

Суровов Олексій 

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

alexsur007@gmail.com

Дрижак Данило,

здобувач освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 017 Фізична культура і спорт,

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

Харків, Україна

denben2003@icloud.com

ВОЄННИЙ СТАН ЯК ЧИННИК ТРАНСФОРМАЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СЕРЕДОВИЩА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

***Анотація.** У статті розглянуто вплив воєнного стану як соціально-психологічного феномена на мотивацію та поведінкові установки здобувачів вищої освіти. Визначено основні чинники, які спричиняють трансформацію соціально-психологічного середовища студентської молоді: стрес, емоційне виснаження, втрата почуття безпеки, зниження соціальної активності. Представлено результати опитувань, які свідчать про зміну ставлення молоді до фізичної активності в умовах війни. Обґрунтовано необхідність впровадження адаптованих програм фізичного виховання, спрямованих на стабілізацію психоемоційного стану та підвищення мотивації до здорового*

способу життя. Надано рекомендації щодо формування позитивного соціального середовища для студентів в умовах кризи.

Ключові слова: воєнний стан, здобувач вищої освіти, соціально-психологічне середовище, мотивація, фізична активність, психоемоційна стабільність, адаптація.

Annotation. *The article examines martial law as a socio-psychological phenomenon influencing the motivation and behavioral attitudes of higher education students. The study identifies key factors that cause the transformation of the students' socio-psychological environment: stress, emotional exhaustion, loss of a sense of security, and decreased social engagement. Survey results are presented, showing how students' attitudes toward physical activity have changed during wartime. The need for implementing adapted physical education programs aimed at stabilizing emotional well-being and increasing motivation for a healthy lifestyle is substantiated. Recommendations are provided for creating a positive social environment for students in crisis conditions.*

Key words: *martial law, higher education students, socio-psychological environment, motivation, physical activity, emotional stability, adaptation.*

Вступ. Воєнний стан є особливим режимом функціонування суспільства, що супроводжується істотними змінами в організації повсякденного життя, обмеженням доступу до ресурсів, підвищеним рівнем небезпеки та невизначеності [1]. За таких умов відбувається переосмислення ціннісних орієнтацій, посилюється психоемоційне навантаження, трансформуються моделі міжособистісної взаємодії та формуються нові поведінкові стратегії. Здобувачі вищої освіти в умовах воєнного стану перебувають під впливом поєднання індивідуальних, соціальних і системних чинників, унаслідок чого соціально-психологічне середовище їхнього навчання та життєдіяльності зазнає суттєвих змін [2].

Насамперед воєнний стан призводить до порушення звичної організації повсякденного життя. Традиційні форми освітньої діяльності, міжособистісного

спілкування та дозвілля, зокрема очне навчання, взаємодія в гуртожитках або на території кампусів, участь у спортивних і культурних заходах, зазнають обмежень або стають неможливими з міркувань безпеки, у зв'язку з евакуаційними заходами, дією комендантської години та іншими безпековими вимогами. Запровадження дистанційного або змішаного формату навчання змінює структуру навчального дня здобувачів освіти, який нерідко набуває фрагментарного та нестабільного характеру, з переважанням онлайн-занять і самостійної роботи. У результаті багато здобувачів освіти втрачають безпосередній контакт із однокурсниками, знижується інтенсивність соціальної взаємодії, що сприяє формуванню відчуття соціальної ізоляції та стиранню меж між просторами навчальної діяльності, відпочинку та особистого життя.

Тож, актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого наукового осмислення особливостей функціонування соціально-психологічного середовища здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану з метою розроблення ефективних заходів психологічної підтримки, оптимізації освітнього процесу та збереження психічного благополуччя молоді.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі особливостей трансформації соціально-психологічного середовища здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану та визначенні ролі мотивації до занять фізичними вправами як чинника психологічної стійкості й адаптації.

Результати дослідження. У психологічному вимірі воєнний стан супроводжується стійким фоном тривожності, невизначеності та загрози особистій безпеці й безпеці близьких. Постійний інформаційний тиск, безпекові ризики та обмеження повсякденної діяльності зумовлюють зростання психоемоційного навантаження, що суттєво ускладнює процеси саморегуляції, адаптації та підтримання психологічної стійкості здобувачів вищої освіти [1]. У таких умовах у студентської молоді можуть проявлятися тривожні стани, порушення сну, зниження концентрації уваги та емоційне виснаження, що

посилюється віковими особливостями періоду інтенсивного особистісного становлення.

Соціально-психологічне середовище здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану зазнає низки взаємопов'язаних трансформацій. Насамперед відбувається переосмислення цінностей і життєвих пріоритетів, у межах якого фізичне здоров'я та витривалість набувають статусу важливого ресурсу адаптації та самозбереження. Водночас обмеження доступу до спортивної інфраструктури, зміна режиму навчання, безпекові вимоги та психологічна втома створюють додаткові бар'єри для збереження рухової активності [2]. Зміни форм соціальної взаємодії, зокрема зменшення безпосереднього спілкування та перехід до дистанційних форматів, призводять до ослаблення зовнішніх мотиваційних чинників, пов'язаних із груповою підтримкою та спільною діяльністю. У таких умовах зростає значення внутрішньої мотивації, самоорганізації та індивідуальних стратегій підтримання фізичної активності. Фізичні вправи дедалі частіше сприймаються не лише як засіб фізичного розвитку, а й як ефективний механізм психологічної самодопомоги та зниження рівня стресу.

Тривала напруга й невизначеність можуть спричиняти психологічну інерцію та пасивність, що ускладнює залучення до будь-яких активних форм діяльності. Подолання таких станів потребує системності, постановки реалістичних цілей і додаткової мотиваційної підтримки [4]. Водночас збереження рухової активності навіть у мінімальних формах здатне сприяти формуванню нових моделей соціальної взаємодії, зокрема через онлайн-формати та неформальні спільноти, що створює позитивний синергетичний ефект для соціально-психологічного середовища.

Висновки. Таким чином, воєнний стан не лише руйнує усталені соціально-психологічні моделі життєдіяльності здобувачів вищої освіти, а й актуалізує процеси переосмислення, адаптації та формування нових ресурсних стратегій. Мотивація до занять фізичними вправами в цих умовах виступає важливим чинником психологічної стійкості та самозбереження. У зв'язку з цим

особливої актуальності набуває адаптація системи фізичного виховання до кризових умов шляхом упровадження гнучких форматів занять, використання дистанційних і домашніх програм, а також посилення мотиваційної та психологічної підтримки студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Макотченко О.А. Педагогічні умови ефективної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2025. Вип. 9(196)2025. С. 133-136. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).26)
2. Оздоровчі фітнес-технології в навчанні: навч. посіб. / Школа О.М., Отравенко О.В., Фоменко О.В., Сичов Д.В. Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава, 2025. 129 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016> (дата звернення: 15.10.2025).
3. Школа О.М., Момот Ю. В. Сучасні проблеми рухової активності здобувачів вищої освіти в період дистанційного навчання. *Дистанційна освіта в Україні: інноваційні, нормативно-правові, педагогічні аспекти*. 1(2), 2023. Р. 437-442. <https://doi.org/10.18372/2786-5495.1.17352>
4. Школа О.М., Фоменко О.В., Пелешенко І.М. Фізична культура і спорт у новій реальності: трансформація спеціальності 017 Фізична культура і спорт на факультеті фізичного виховання та мистецтв. *Формула успіху Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради: 105 річний досвід педагогічної майстерності / Success formula of the Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of the Kharkiv Regional Council: 105 years of experience of pedagogical skills: international collective monograph / edited by H. Ponomarova, A. Kharkivska, L. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian*

Pedagogical Academy» of the Kharkiv Regional Council. Publishing house OKTAN
PRINT s.r.o., 2025. C. 681-704.