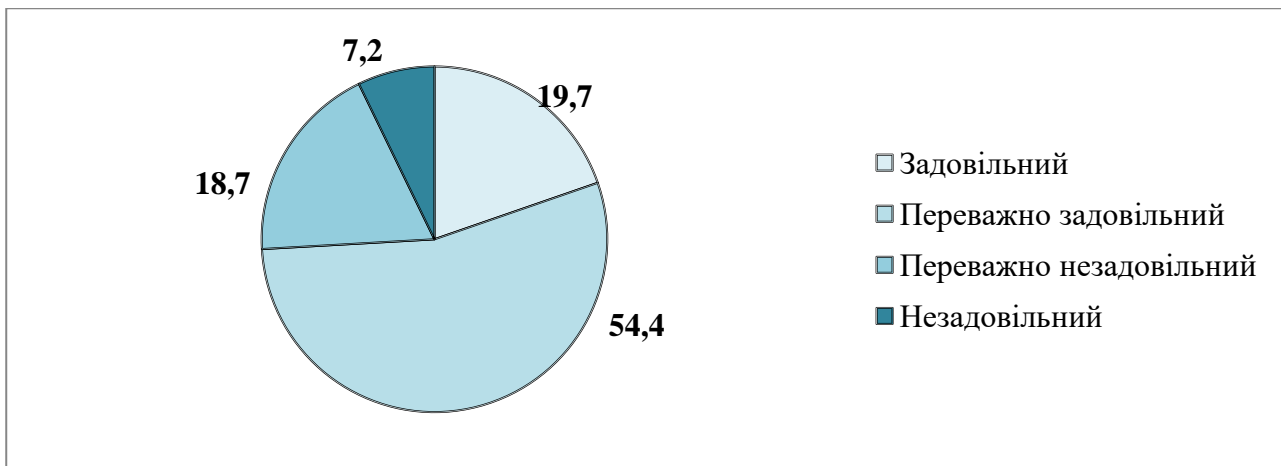
Відтак досить стриманими виявились оцінки студентами власних навчальних досягнень – у межах шкали від одного до п'яти балів, в якій п'ять є найвищим балом, опитані оцінили свої результати навчання під час війни здебільшого на 3 (37,9% опитаних) та 4 (31,3% опитаних) бали, а окремі учасники були ще критичнішими і поставили собі 2 (13,9%) та 1 (10%) бали. Тільки 6,9% здобувачів освіти вважали свою діяльність успішною, що відобразили у найвищій оцінці в 5 балів (рис. 3).



**Рис. 3. Кількісні показники щодо оцінювання здобувачами вищої освіти своїх навчальних досягнень (%)**

При цьому переважна більшість респондентів пояснювали таку ситуацію погіршенням психічного стану, що відчутно заважає навчанню. У своїх відповідях вони використовували ключове слово «переважно» і характеризували його як переважно задовільний (54,4%) та переважно незадовільний (18,7%) – тобто такий, що лише частково задовольняє потребу в душевній рівновазі. Повністю незадовільним свій психічний стан вважали 7,2%, і лише 19,7% оцінили його як задовільний (рис. 4).

З отриманих відповідей стає зрозумілим, що здобувачі освіти глибоко переживають те, що відбувається в Україні. У їхніх переживаннях відображаються почуття мільйонів українців, які вболівають за свою країну, тривожаться за рідних, болісно сприймають страждання людей і мріють про перемогу.



**Рис. 4. Кількісні показники щодо характеристик психічних станів, які переживають здобувачі вищої освіти (%)**

Зокрема у своїх відповідях на питання про те, які почуття студенти переживають під час війни, вони не лише повідомляли про їх модальність, але й нерідко давали значно ширший опис, висловлюючи свої думки і сподівання. Прикладом цього можуть бути такі висловлювання:

«Які почуття? ЖАХЛИВИ! У нас війна...злість, скорбота, сум, ... патріотизм присутній, і за рахунок нього ми й тримаємося!»;

«Нерозуміння (як може таке жахіття відбуватися в 21 столітті), біль за тих людей, які залишились без дому, невизначеність (ніхто не знає, що буде далі), злість до тих, хто приходять на наші землі і забирає життя в невинних»;

«Наші почуття не можуть зрівнятись з почуттями тих людей, яких гвалтують, де поруч з ними лежать мертві тіла, де немає що їсти і пити, тих, які втратили родичів, і не можуть навіть їх поховати, тих дітей, у яких відібрали дитинство і які взагалі ні в чому не винні»;

«Страшно за Україну і за наших людей, бо вони помирають, але я впевнена, що ми переможемо і все в нас буде добре!»;

«Батько на фронті, кожен день не знаю чого чекати».

Ці висловлювання засвідчують, що наслідком переживання воєнних подій є неоднозначні поведінкові реакції, які за ознакою активності можна віднести до двох великих груп:

- пасивні, що виявляються у небажанні щось робити, нездатності зосередитись на діяльності, прагненні відгородитись від травмивних подій, (приклади відповідей: «переживаю постійний стресовий стан, який не дає змоги сконцентруватись на навчанні»; «не маю бажання що-небудь робити, хочу сховатись від усього світу, дуже хочеться вірити, що скоро все закінчиться»; «важко зосередитись на будь чому»);

- активні, які характеризуються прагненням діяти заради благородної мети (приклади відповідей: «переживаю почуття страху, тривоги за рідних за хлопців, які захищають нашу країну, проте не можу допомогти в цій ситуації нічим, крім волонтерства», «допомагаю своїм рідним пережити цей складний час»). При цьому студенти нерідко висловлювали свої бажання і прагнення, що переважно концентрувались навколо трьох тез: прагнення перемоги і миру; бажання бути корисним; бажання сховатись від усього, що відбувається.

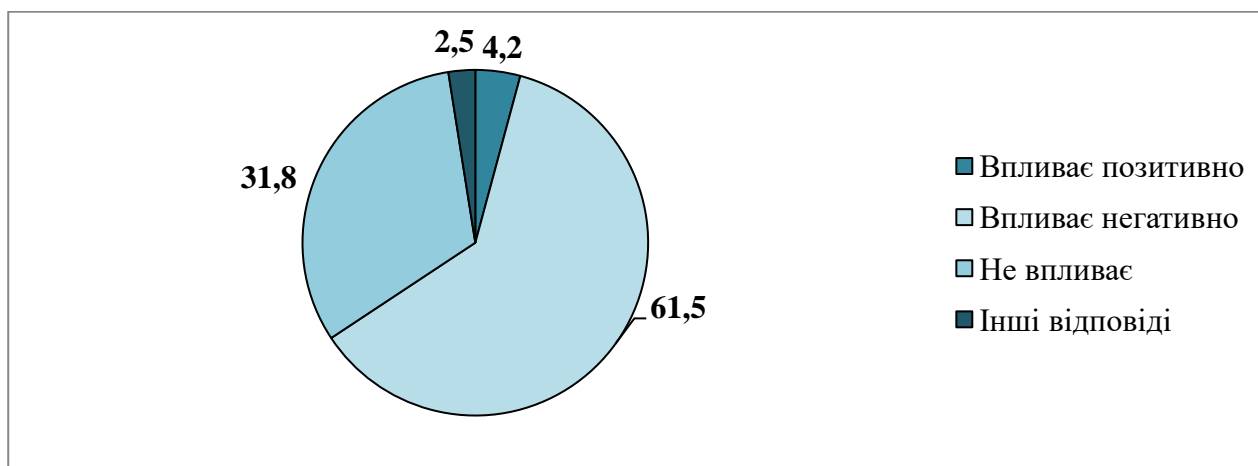
Під час аналізу змісту домінуючих переживань учасників опитування (885 модальностей емоційних станів, емоцій і почуттів, про які повідомили 821 студент) було виявлено превалювання у них негативного знаку, що був приманний для 73,4% емоційних реакцій. У широкому сенсі студенти визначали їх як «складні», «нервові», «негативні», що

виявлялись як стрес, тривожність, хвилювання, агресія, невизначеність, напруження, виснаження, спустошеність, безсилля, втома, апатія, пригніченість, паніка.

Означені прояви конкретизувались здебільшого в негативних емоціях і почуттях страху (18,9%) та тривоги (15,7%), а також злості, болю, смутку, ненависті, гніву і люті, розпачу, відчаю, жаху, жалю, горя, печалі, туги, скорботи, безнадійності, невпевненості, зневіри, зневаги, провини, образи, обурення, огиди, сорому. Утім у цій різноплановій палітрі було виокремлено прояви позитивних переживань, що становили 24,6% від усієї констатованої кількості, і відображали патріотичні почуття віри у перемогу, гордості за країну та її захисників, надії на краще майбутнє.

Про небайдужість здобувачів освіти до того, що відбувається в країні, додатково свідчили відповіді, в яких вони позначали свої емоції словом «переживання» (7,6%). Зі слів опитаних, нам стало відомо, що їхні переживання позначаються, як правило, на результатах навчальної діяльності. Такий вплив 61,5% з них вважали негативним і стверджували, що їхні думки постійно пов'язані з війною та з тими випробуваннями і небезпеками, які вона принесла країні і її громадянам, їм важко зосередитись на навчанні та готуватись до занять.

Не зазнали негативного впливу через свої емоційні стани 36% респондентів: 31,8% з них повідомили, що вони не потерпають від своїх переживань, а для 2,4% молодих людей вони виявились стимулом для подальшого навчання (рис. 5).



*Рис. 5. Думки здобувачів вищої освіти щодо впливу психічних (емоційних) станів на якість навчальної діяльності*

Зважаючи на констатовану чутливість більшості здобувачів освіти до принесених війною емоціогенних ситуацій, зниження рівнів навчальної мотивації та погіршення результативності навчання, маємо підстави стверджувати, що такі молоді люди не володіють достатнім рівнем емоційної стійкості і потребують допомоги, щоб уникнути зайвого напруження, зберегти інтерес до навчання та забезпечити його успішність, знизити рівень травматичності емоціогенних факторів. Констатоване завдання можна реалізувати шляхом посилення психологічної підтримки студентів у подоланні наслідків психотравмуючих подій на всіх можливих у закладі вищої освіти рівнях: від викладача, котрий реалізує релаксаційну і психотерапевтичну функції педагогічної діяльності під час занять, до кожної служби закладу, яка створює сприятливі умови для користування студентами освітніми послугами, а за потреби – до професіоналів в галузі надання психологічної допомоги.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Актуальність проблеми емоційної стійкості здобувачів вищої освіти набула особливого значення в умовах війни, яка будучи потужним емоціогенним фактором, вкрай негативно позначається на їхній життєдіяльності, у тому числі – призводить до помітної астенизації емоційних реакцій, зниження рівня опірності

їх впливу і, як наслідок, до погіршення результативності навчальної діяльності частини студентів.

Для підвищення емоційної стійкості та оптимізації результатів здобуття вищої освіти необхідно посилити психологічну підтримку, яка має бути реалізована у закладі вищої освіти для створення безпечних, комфортних (у психологічному розумінні) умов навчання.

У зв'язку з цим викликають інтерес питання, які бачаться перспективними для подальших досліджень і стосуються розроблення програм такої підтримки в умовах он-лайн спілкування зі здобувачами освіти з допомогою інформаційно-комп'ютерних технологій.

### СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Амінєва, Я. Р. (2012). Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*, 20, 18, 10-14.
- Психологічна служба Університету: активна робота на фронті ментального здоров'я. (2022). Взято з <https://lnu.edu.ua/psykholohichna-sluzhba-universytetu-aktyvna-robot-na-fronti-mentalnoho-zdorov-ia/>.
- Психологічні труднощі, мотивація та відновлення. Як викладати в умовах війни. (2022). Взято з <https://vctr.media/ua/yak-vikladati-v-umovah-vijni-139460/>.
- Султанова, І. (2011). Теоретизування щодо визначення змісту поняття «емоційна стійкість». *Психологія і суспільство*, 4 (46), 115-118.

### REFERENCES

- Aminieva, Ya. R. (2012). Emotsiina stiiikist osobystosti yak odna z determinant efektyvnoho podolannia skladnykh zhyttievvykh sytuatsii [Emotional stability of the individual as one of the determinants of effective overcoming of difficult life situations]. *Visnyk DNU. Serii: Pedagogika i psykholohiia*, 20, 18, 10-14. [in Ukrainian].
- Psykhologichna sluzhba Universytetu: aktyvna robota na fronti mentalnoho zdorovia* [Psychological service of the University: active work on the front of mental health]. (2022). Vziato z <https://lnu.edu.ua/psykholohichna-sluzhba-universytetu-aktyvna-robot-na-fronti-mentalnoho-zdorov-ia/>. [in Ukrainian].
- Psykhologichni trudnoshchi, motyvatsiia ta vidnovlennia. Yak vykladaty v umovakh viiny* [Psychological difficulties, motivation and recovery. How to teach in war]. (2022). Vziato z <https://vctr.media/ua/yak-vikladati-v-umovah-vijni-139460/>. [in Ukrainian].
- Sultanova, I. (2011). Teoretyzuvannia shchodo vyznachennia zmistu poniattia «emotsiina stiiikist» [Theorizing to determine the meaning of the concept of "emotional stability"]. *Psykhologhiia i suspilstvo*, 4 (46), 115-118. [in Ukrainian].

## EMOTIONAL STABILITY OF EDUCATORS IN WAR CONDITIONS AS A PROBLEM OF HIGHER EDUCATION

**Olha Dzhezhera**

Lecturer at the Department of  
Developmental & Pedagogical Psychology  
Rivne State University of Humanities  
<https://orcid.org/0000-0001-5471-703X>

DOI <https://doi.org/10.35619/prapr.v1i18.281>



**Abstract.** *In the article, the author raises the issue of increasing the levels of emotional resilience of higher education seekers in connection with their collective trauma due to the negative impact of extremely powerful destabilizing emotional factors brought to Ukraine by a full-scale war. This conclusion is confirmed by the results of an empirical study conducted in the second month of full-scale hostilities. The obtained data testified to the weakening of learning motivation and deterioration of learning outcomes in a significant part of higher education students, who explained this phenomenon not so much by extreme life circumstances as by emotional reactions to them. It was found that the characteristics of these reactions presented by students are dominated by modalities that confirm their strength and negative sign ("nervous", "negative") and destabilizing effects on mental (including intellectual) activities (stress, anxiety, anxiety, aggression), uncertainty, tension, exhaustion, devastation, apathy, depression, panic).*

*The stated situation needs to be resolved, which, in the author's opinion, can be realized by creating optimal psychological and pedagogical conditions for psychological support of higher education seekers to increase their emotional stability by research and teaching staff, all services of higher education and, in particular, professional psychologists.*

**Key words:** emotional stability, extreme conditions, emotional situation, students, higher education institution, psychological support.

*Стаття надійшла до редакції 27.04.2022 р.*

## З М І С Т

<b>Korchakova Nataliia, Bezliudna Valentyna</b> Forgiveness as a prosocial phenomenon	5
<b>Блинова Олена, Каленчук Валентина</b> Вплив організаційної ідентичності на оцінювання викладачами корпоративної культури університету	18
<b>Безлюдна Валентина, Павелків Роман, Корчакова Наталія</b> Психологічний аналіз уявлень молодих дівчат про вплив непланованої вагітності на розвиток стосунків з партнером	27
<b>Березюк Тетяна</b> Динаміка змістовно-структурних компонентів професійної компетентності майбутніх менеджерів невиробничої сфери в ЗВО України	33
<b>Білецька Олена</b> Теоретичні аспекти вивчення міжособистісних стосунків у юнацькому віці	41
<b>Вітюк Надія</b> Фабінг в міжособистісній взаємодії молоді: нова соціальна норма чи загроза стосункам?	48
<b>Гуляєва Олена, Милославська Олена</b> Соціальна сміливість як чинник психологічної готовності студентства до тьюторства щодо студентів з інвалідністю	58
<b>Главінська Олена</b> Особистісна суверенність як передумова формування самоцінності в юнацькому віці	65
<b>Джеджеря Ольга</b> Емоційна стійкість здобувачів освіти в умовах війни як проблема вищої школи	73
<b>Ivashkevych Ernest</b> Psychological factors of the discourse's actualization	81
<b>Кошелева Наталя</b> Емпіричне дослідження рівня сформованості інтернет-залежності у підлітків	93
<b>Литвиненко Світлана, Ямницький Вадим</b> Метод кататимно-імагінативної психотерапії (кіп) як засіб психологічної реабілітації особистості	101
<b>Mukhalchuk Nataliia, Khupavtseva Nataliia</b> Psychological approaches to the organization of facilitative interaction at the lessons of English	108
<b>Набочук Олександр</b> Зміст домінуючих теорій творчості: до проблеми розвитку психології творчості в раціогуманістичній парадигмі	119
<b>Османова Аліме, Співак Любов</b> Національна ідентичність української студентської молоді в воєнний час	132
<b>Савелюк Наталія</b> Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства	141
<b>Яницька Олена, Іванюта Ольга</b> Психолого-педагогічні аспекти прояву гемблінгу у підлітків	153
<b>Відомості про авторів</b>	162