

## РОЗВИТОК НАВИЧОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ: КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИЙ ПІДХІД

Поджинська О. О., Острянюк Т. С.

### ВСТУП

Військові дії створюють психологічні умови, які викликають травматичний стрес, страх, нестабільність. Особливий характер військового стану в Україні ускладнює сприйняття та призводить до значного погіршення психологічного благополуччя особистості, якості життя.

Відтак прийняття травматичного стресу як невід'ємної частини сучасного життя в українському суспільстві і вміння стійко переживати складні травматичні ситуації – є ключовими аспектами розвитку психологічної стійкості. Головна мета психологічної стійкості полягає у тому, щоб навчитися ефективно керувати своєю поведінкою під час сильних емоцій і не дозволяти емоціям керувати поведінкою людини, тренувати навички самоконтролю, розвивати здатність до відновлення після стресу, змінювати когнітивні спотворення, фокусуєтесь на можливостях і рішеннях у складних ситуаціях, а не на проблемах.

Студентський вік є періодом значних змін і розвитку, який має свої особливості. До них слід віднести:

- розвиток ідентичності та само ідентифікації – коли молодь визначає власні цінності, життєві цілі та перспективи розвитку);
- навчання і саморозвиток – молодь активно засвоює нові знання та розвивається як професіонал і особистість);
- самостійність – молодь стає більш незалежною у прийнятті рішень, управлінні власним життям);
- **фізичний і психологічний розвиток** – активне формування фізичних навичок і здорового способу життя, а також розвиток психологічної стійкості і адаптивності до змін.
- соціальна взаємодія та інтеграція – студенти активно взаємодіють з однолітками в умовах освітнього середовища, що сприяє їхній соціальній інтеграції та розвитку навичок міжособистісної взаємодії.

Вивчення розвитку навичок психологічної стійкості потребує застосування спеціалізованих методів та підходів.

Актуальною у сучасній психологічній науці темою є вивчення методів психологічної стійкості, самопідтримки особистості. Заслужують на увагу наукові доробки українських і закордонних дослідників,

зокрема: дослідження К. Мирончак<sup>1</sup>, допомагають визначити підходи, які будуть корисними для відновлення психологічної стійкості після пережитого негативного досвіду, зокрема травми; У. Михайлишин<sup>2</sup> розкриває методи психічної саморегуляції особистості як важливий аспект у розвитку навичок управління емоціями та стресом; у колективній праці А. Москальової, М. Москальова, О. Ляски<sup>3</sup> висвітлено ефективні стратегії, які допоможуть керувати стресом і зберігати емоційну стійкість.

Дані дослідження демонструють значення розвитку і застосування ефективних психологічних інтервенцій для підтримки психологічної стійкості в умовах стресу. Водночас дослідження означених аспектів проблеми дозволяє не тільки розуміти механізми психічної регуляції, але й розробляти практичні рекомендації для підвищення стійкості і здатності адаптуватися до умов війни.

## **1. Виникнення та формулювання проблеми психологічної стійкості студентської молоді в умовах війни**

Студентська молодь, особливо та, яка перебуває в умовах війни, зазнає значних викликів і травматичних досвідів, які можуть суттєво вплинути на їхнє психічне, емоційне та соціальне благополуччя. На особливості студентського віку, про які зазначалося вище, а також потреби молоді, умови військового стану порушує безпеку, стабільність, здатність навчатися і розвиватися.

Травмування війною несе серйозні наслідки на різних рівнях життєдіяльності особистості студентської молоді. На соціально-психологічному рівні, відбувається блокування схильності молоді до співробітництва, зниження довіри до світу. Викликана військовими діями соціальна ізоляція, детермінує відчуття відчуженості, відокремленості від оточуючих, соціальної ізоляції через обмежену фізичну доступність студентської молоді до спілкування і взаємодії з оточуючими. Студенти, які постійно переживають війну, часто зазнають значного стресу і тривоги через постійну загрозу для свого життя, а також нестабільність у своєму оточенні. Разом з тим, значно ускладнюється освітній процес через перерви у навчанні, закриття

---

<sup>1</sup> Мирончак К. Стратегія відновлення само ефективності особистості при переживанні втрати. Соціальна психологія особистості. 2018. Вип. 4. С. 63–70.

<sup>2</sup> Михайлишин У. Методи психічної саморегуляції особистості. Психологічні науки. 2022. Вип. 1. С. 5483–549.

<sup>3</sup> Москальова А.С., Москальов М., Ляска О.П. Аналіз методів самопідтримки та саморегуляції для збереження психологічного благополуччя в умовах стресу та навантаження. Наукові перспективи. 2023. № 10 (40). С. 703–83.

освітніх закладів, вимушену евакуацію, та інші ситуації, пов'язані з перебігом військових дій.

На індивідуально-психологічному рівні можуть відбуватися переживання розщепленості, порушення цілісності Я-ідентичності, через що знижується потреба у самореалізації, креативності, адаптивності. Війна призводить до серйозних психологічних травм, виникнення психічних порушень, тривожних, депресивних розладів, відчуття безпорадності та незахищеності.

На ціннісно-смысловому рівні отриманий травматичний досвід може призвести до втрати здатності до пошуку сенсів життя, погіршення осмислення майбутнього, неспроможності відчувати задоволення від теперішнього.

Тому психологічна стійкість в умовах тривалого військового стану є критично важливою для збереження психічної та емоційної стійкості студентської молоді.

З початком війни в Україні питання психологічної стійкості стрімко актуалізувалося і зараз у психологічній науці активно ведуться дослідження, серед науковців та практиків, спрямовані на покращення стійкості, оскільки стресові ситуації через військові дії, втрати, невизначеність мають значний вплив на емоційний та психічний стан людей. Тому, на сторінках наукової літератури і у повсякденні частими є вислови «стійкість», «життєстійкість», «емоційна стійкість», «резильєнтність» пов'язані саме з ресурсами, які можна використовувати в умовах стресу, невизначеності, труднощів і які є необхідними для захисту<sup>4</sup>. Теоретичне дослідження змісту психологічної стійкості дозволяє краще зрозуміти, як людина витримує вплив стресових ситуацій.

Більшість із нас інтуїтивно та з власного досвіду знає, що таке стійкість. Хтось здатен оговтатися від найбільших невдач, «обтруситися» та піти далі, а інших може «зламати» чиясь образлива думка чи нерозділене кохання. Наша психічна стійкість відповідає за обидва такі сценарії. Американські дослідники Пітер Клаф і Дуг Стрихарчик стверджують, що *стійкість* – це досить пластична риса нашої особистості, а її рівень може як підвищуватися, так і знижуватися протягом життя<sup>5</sup>. Зниження стійкості може бути викликано наступними факторами: тривалий стрес, сильні збої або зміна самопочуття та психічного стану.

---

<sup>4</sup> Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. С. 4.

<sup>5</sup> Strycharczyk D., Clough P., Developing Mental Toughness: Coaching Strategies to Improve Performance, Resilience and Wellbeing, Kogan Page; Second edition, 2015. P. 24–38.

Середовище, у якому ми зростаємо, і ставлення батьків до важких ситуацій, із якими ми стикаємося в період раннього розвитку, мають великий вплив на підвищення життєстійкості. Вищезгадані автори П. Клаф та Д. Стихарчик виділяють чотири стовпи психічної стійкості, що може відобразитись в «Моделі 4С»:

- Виклик (*англ. challenge*), тобто сприйняття життєвих викликів як можливості.

- Впевненість у собі (*англ. confidence*), тобто високий рівень віри у свої сили.

- Цілеспрямованість (*англ. commitment*), тобто наполегливість у виконанні завдань;

- Відчуття впливу/контролю (*англ. control*) розуміється як переконання в тому, що людина може впливати на свою долю.

На спосіб подолання стресу також впливають такі фактори, як вік, стать, фізичний стан та здатність використовувати соціальну підтримку. В інших визначеннях психічної стійкості також надається увага таким елементам, як: внутрішня дисципліна, впевненість у собі, терпіння, наполегливість, відповідальність, толерантність до болю чи позитивне ставлення.

Наукове розуміння стійкості є дуже широким і набагато глибшим, ніж загально прийняте, але певною мірою збігається з ним. Психічна стійкість найбільше пов'язана з поняттям балансу і внутрішнього спокою. П. Клаф і Д. Стрихарчик, вважають, що протилежністю стійкості є не слабкість, а чутливість. Однак вони підкреслюють, що це не означає, що високо резистентні особистості – нечутливі. Просто дуже витривалі психічно люди не легко піддаються тиску сильного стресу чи життєвих викликів, адже «це не створює на них враження». З іншого боку, люди з меншою стійкістю більш схильні до стресу, беруть близько до серця різні життєві випробування, чутливіші до тиску, а отже, сильніше відчувають їхні негативні наслідки.

Важливу роль у боротьбі зі стресом відіграють складні психологічні властивості, які створюють сукупність здібностей, що дозволяють людині захистити себе від стресу та ефективно з ним справлятися. Завдяки їм особистість має можливість використовувати доступні їй власні ресурси та ресурси середовища. Для людей, що володіють психічною стійкістю «твердістю особистості» характерні: зацікавленість, сильне почуття автономії, віра в здатність контролювати ситуацію, креативність і відсутність почуття безпорадності. Вони сприймають невдачі як стимул для подальшого розвитку, легко будують складні мережі соціальної підтримки та беруть відповідальність за свої вчинки. «Твердість особистості» складається з трьох компонентів, певних критичних рис особистості, а саме, «3С»:

– Зацікавленість (*англ. commitment*) – інтерес до того, що відбувається навколо, цілеспрямованість і відчуття сенсу своїх дій.

– Контроль (*англ. control*) – пошук пояснень того, що відбувається з людиною, усвідомлення власної сили.

– Виклик (*англ. challenge*) – переконання, що зміни є природною частиною життя і що стресова подія сприймається як можливість для розвитку.

Численні дослідники цієї теми намагаються визначити, які риси слід зміцнювати або формувати в собі, якщо вони відсутні. Найбільш відомою є концепція стовпів психічної стійкості Мішелін Рампе<sup>6</sup>, вона виділяє секрети нашої внутрішньої сили, називає підвалини психічної стійкості, до них відносимо:

**1. Оптимізм** – збереження позитивного настрою навіть у найскладнішій життєвій ситуації та вживання заходів для його підтримки.

**2. Прийняття** – прийняття себе, особливо в момент найнесприятливіших життєвих ситуацій; приймати події такими, якими вони є. Прийняття дозволяє сміливо ухвалювати рішення в гармонії з собою.

**3. Цілеспрямованість** – здатність ставити цілі, мати сенс життя, що дає сили в моменти сумнівів, послідовно дотримуватися власного шляху, аж до досягнення бажаного ефекту.

**4. Уміння відмовитися від ролі жертви** – аналіз життєвих ситуацій без звинувачення себе; людина, яка грає роль жертви, звинувачує себе у всіх невдачах, а не тільки в своїх, применшує себе, свій характер і заслуги. Це викликає емоційний хаос у психіці та послаблює сприйняття ситуації, тому так важливо відмовитися від цієї ролі.

**5. Усвідомлення своєї відповідальності** – пов'язане з відмовою від ролі жертви, що призводить до усвідомлення відповідальності за власне життя. Таке ставлення додає сили та спонукає працювати над покращенням ситуації, допомагає уникнути повторення негативних подій у майбутньому.

**6. Побудова соціальних контактів** – створення середовища, яке є сприятливим і позитивно впливає на наше самопочуття, самооцінку та досягнення цілей.

**7. Планування майбутнього** – підготовка різних сценаріїв подій відповідно до наших цінностей, аби втримати мотивацію, але також навчитися стійкості у разі подій, на які ми не можемо мати впливу.

Коли ми дбаємо про всі сім стовпів, навіть незважаючи на несприятливі умови, ми можемо пережити різні життєві ситуації в нормальному психічному стані та реалізувати свої дії відповідно

---

<sup>6</sup> Rampe M., Der R-faktor. Das geheimnis unserer inneren Starke, GmbH, 2010. P. 109–111.

до мети, тобто психічного здоров'я. Тренування психічної стійкості в основному не відрізняються від спортивних тренувань – потрібна мотивація, регулярність та розумне планування.

## **2. Практичні методи розвитку навичок психологічної стійкості на основі когнітивно-поведінкового підходу**

Враховуючи вищезазначені аспекти, важливим є забезпечення студентської молоді умовами для навчання щодо розвитку навичок психологічної стійкості. У дослідженнях, проведених П. Клафом і Д. Стрихарчиком, виявилось, що люди, які характеризуються високим рівнем ефективності своїх дій, демонструють ті самі важливі риси:

- Віру у власні здібності та навички справлятися зі стресом.
- Пристрасть до своєї роботи.
- Контроль над тим, що можна контролювати.
- Здатність швидко відновлюватися після невдачі.
- Сприйняття нових викликів як можливості розвитку.
- Зосередженість і здатність очистити розум від непотрібних думок.

- Розпізнавання потреб тіла та необхідності розслабитися.

Як зміцнити психіку і взяти під контроль власну свідомість а, відповідно, і власне життя? Пропонуємо кілька вправ для виконання.

*«З'їжте слона по шматочках» (метод малих кроків)* – регулярно ставте перед собою мету та розділяйте все завдання на менші часткові цілі.

*Тренуйте концентрацію* – психічно стійкі люди здатні ефективно концентруватися в умовах тиску, а також успішно відновлювати зосередженість, коли щось їх відволікає. *Кілька практичних вправ для концентрації уваги:*

- Тренуйте увагу за допомогою занять, що вимагають зосередженості, наприклад: водіння автомобіля, шахи, шашки або такі види спорту, як стрільба з лука, більярд, а також малювання чи каліграфія.

- Не забувайте виконувати рутинні завдання (зокрема, дотримуйтеся встановленого розпорядку дня), адже нові завдання вимагають часу та уваги.

- Поставте перед собою чіткі та реалістичні цілі – легше буде вам їх визначити, коли завдання буде виконане.

- Коли вам треба зробити щось важливе, обмежте кількість «пожирачів часу» (вимкніть музику, зачиніть двері, вимкніть телефон).

- Не забувайте відпочивати, піклуйтеся про здоров'я та свій фізичний стан.

**Розслабтеся** – відпочинок є надзвичайно ефективним інструментом контролю розуму, особливо корисним у ситуаціях, які паралізують ваші дії. Ви можете вибрати з широкого спектру методів релаксації, наприклад, йогу, медитацію (зокрема практику уважності – *mindfulness*), аутогенний тренінг, музикотерапію чи масажі.

**Думайте позитивно.** Позитивне мислення – це сталий елемент багатьох теорій і методів розвитку, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, НЛП, спортивний коучинг та позитивну психологію. *Практичні вправи для виконання:*

- Щовечора записуйте три хороші речі, які трапилися з вами сьогодні. У кінці тижня або місяця прочитайте нотатки і подивіться, скільки позитивних подій відбулося останнім часом у вашому житті.

- Перед важливим завданням або виступом «поговоріть» подумки із собою, підбадьорите себе, скажіть щось хороше (наприклад, «Я довго готувалася, тому в мене все вийде»).

- Кожного вечора думайте про одну або дві речі, які ви зробите завтра і які вам приємно робити.

- Намагайтеся всюди бачити позитив, наприклад: «Я не встигну на автобус о 13:00, але, можливо, я зможу встигнути на автобус о 13:15».

Допомогти справлятися зі стресом та пропонувати різні інструменти психологічної стійкості, долати емоційні труднощі та поведінкові через акцент на зміну сприйняття і поведінкових реакцій, адаптуватися до змінних умов під час військового стану – корисною у цьому випадку буде застосування когнітивно-поведінкової терапії.

Когнітивно-поведінкова терапія є одним з найефективніших і найбільш часто використовуваних підходів у сучасній психотерапії. Її також часто позначають аббревіатурою КПТ (*англ. cognitive behavioral therapy – CBT*). Когнітивно-поведінкова терапія була розроблена за участю психіатра Аарона Бека в 60-х роках ХХ століття. Вчений ввів в науковий обіг термін автоматичні думки, щоб описати ті думки, що тісно пов'язані з емоціями, які виникають у нашому розумі в певних ситуаціях. А.Бек виявив, що люди не завжди повністю усвідомлюють ці думки, але можуть навчитися їх розпізнавати та реєструвати. Наприклад, якщо ви стоїте в черзі в магазині і думаєте: «Це займе деякий час, я можу розслабитися», то ваше тіло, ймовірно, відчує розслаблення. І навпаки, якщо ви думаєте: «Цей магазин жахливо працює, як можна було створити таку чергу?», то ви будете відчувати злість та фрустрацію, пов'язану з неможливістю впливати на такі ситуації. Проводити КПТ терапію може лише кваліфікована особа, однак для формування психічної стійкості важливо вивчити кілька технік, які можуть стати в нагоді.

Мета когнітивно-поведінкової терапії навчити пацієнта новій поведінці на основі зміни способу мислення. Методи когнітивно-поведінкової терапії дозволяють: переосмислити молоді власні думки, переконання, реакції на події, здійснюючи когнітивну перебудову; змінити паттерни поведінки, які сприяють розвитку депресії, тривожних розладів; навчитися технікам прогресивної м'язової релаксації, медитації, дихальним технікам для зняття стресу і покращення емоційного стану; за допомогою експозиційних технік сформувані та розвинути навички зменшення страху, фобій, тривожності через поступове введення клієнта у ситуації, які і спричиняють тривогу.

Під час традиційного терапевтичного сеансу проблема клієнта розбивається на такі складові:

- конкретна ситуація;
- характерний спосіб мислення, що виникає під час неї;
- емоції та фізичні відчуття, які викликає ця ситуація;
- дії, що стають наслідком цих емоцій та мислення.

Завдяки такому підходу до проблеми можна проаналізувати окремі елементи з погляду їхньої раціональності та логіки, дізнатися про їхній взаємовплив. Щоб перервати потік автоматичних думок, часто застосовують метод переключення уваги. Він вимагає певної самодисципліни та усвідомлення того, що думки, які виникають у зв'язку з певною ситуацією, не обов'язково їй відповідають. Детальніше розглянемо дієві техніки КПТ.

*Запис думок* – це надзвичайно корисний інструмент у когнітивно-поведінковій терапії. Завдяки йому клієнт/пацієнт може краще пізнати себе – виявити думки та ситуації, які викликають у нього неприємні емоційні реакції та дезадаптивну поведінку. У той же час він почне шукати альтернативні інтерпретації замість дезадаптивних, автоматичних думок. Запис думок також дозволяє дистанціюватися від ситуації, яка їх викликала, і шукати іншу, альтернативну форму реакції.

*Обумовлення та моделювання.* Коли ми застосовуємо принципи обумовлення та моделювання, які лежать в основі процесу навчання, ми дізнаємося про можливі наслідки зміни поведінки та створюємо нові корисні реакції та адаптивні звички. У процесі когнітивно-поведінкової терапії ми вчимося розпізнавати негативні думки та припущення, що лежать в їх основі, ми починаємо перевіряти їх і правильно реагувати на ці думки. Завдання клієнта, що базуються на перевірці правдивості своїх переконань, припущень і очікувань, а також набутті нового досвіду, виходять за межі терапевтичного сеансу та розміщуються відповідно до ступеня складності так, аби клієнт міг досягти успіху. Спростування гіпотез є джерелом успіху та розриває порочне коло взаємозалежності між думками, емоціями та поведінкою. Надзвичайно



важливо розпізнати когнітивні помилки, яких ми можемо припускатися в ході звичного нам мислення в аналізованій ситуації.

*Масштабування.* Клієнти часто сприймають свої проблеми в дихотомічних категоріях «все або нічого». Аби цьому запобігти, використовується метод різниць і ступенів, відомий ще також як техніка масштабування. У цій техніці клієнта/пацієнта просять оцінити конкретні ситуації за шкалою від 0 до 100, де 0 означає відсутність негативних аспектів, а 100 – найгіршу ситуацію, яку клієнт/пацієнт може собі уявити. Потім його просять повторно оцінити свою проблему чи випадок. Наприклад: клієнт/пацієнт приходить на сеанс з думкою: «Провалений іспит – це повна катастрофа». Терапевт просить клієнта/пацієнта розмістити цю подію на шкалі та оцінити від 0 до 100, де 100 – це найгірша катастрофа, яку пацієнт може собі уявити, а 0 – це відсутність катастрофи. Він розміщує цю подію на 85 позначці шкали. Терапевт запитує про гіпотетичні події, які пацієнт/клієнт поставив би на 25, 50 і 75 позначки шкали. У такий спосіб клієнт/пацієнт має змогу зробити висновок, що невдалий іспит він оцінив занадто високо, і що це не така вже й катастрофа. Він повторно розміщує в цій шкалі провалений іспит, але цього разу враховує важливість події порівняно з іншими негативними ситуаціями. Ця техніка вчить дистанціюватися від подій та розміщувати їх у континуумі ієрархії важливості без залучення дихотомічного мислення.

Когнітивно-поведінкова терапія базується не тільки на роботі в кабінеті під час сеансу, а й використовує *психоосвіту* (рекомендується читати літературу, що розширить знання та навички клієнта) та домашнє завдання. Прикладом домашнього завдання, яке можна використовувати як частину когнітивно-поведінкової терапії, є так званий щоденник похвали. Людину, яка зазвичай зосереджується на негативних думках про себе, просять вести, наприклад, протягом місяця щоденник, у якому вона щодня хвалитиме себе хоча б за дві позитивні речі, які вона зробила. Пізніше щоденникові записи зіставляються з припущеннями людини стосовно себе. А це дозволяє поглянути на себе з більш реалістичної перспективи.

Одним із основних методів когнітивно-поведінкової терапії є *сократівський діалог*. Це розмова, під час якої терапевт і пацієнт порушують конкретну проблему, наприклад, неприємну ситуацію, що викликала у пацієнта дуже негативні емоції. Терапевт ставить пацієнту низку питань, уточнює те, чи правильно він інтерпретував подію, запитує, чи може він сформулювати інші думки щодо цієї ситуації. Така розмова має на меті показати, що в мисленні пацієнта можуть бути логічні помилки. У разі, якщо ми проводимо тренінг психічної стійкості самі для себе, то ми повинні взяти на себе подвійну роль –

ставити запитання та намагатися на них відповісти. Корисно записувати ситуації, думки, емоції та альтернативні гіпотези у форматі таблиці, а також робити подвійне масштабування емоцій і думок. Важливо також вибрати одну з автоматичних думок (гарячу думку), яка здається найважливішою або найбільш неприємною. Терапевт, який проводить цей тип терапії, не зважає на результат розмови з клієнтом/пацієнтом, а тільки на наслідки того, як запитання, які він задає, впливають на клієнта. Відсутність оцінок дозволяє клієнту в безпечному середовищі та з можливістю вільно виражати свої думки розкрити механізми своєї поведінки та знайти причини почуттів. Це, зі свого боку, дозволяє пацієнту знайти рішення своїх проблем. Завдання терапевта полягає не в тому, щоб знайти альтернативну думку – це завдання клієнта/пацієнта, який сам має дійти до висновків. Спеціаліст, який проводить терапію, не дає рішень і не оцінює поглядів клієнта/пацієнта – він лише вислуховує його і ставить відповідні, навідні запитання. Результатом такої співпраці стає зменшення/усунення негативних думок, у першу чергу стосовно себе.

*Техніка «Рух по стріліці вниз»* – мета техніки полягає в тому, щоб з'ясувати, чому та чи інша негативна думка виникає в нашій свідомості. Коли це відбувається, ми повинні запитати себе, використовуючи одну з двох форм, що для нас означає поява цієї думки:

- Що це може означати для мене або для інших?
- Які можуть бути найгірші наслідки цього?

Ми маємо самі відповісти на ці питання. Коли отримаємо відповідь, задаємо те саме питання ще раз. І повторюємо цю вправу, поки не отримаємо остаточної відповіді і не встановимо причину наших негативних думок. Зазвичай тут ми починаємо розуміти, що твердо переконані в необхідності бути ідеальними й не робити помилок. Але коли ми дізнаємося, що викликає негативні постійні автоматичні думки, які з'являються в нашій свідомості, то нам буде легше їх подолати.

Стресові ситуації, яких в умовах військового стану стає все більше, впливають не лише на думки, але й почуття, фізіологічні відчуття та подальші дії. Психологічні процеси є взаємопов'язаними: думки (те, що людина сама «написала» собі у голові) викликає відповідне почуття, яке у свою чергу впливає на поведінку. Так створюється замкнуте коло, у якому негативні емоції підкріплюються негативними думками і діями.

На практиці це виглядає наступним чином: наприклад, студентка отримала негативний коментар від викладача за неправильно виконану роботу, і сприйняла ситуацію через думку «Я ні на що не здатна, погана у навчанні, у мене нічого не виходить, я нічого не розумію, мені ніколи нічого не вдається». Такі думки викликають відповідні емоції суму, тривоги, гніву, страху. Залежно від того якої інтенсивності ці емоції,

вони впливають на самопочуття, на основі якого змінюється поведінка студентки. Студентка може реагувати агресивно на зауваження викладача, також може обрати поведінку уникання, і перестати виконувати завдання тривалий час, переконуючи себе у тому, що робота знову не буде зарахована. Таким чином, дана ситуація виявилася стресовою, що може бути одним із тверджень того, що студентці бракує стратегій для ефективного подолання стресової ситуації, що заважатиме рухатися вперед.

У когнітивно-поведінковому підході окрема увага приділяється тому, як емоції впливають на поведінку і як можна ефективно їх контролювати.

Значний внесок у розвиток розуміння емоційних і когнітивних труднощів зробив Роберт Ліхі – директор Американського інституту когнітивної терапії, який розробив стратегії та методи, що допомагають розпізнавати та переосмислювати емоційні схеми та формувати адаптивні способи сприйняття і реагування, долаючи стресові ситуації. За теорією Р. Ліхі, емоції людини організовані у «схемні уявлення». Емоційні схеми формують негативні автоматичні думки, які у свою чергу призводять до тривоги, депресії.

У керуванні емоціями практичними і ефективними техніками є техніки усвідомленості, впровадження яких покращує психологічну стійкість, допомагаючи не піддаватися емоціями.

Усвідомленість допомагає змінити спосіб мислення про стресову ситуацію, навчившись бачити ситуацію з іншого погляду, що допоможе зменшити негативний вплив на емоції. Практики усвідомленості сприяють зменшенню частоти і інтенсивності негативних реакцій, оскільки під час формування навички усвідомленості знижується вірогідність автоматичної реакції на стрес, і відповідно – негативний вплив на поведінку зменшується.

Практики усвідомленості включають у себе медитацію, зосередженість за власними переживаннями, дихальні вправи. Дихальні вправи є важливою частиною у когнітивно-поведінковій терапії, які допомагають зменшити вплив стресу на організм, покращувати емоційний стан, що є важливим у психологічній стійкості.

*Техніка «Дихання діафрагмою»* – є однією з ефективних для покращення фізичного здоров'я і зниження стресового напруження в тілі. Діафрагма – м'язова перегородка між черевною та грудною порожниною у організмі людини, яка приймає участь у процесі дихання.

1. Для того, щоб її правильно виконати необхідно для початку прийняти зручне положення сидячи або лежачи.

2. Для кращого зосередження, варто прикрити очі.

3. Одну руку необхідно покласти на живіт, а другу – на грудну область.

4. Почати повільно і глибоко через ніс вдихати повітря, уявляючи як повітря наповнює живіт. При цьому рука, яка лежить на животі ніби надувається і прилипає до живота.

5. Потім на повільному видиху через рот, живіт спадає і рука займає висхідне положення. Під час видиху рука на животі теж опускається. Тіло розслабляється.

6. З метою посилення зосередженості на диханні, можна додавати техніку рахування, що буде допомагати зконцентруватися на присутності і заспокоїтися (рахування кількості видихів; рахування кількості вдихів і видихів). Вправа допомагає не відволікатися на тривожні думки.

*Техніка прогресивного релаксаційного дихання.* Сутність техніки полягає у поєднанні дихання з м'язовим розслабленням. Для цього необхідно: обрати зручне положення для тіла і прикрити очі.

Здійснити повільний і глибокий вдих через ніс ,при цьому одночасно напружуючи групу м'язів, яку ви оберете (наприклад, ноги, руки, обличчя). Затримати дихання на декілька секунд і видихати повільно через рот, розслаблюючи м'язи. Рекомендується зробити з кожною групою м'язів.

Використання когнітивних технік для розвитку вищезазначених аспектів психічної сили полягає в тому, щоб усвідомити негативні думки та їхні можливі джерела виникнення, знайти альтернативні думки та зосередитися на тому, на що ми можемо впливати. Незважаючи на те, що ми не можемо змінити обставини, ми маємо вплив на наші емоції. Після того, як нам вдасться оволодіти певними техніками, ми зможемо керувати своїми думками і не допускати, щоб вони були причиною того чи іншого нашого настрою. А наслідком цього є звичайно ж контроль над емоціями. Варто знати, що практично будь-яку подію можна пояснити багатьма різними способами. Відповідно до того, як ми це зробимо, будуть залежати наші емоції.

## **ВИСНОВКИ**

В умовах тривалого військового стану перед студентською молоддю постають виклики, які зумовлюють стреси, підвищують тривожність, невизначеність, що вимагає розвитку і зміцнення навичок психологічної стійкості. Психологічна стійкість допомагає студентам адаптуватися до нестабільних умов, прийняти реальність, зберегти функціональність і підтримувати власну життєдіяльність та психологічне здоров'я. Ефективним підходом у розвитку психологічної стійкості студентської молоді є когнітивно-поведінковий. Визначено, що

основними компонентами когнітивно-поведінкової терапії є когнітивна реструктуризація, емоційна регуляція, зміна поведінки. Зміна негативних автоматичних думок через когнітивні виправлення допоможе студентам бачити стресову ситуацію з іншого фокусу проблеми, що буде зменшувати тривожність і підвищувати адаптивність в умовах військового стану. Техніки емоційної регуляції за допомогою використання дихальних вправ, майндфулнесу (технікам усвідомленості) допоможуть навчитися управляти емоціями і не дозволяти їм переходити у дію. Вміння заспокоїтися і зменшити напруження є важливою складовою психологічної стійкості.

## АНОТАЦІЯ

Стаття присвячена проблемі розвитку навичок психологічної стійкості у студентській молоді. В умовах постійного підвищеного стресу внаслідок військових дій гостро постає потреба у застосуванні практичних методів підтримки психічного здоров'я. Окреслено чинники, що формують психічну стійкість, а також описано умови, які впливають на її формування. Одним із ефективних і дієвих інструментів у розвитку і зміцненні психологічної стійкості студентської молоді є когнітивно-поведінковий підхід. У статті запропоновано та описано техніки для застосування у практиці зі студентами, які допоможуть справлятися зі стресом, емоційними труднощами, зменшуючи дію автоматичних негативних думок та покращуючи самопочуття. Техніки когнітивно-поведінкової терапії включають: усвідомлення власних проблем/життєвих ситуацій, спостереження за фізичними реакціями, настроями (емоціями), поведінкою та думками, які виникають під час різних обставин, разом зі спробою окреслити їхні причини. Також коротко описані тези когнітивно-поведінкової терапії яка може покращити якість життя особистості, що виховувалася в несприятливому середовищі.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Мирончак К. Стратегія відновлення само ефективності особистості при переживанні втрати. Соціальна психологія особистості. 2018. Вип. 4. С. 63–70.
2. Михайлишин У. Методи психічної саморегуляції особистості. Психологічні науки. 2022. Вип. 1. С. 548–549.
3. Москальова А.С., Москальов М., Ляска О.П. Аналіз методів самопідтримки та саморегуляції для збереження психологічного благополуччя в умовах стресу та навантаження. Наукові перспективи. 2023. № 10 (40). С. 70–83.
4. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

5. Padesky C. A., Greenberger D., Mind Over Mood. Change How You Feel by Changing the Way You Think. Second Edition, The Guilford Press, 1995.

6. Rampe M., Der R-faktor. Das geheimnis unserer inneren Stärke, GmbH, 2010. P. 109–111.

**Information about the authors:**

**Podzhynska Olga Olehivna,**

Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor at the Department of Department of Psychology,  
Social Work and Pedagogy  
Open International University of Human Development "Ukraine"  
23, Lvivska St, Kyiv, 03115, Ukraine,

**Ostrianko Tetiana Serhiivna,**

Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor at the Department of Department of Psychology,  
Social Work and Pedagogy  
Open International University of Human Development "Ukraine"  
23, Lvivska St, Kyiv, 03115, Ukraine