

КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ СТВОРЕННЯ ЦЕНТРУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

CONCEPTUAL MODEL FOR CREATING A RESILIENCE CENTER IN UKRAINE DURING MARTIAL LAW FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

У статті розглядається актуальність створення центрів резильєнтності у вищих навчальних закладах України в умовах воєнного стану. Висвітлено основні виклики, з якими стикаються студенти, зокрема підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження, соціальна ізоляція та ризик вигорання. Обґрунтовано необхідність формування ефективних механізмів підтримки молоді через розвиток резильєнтності як здатності адаптуватися до кризових ситуацій, долати труднощі та відновлювати психоемоційний баланс. Представлено досвід країн Європейського Союзу, де центри резильєнтності у вищих навчальних закладах стали важливими осередками психосоціальної підтримки студентів. Зокрема, розглянуто практики університетів Фінляндії, Німеччини, Нідерландів і Швеції, які впроваджують тренінгові програми зі стресостійкості, групову терапію, інтерактивні онлайн-курси та заходи з психоемоційної підтримки. Обґрунтовано доцільність адаптації цього досвіду до українських реалій та необхідність створення аналогічних центрів у вищих навчальних закладах України. Висвітлено основні принципи діяльності центрів резильєнтності, зокрема доступність, конфіденційність, інклюзивність та міждисциплінарний підхід. Представлено модель таких центрів, яка включає індивідуальні психологічні консультації, групову підтримку, просвітницькі заходи, розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості. Особливу увагу приділено важливості залучення кваліфікованих фахівців, співпраці з викладачами та впровадженню сучасних методик психосоціальної допомоги. Результати дослідження підтверджують, що запровадження центрів резильєнтності у ВНЗ сприятиме покращенню психічного здоров'я студентів, підвищенню їхньої академічної мотивації, стресостійкості та успішній адаптації до сучасних викликів. Створення таких центрів є важливим кроком на шляху до формування психологічно стійкого студентського середовища в Україні.

Ключові слова: резильєнтність, військовий стан, студенти, психологічна стійкість, вищі навчальні заклади, адаптація.

The article addresses the relevance of establishing resilience centers in higher educational institutions in Ukraine under martial law. It highlights the main challenges faced by students, including increased anxiety, emotional exhaustion, social isolation, and the risk of burnout. The necessity of forming effective support mechanisms for youth is substantiated through the development of resilience as the ability to adapt to crisis situations, overcome difficulties, and restore psychosocial balance. The experience of European Union countries is presented, where resilience centers in higher education institutions have become important hubs for psychosocial support for students. Specifically, practices from universities in Finland, Germany, the Netherlands, and Sweden are examined, which implement training programs on stress resistance, group therapy, interactive online courses, and emotional support activities. The appropriateness of adapting this experience to Ukrainian realities and the necessity of creating similar centers in Ukrainian higher education institutions are justified. The main principles of the resilience centers' activities are highlighted, including accessibility, confidentiality, inclusiveness, and an interdisciplinary approach. A model of such centers is presented, which includes individual psychological consultations, group support, educational activities, and the development of self-regulation and stress resistance skills. Special attention is given to the importance of involving qualified specialists, collaborating with educators, and implementing modern psychosocial assistance methods. The research results confirm that the establishment of resilience centers in higher education institutions will contribute to improved mental health for students, increased academic motivation, stress resistance, and successful adaptation to contemporary challenges. The creation of such centers is an important step towards forming a psychologically resilient student environment in Ukraine.

Key words: resilience, martial law, students, psychological stability, higher education institutions, adaptation.

УДК 159.938.363.6:159.923
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.47>

Шарапова Ю.В.
к.педагог.н.,
доцент кафедри психології
Пенітенціарна академія України

Україна нині переживає серйозні виклики, спричинені повномасштабною військовою агресією, що має вплив на всі аспекти суспільного життя, зокрема й на сферу освіти. Студенти вищих навчальних закладів є однією із вразливіших груп, оскільки цей період життя характеризується важливими етапами саморозвитку, формування особистості та професійної ідентичності. В умовах війни молодь стикається з підвищеним рівнем тривоги, стресу, емоційного виснаження та соціальної

ізоляції. Резильєнтність як здатність адаптуватися до кризових умов є ключовою концепцією, яка може забезпечити психологічну підтримку студентів та сприяти їхньому особистісному зростанню. У зв'язку з цим створення центру резильєнтності є актуальною потребою для вищих навчальних закладів України [7, с. 90].

У країнах Європейського Союзу створення центрів резильєнтності у вищих навчальних закладах стало важливим інструментом для підтримки сту-

дентів у складних життєвих ситуаціях, які пов'язані з пандемією, міграцією та іншими соціальними викликами. Досвід ЄС демонструє, що такі центри сприяють розвитку навичок адаптації, психосоціальної підтримки та підвищення рівня стійкості студентів [3, с. 256].

Мета таких центрів резильєнтності полягає у підвищенні психосоціальної стійкості студентів, надання психологічної допомоги у кризових ситуаціях, розвитку навичок стресостійкості та саморегуляції та сприяння інтеграції студентів із вразливих груп [4]. У таких центрах працюють психологи, соціальні працівники, медичні фахівці та консультанти. Робота ведеться як в індивідуальній, так і в груповій формі, де проводяться консультації, тренінги, воркшопи та підтримка. Прикладами успішної реалізації таких центрів є університет Гельсінкі (Фінляндія), який впровадив програми групової терапії для студентів, спрямовані на подолання тривожності та стресу. У Німеччині університет Гейдельберга запровадив інтерактивні онлайн-курси із розвитку резильєнтності та психосоціальної підтримки. У Нідерландах створено програми «Well-being Week», під час яких студенти мають доступ до практичних занять із медитації, арт-терапії та стрес-менеджменту в усіх університетах країни. Каролінський інститут Швеції надає міжкультурну підтримку студентам-мігрантам з огляду на їхні особливі потреби в адаптації до навчання.

Результатом такого впровадження є покращення психічного здоров'я студентів, зменшення рівня академічного вигорання, підвищення загального рівня успішності навчання, формування суспільства, здатного ефективно адаптуватися до змін [6, с. 36].

Деякі чинники, що впливають на успішність адаптації людини до травматичних умов, є універсальними для багатьох ситуацій. Наприклад, емоційна близькість у стосунках, підтримка в родині та громаді виступають важливими елементами резильєнтності, про що свідчать численні дослідження. Проявлена здатність долати складні життєві обставини тісно пов'язана із психічним і фізичним здоров'ям, а також фінансовим становищем дорослих. Не менш важливими складниками резильєнтності є навички емоційної регуляції, використання ефективних стратегій подолання коупінгів та їх гнучкість.

Наявність або відсутність таких ресурсів і навичок суттєво впливає на адаптацію до важких умов життя, але не є гарантією успішності цього процесу, особливо в умовах тривалої війни. Досвід подолання стресових ситуацій, набутий у мирний час, втрачає свою актуальність в умовах воєнного стану.

Дослідження додаткових чинників, що впливають на резильєнтність молодих українців у тривалих умовах війни, є необхідним не лише для розуміння поточного стану суспільства, а й для розробки центрів резильєнтності, що полегшують адаптацію до складної реальності.

Резильєнтність можна розвивати, діяти конструктивно, не опускаючи руки після втрат чи поразок. Підтримка близьких і родинні зв'язки відіграють у цьому ключову роль. Знання та навички є особистим ресурсом, що супроводжує людину протягом усього життя.

Досвід центрів резильєнтності свідчить, що вони допомагають людям зрозуміти свій стан, знайти шляхи його покращення та отримати надію на відновлення. Тренування навичок, таких як емоційна регуляція чи контроль над негативними думками, є важливим елементом підтримки резильєнтності під час війни. Через обмеженість матеріальних ресурсів значна частина людей, які потребують психологічної допомоги, не можуть отримати її індивідуально. Чим більше людей навчиться користуватися такими інструментами, тим вищою буде стійкість особистості загалом [7, с. 90].

Україні доцільно використати цей досвід для створення центрів резильєнтності у вищих навчальних закладах, що дозволить зміцнити психологічну стійкість студентів в умовах воєнного стану. Використання найкращих практик ЄС сприятиме швидшій адаптації та інтеграції студентів до сучасних викликів.

Резилієнс – це складне поняття, сутність якого полягає в адаптивному процесі, що дозволяє людині повернутися до звичного психосоціального функціонування після періоду дезадаптації, спричиненої впливом психотравмуючих факторів [6, с. 27]. На основі цього резилієнс часто розглядають через різні моделі, які відображають його багатовимірну природу. Однією з таких є мульти-системна модель, яка концептуалізує резилієнс як здатність, що еволюціонує та підкреслює вплив різних джерел, які сприяють цьому процесу.

У мультисистемній моделі резилієнс визначається як поєднання особистісних рис, захисних чинників та динамічного адаптивного процесу, який реалізується через три основні системи. Перша з них – внутрішній резилієнс, що є базовим і включає джерела, пов'язані зі здоров'ям. Ця система забезпечує стійку основу для підтримки добробуту протягом життя. Друга – зовнішній резилієнс, який охоплює соціально-екологічні ресурси та виступає структурними детермінантами. Третя – система, що відповідає за взаємодію внутрішніх і зовнішніх чинників, формуючи реакцію індивіда на зовнішні обставини [8, с. 75].

Негативні події можуть стати тригером, який порушує баланс внутрішніх і зовнішніх джерел резилієнсу, але водночас активізує здатність до адаптації. Наприклад, люди з обмеженими внутрішніми ресурсами (наприклад, через хронічні захворювання) можуть компенсувати їх через достатні зовнішні ресурси (фінансову стабільність чи соціальну підтримку). І навпаки, сильні внутрішні ресурси, такі як емоційна саморегуляція, можуть допомогти витримати труднощі навіть за умов дефіциту зовнішніх джерел. Проте відсутність як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів під-

вищує ризик вразливості та знижує здатність до адаптації. У таких випадках людина стає схильною до негативних наслідків, таких як депресія чи тривожні розлади. Для уникнення подібних ситуацій важливими є розвиток навичок та ефективних стратегій подолання, що дозволяють компенсувати нестачу ресурсів і сприяти підтримці резильєнтності навіть у найскладніших умовах [5].

Резильєнтність у психології визначається як здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлюватися після негативного впливу кризових подій. Основні компоненти резильєнтності включають у себе здатність контролювати та управляти емоціями, вміння змінювати підходи до вирішення проблем, соціальну підтримку з боку близьких людей, чітке розуміння життєвих цілей та пріоритетів. Резильєнтність можна розглядати як динамічний процес, що залежить від особистісних характеристик, соціального контексту та наявності інституційної підтримки [4].

Модель центру базується на інтегративному підході, що поєднує психологічну, освітню та соціальну складові частини та ставить перед собою такі завдання [1, с. 167]:

1. Надання психологічної допомоги студентам, які переживають стрес та тривогу.
2. Проведення тренінгів з розвитку навичок стресостійкості та саморегуляції.
3. Організація груп підтримки для студентів, що постраждали від військових дій.
4. Проведення просвітницьких заходів для популяризації ідей резильєнтності.
5. Моніторинг психологічного стану студентів та вчасне реагування на їхні потреби.

Діяльність центру резильєнтності для студентів ґрунтується на низці важливих принципів, які забезпечують ефективність підтримки та розвитку стійкості молоді. Одним із ключових аспектів є конфіденційність, що гарантує захист персональних даних студентів під час консультацій та інших заходів. Важливою є також доступність, яка передбачає проведення очних і онлайн-заходів, щоб студенти могли отримати допомогу незалежно від місця свого перебування. Центр орієнтується на індивідуальні потреби, розробляючи програми з урахуванням унікальних ситуацій кожного студента. Інклюзивність є невід'ємною складовою частиною, адже всі студенти, незалежно від статі, соціального статусу чи фізичних і психічних можливостей, мають рівний доступ до послуг.

Фахівці центру забезпечують професійність, надаючи якісну допомогу завдяки досвіду та кваліфікації психологів, коучів і тренерів. Робота побудована на системному підході, що включає навчання, тренінги, практичну підтримку та довготривалий супровід студентів. Ефективність діяльності також залежить від партнерства з адміністрацією закладу, викладачами, студентськими організаціями та батьками, що сприяє створенню середовища підтримки [2, с. 8].

Центр активно впроваджує інноваційність, використовуючи сучасні методики, технології та інструменти роботи зі студентами. Окремий акцент робиться на розвитку самодопомоги, адже навчання навичок емоційної стійкості, управління стресом, вирішення конфліктів та адаптації до змін допомагає студентам ефективніше долати труднощі. Значна увага приділяється профілактичній спрямованості, яка сприяє запобіганню психологічних криз і підтримці психоемоційного балансу. Завдяки цим принципам такий центр стає важливим ресурсом для студентів, допомагаючи їм розвивати внутрішню стійкість і адаптуватися до викликів сучасного життя.

Центр резильєнтності для студентів складається з кількох структурних компонентів, кожен з яких відіграє важливу роль у забезпеченні всебічної підтримки та розвитку стресостійкості. Одним із ключових елементів є психологічна служба, яка надає індивідуальні консультації та проводить кризові інтервенції для студентів, що перебувають у стані гострої тривоги.

Важливим складником діяльності центру є освітньо-тренінговий блок, що включає тренінги з управління емоціями, розвитку когнітивної гнучкості та ефективного спілкування. Крім цього, проводяться воркшопи, спрямовані на адаптацію студентів до змін у соціальному середовищі, що допомагає їм легше інтегруватися в нові умови та справлятися з викликами навчального процесу.

Соціальна підтримка також відіграє важливу роль у роботі центру. Для студентів створюються групи взаємодопомоги, де вони можуть обговорювати свої проблеми, ділитися досвідом і отримувати моральну підтримку. Крім того, проводяться вебінари для батьків і викладачів, які допомагають їм краще розуміти потреби студентів і сприяти їхній емоційній рівновазі.

Моніторинг та дослідження є ще одним важливим напрямом роботи центру. Регулярні опитування дозволяють оцінити психологічний стан студентів, виявити основні проблеми та адаптувати програми підтримки відповідно до актуальних потреб молоді. На основі отриманих даних розробляються індивідуальні програми підтримки, які сприяють підвищенню рівня резильєнтності студентів і їхній здатності ефективно справлятися з труднощами [2, с. 10].

Завдяки комплексному підходу, що охоплює психологічну підтримку, освітні ініціативи, соціальну взаємодію та науковий аналіз, центр резильєнтності забезпечує студентам необхідні ресурси для емоційного благополуччя та успішного навчання.

Для ефективного впровадження центру резильєнтності у вищих навчальних закладах необхідно реалізувати низку практичних заходів. Насамперед важливо розробити нормативну базу, що включає затвердження регламенту діяльності центру, визначення його функцій, структури та механізмів взаємодії з адміністра-

цією вищого навчального закладу, викладачами та студентами.

Не менш важливою є підготовка кваліфікованих кадрів, які працюватимуть у центрі. Це передбачає проведення спеціалізованих тренінгів для психологів, педагогів і волонтерів, що допоможе їм оволодіти сучасними методиками підтримки студентів, консультацій та розвитку стресостійкості. Створення комфортного середовища для проведення консультацій і тренінгів вимагає належного матеріально-технічного забезпечення. Для цього необхідно облаштувати спеціальні приміщення, забезпечити їх необхідним обладнанням, меблями, а також розробити цифрові платформи для дистанційної підтримки студентів.

Окрему увагу слід приділити інформаційній кампанії, спрямованій на популяризацію діяльності центру серед студентів. Це може включати організацію презентацій, зустрічей, поширення інформаційних матеріалів через соціальні мережі, сайти вищого навчального закладу та студентські медіа.

Для забезпечення стійкого розвитку центру важливо налагодити співпрацю з громадськими організаціями, які можуть надати додаткові ресурси, експертну підтримку або фінансування для розширення спектра послуг. Взаємодія з партнерами дозволить розширити можливості центру, залучити кращий досвід і підвищити ефективність його роботи [5].

Комплексна реалізація цих рекомендацій сприятиме створенню дієвого центру резильєнтності, який стане надійним ресурсом для підтримки студентів, їхнього особистісного розвитку та психологічного благополуччя.

Концептуальна модель центру резильєнтності визначає його структурну організацію та основні аспекти діяльності, спрямовані на підтримку студентів у подоланні стресу та розвитку адаптивних навичок. Вона включає ключові елементи, що забезпечують ефективне функціонування центру, зокрема підходи до надання психологічної допомоги, соціальної підтримки та освітніх ініціатив.

Модель складається з трьох основних блоків, таких як: принципи діяльності, які визначають основні засади роботи центру; структурні компоненти, що включають кадрове забезпечення, ресурси та форми взаємодії зі студентами; та практичні рекомендації щодо впровадження, які допомагають інтегрувати центр у систему вищої освіти. Такий підхід дозволяє забезпечити комплексну підтримку студентів, сприяючи їхньому психоемоційному благополуччю та академічній успішності (рис. 1).

На верхньому рівні розташовані принципи центру, які визначають основні цінності та підходи до роботи. До них належать конфіденційність, доступність, орієнтація на індивідуальні потреби, інклюзивність, професійність, системність, партнерство, інноваційність, акцент на розвиток самопомоги та профілактична спрямованість. Ці принципи забезпечують ефективність роботи центру та формують його ідеологічну основу.

Наступний рівень схеми демонструє структурні компоненти центру, які забезпечують практичну реалізацію його діяльності. До них входять психологічна служба (індивідуальне консультування), освітньо-тренінговий блок (тренінги з управління емоціями, розвитку когнітивної гнучкості, ефективного спілкування та адаптації до змін), соціальна підтримка (групи взаємодопомоги та вебінари для батьків і викладачів) та моніторинг і дослідження (регулярні опитування студентів та розробка індивідуальних програм підтримки).

Завершальний рівень схеми представлений практичними рекомендаціями, які визначають кроки для ефективного впровадження центру. Вони включають розробку нормативної бази (затвердження регламенту діяльності), підготовку кадрів (навчання психологів, педагогів і волонтерів), матеріально-технічне забезпечення (створення комфортного простору для консультацій і тренінгів), інформаційну кампанію (популяризацію діяльності центру серед студентів) та співпрацю з громадськими організаціями (залучення ресурсів для

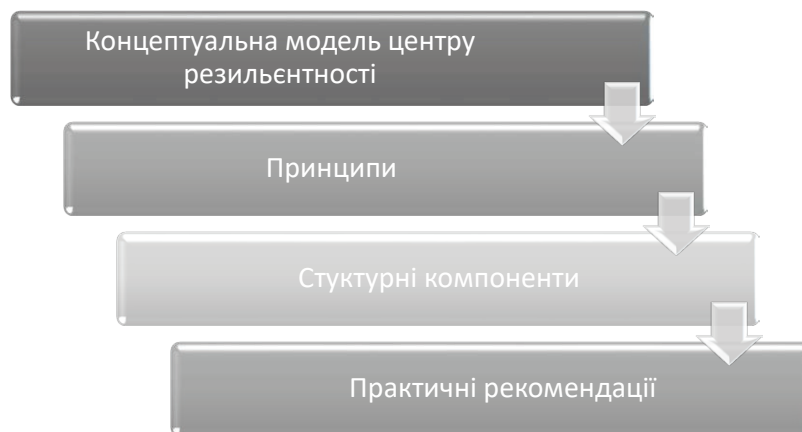


Рис. 1. Концептуальна модель центру резильєнтності

підтримки центру). Таким чином, модель ілюструє взаємозв'язок між принципами діяльності, структурними елементами та заходами, необхідними для ефективного функціонування центру резильєнтності, що сприяє покращенню психологічного благополуччя студентів. Таблиця 1 представляє структуру та принципи діяльності центру резильєнтності, висвітлюючи основні аспекти його функціонування. У ній подано модель центру, її ключові компоненти, детальний опис та конкретні приклади реалізації. Це дозволяє наочно продемонструвати взаємозв'язок між теоретичними засадами

та практичним впровадженням заходів підтримки студентів.

Отже, створення центрів резильєнтності у вищих навчальних закладах України є необхідним кроком у підтримці молоді під час військового конфлікту. Такі центри сприятимуть формуванню психологічної стійкості, покращенню емоційного благополуччя студентів та створенню умов для їхнього особистісного та професійного розвитку. Запропонована модель може слугувати основою для впровадження практик психологічної допомоги в інших освітніх установах країни.

Таблиця 1

Структура та принципи діяльності центру резильєнтності

Модель	Елементи	Опис	Приклади реалізації
Принципи	Конфіденційність	Захист персональних даних студентів.	Забезпечення анонімності консультацій.
	Доступність	Надання послуг.	Очні та онлайн-консультації.
	Орієнтація на потреби	Індивідуальний підхід до кожного студента.	Розробка програм підтримки.
	Інклюзивність	Рівний доступ до послуг для всіх студентів.	Створення доступного середовища.
	Професійність	Надання високоякісної допомоги професіоналами.	Залучення професіональних психологів.
	Системність	Комплексний підхід до розвитку резильєнс-компетенцій.	Індивідуальні консультації, тренінги та групова робота.
	Партнерство	Співпраця з адміністрацією, викладачами та батьками.	Регулярні зустрічі з представниками університету.
	Інноваційність	Використання сучасних методик і технологій.	Онлайн-платформи, інтерактивні тренінги, мобільні додатки.
	Профілактика	Запобігання кризовим ситуаціям і розвиток стійкості до стресу.	Навчання навичок самопомоги, програми з управління емоціями.
Структурні компоненти	Психологічна служба	Надання індивідуальної підтримки студентам у складних ситуаціях.	Особисті консультації.
	Освітньо-тренінговий блок	Проведення тренінгів для розвитку стійкості.	Тренінги з управління емоціями та воркшопи.
	Соціальна підтримка	Організація взаємодії студентів і надання підтримки в групах.	Групи взаємодопомоги, вебінари для батьків і викладачів.
	Дослідження	Моніторинг стану студентів і аналіз потреб.	Регулярні опитування, звіти про психоемоційний стан студентів.
Практичні реко-менд	Нормативна база	Створення офіційного регламенту роботи центру у навчальному закладі.	Розробка статуту, впровадження стандартів роботи.
	Підготовка кадрів	Навчання персоналу для якісної роботи в центрі.	Тренінги для психологів, коучів і викладачів.
	Матеріально-технічне забезпечення	Забезпечення ресурсів і обладнання для роботи центру.	Облаштування комфортних кабінетів.
	Співпраця	Встановлення партнерських відносин із громадськими організаціями та освітніми установами.	Участь у грантових програмах, залучення громадських фондів, співпраця з міжнародними організаціями.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Masten A.S. Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Press. New York : Guilford Press. 2014. 370 p.
2. Tedesch R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*.

№ 15 (1). 2004. P. 1–18. URL: http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01.

3. Ungar M. Resilience, Trauma, Context, and Culture. *Trauma, Violence, Abuse*. Vol. 14(3). 2013, p. 255–266. URL: https://michaelungar.com/files/15contributions/5_Resilience%2C_Trauma%2C_Context%2C_and_Culture.pdf?utm_source=chatgpt.com.

4. Академія стійкості – онлайн-ресурс у підтримку плекання індивідуальної та національної стійкості. URL: <https://resilience.k-s.org.ua/>.

5. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. 12 липня 2021 року. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>.

6. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3: *Консультативна психологія і психотерапія*. Вип. 14. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вінниця. 2018. С. 26–64.

7. Міловідова А.В. Резильєнтність молоді в умовах триваючої травми війни. *Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час* : збірка матеріалів методологічного семінару НАПН України 16 листопада 2023 року. Київ : Педагогічна думка. 2023. С. 89–92.

8. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резильєнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія*. Т. 33 (72). Вип. № 2. 2022. С. 73–78.