

УДК 159.944

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-2>

## ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

**Буровицька Аліна Ігорівна,**

викладач кафедри англійської мови

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ORCID ID: 0000-0002-0661-1190

У статті розглядається питання психологічної стійкості студентів у часи війни та їхніх можливостей подолання стресу. Виходячи з факту, що студенти переживають різні труднощі під час війни, такі як евакуація, втрата близьких, насильство та інші негативні події, автори статті обґрунтовують актуальність вивчення психологічної резильєнтності у цій категорії населення. У статті проводиться аналіз різних підходів до визначення понять «резильєнтність» та «резилієнс», а також розглядаються методи діагностики та емпіричне дослідження рівня психологічної резильєнтності серед студентів під час війни. У роботі також визначаються основні чинники, що впливають на формування та розвиток резильєнтності у студентів. Сьогодні ця термінологія широко використовується в психології, медицині, соціальній роботі та інших галузях соціальних наук, де вивчається вплив негативних (екстремальних, загрозливих, стресових) умов на людину та її здатність до нормального (здорового) функціонування. Розрізнення між поняттями резилієнсу та резильєнтності полягає в тому, що резилієнс – це процес, тоді як резильєнтність – це властивість (або здатність) особистості. Згідно з цим, ми розглянемо визначення резилієнсу та резильєнтності, які наведені у різних джерелах. Резильєнтність, яка визначається як здатність до нормального функціонування в умовах стресу та відновлення після травмування, є предметом активного дослідження у світовій психології з 70-х років минулого століття. Ця концепція передбачає не лише подолання труднощів, а й досягнення позитивного результату в майбутньому. Методологічно стаття базується на теоретичному аналізі, а також на емпіричних методах дослідження, таких як спостереження та тестування. Загальною метою роботи є встановлення зв'язку між рівнем резильєнтності студентів та їхньою здатністю ефективно подолати стресові ситуації, які виникають у часи війни. Автори статті вбачають у вивченні резильєнтності студентів під час війни можливість розробки програм та стратегій психологічної підтримки для цієї вразливої категорії населення.

**Ключові слова:** психологічна резильєнтність, стрес, стратегії адаптації, психічна стійкість, ментальне здоров'я, стратегії подолання стресу.

### **Burovytska Alina. Peculiarities of student resilience during Studying in times of war**

The article discusses the issue of psychological resilience of students during times of war and their ability to overcome stress. Given that students face various difficulties during war, such as evacuation, loss of loved ones, violence, and other negative events, the article's authors justify the relevance of studying psychological resilience in this category of society. The article analyzes different approaches to defining the concepts of "resilience" and "resiliency." It examines methods of diagnosis and empirical research on the level of psychological resilience among students during the war. Currently, this terminology is widely used in psychology, medicine, social work, and other social sciences, where the impact of adverse (extreme, threatening, stressful) conditions on individuals and their ability to function normally (healthily) is studied. The distinction between the concepts of resilience and resiliency lies in the fact that resilience is a process, whereas resiliency is a trait (or ability) of personality. Accordingly, we will further consider the definitions of resilience and resiliency provided in various sources. Resilience, defined as the ability to function normally under stress and recover after trauma, has been the subject of active research in global psychology since the 1970s. This concept not only involves overcoming difficulties but also achieving positive outcomes in the future. The paper also identifies the main factors influencing students' formation and development of resilience. Methodologically, the article is based on theoretical analysis and empirical research methods such as observation and testing. The work aims to establish a connection between students' resilience level and their ability to cope effectively with stressful situations that arise during war. The authors of the article see in the study of students' resilience during the war the possibility of developing programs and strategies for psychological support for this vulnerable population category.

**Key words:** psychological resilience, stress, adaptation strategies, mental stability, mental health, stress coping strategies.

### Вступ

У часи воєнного конфлікту студенти стикаються з низкою випробувань, які можуть призвести до стресу та психологічних складнощів. Це включає евакуацію зі своїх місць проживання, втрату близьких, випадки насильства та інші труднощі. Дослідження показують, що постійний стрес стає невід'ємною частиною студентського життя. Цей стрес впливає на навчання та може заважати академічному успіху, особливо в умовах війни, коли зростають загрози та небезпека для життя. Проблеми з успішністю також збільшують загальний рівень стресу, що стає важким для студентів. Необхідно, щоб студенти адаптувалися до нових умов навчання, подолали перешкоди та змінили свої соціальні ролі. З урахуванням ситуації в Україні та світі, питання психологічної стійкості, зокрема психологічної стійкості студентів у часи війни, стає надзвичайно актуальним.

Феномен резильєнтності вивчають за кордоном досить давно Connor&Davidson, Luthar, Cicchetti, Becker. Наразі цим питанням займаються сучасні вчені-психологи, Hatta, Yatti, Indra, Sutton, Benard, Hurley, Cherry, Riopel, Richards. У сучасній вітчизняній психології немає єдиного підходу до опису феномена резильєнтності. Можна навіть натрапити на різні його написання, наприклад, резильєнтність, резилентність, резелентність, резилієнс та ін. (Грішин, Кокун, Лазос, Лукомська, Чиханцова та інші).

З науки про людину це поняття увійшло з механіки та фізики, де воно означає фізичну здатність матеріалу повертатись у вихідний стан після механічного стискання. Сьогодні цей термін широко застосовують у психології, медицині, соціальній роботі та інших соціальних науках і розглядають у контексті впливу на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) умов і здатності до нормального (здорового) її функціонування.

Відмінність у змісті понять резилієнсу («resilience») та резильєнтності («resiliency»), полягає в тому, що резилієнс є процесом, а резильєнтність – властивістю (або здатністю) особистості [1]. Відповідно до цього принципу ми надалі й розподілимо визначення резилієнсу та резильєнтності, що наводяться в різних джерелах [3; 5].

Резильєнтність, визначена як здатність до нормального функціонування в умовах стресу та відновлення після травмування, є предметом активного вивчення у світовій психології з 70-х років минулого століття. Ця концепція не лише передбачає подолання труднощів, а й позитивний результат у майбутньому.

Термін «резильєнтність» (від лат. *re* – назад, *salire* – стрибати; буквально означає «відскочити») широко застосовують психологи, розглядаючи його в контексті впливу на людину несприятливих чи загрозливих умов та її здатності до нормального, здорового функціонування в майбутньому [2, с. 212].

Також резильєнтність часто розглядають у контексті подолання психологічних травм визначають резильєнтність як здатність людини повертатися до нормального стану після або під час потрясінь. Резильєнтність стосується динамічного процесу, який приводить до адаптації в умовах значних негараздів [3; 9].

• Об'єктом дослідження була резильєнтність студентської молоді, а предмет дослідження даної роботи склали психологічні особливості резильєнтності студентів 1–3 курсів під час війни. Провести теоретико-методологічний аналіз основних підходів до вивчення психологічної резильєнтності. Завданнями дослідження було:

• Визначити методи діагностики особливостей резильєнтності студентів на основі анкетування.

• Провести емпіричне дослідження рівня психологічної резильєнтності студентської молоді під час війни на прикладі студентів 1–3 курсів ЧНУ імені Петра Могили, визначити рівень резильєнтності студентів в умовах воєнного часу.

• Визначити основні чинники, що активно впливають на формування та сприяння резильєнтності у студентів.

### Матеріали та метод

Серед використаних методів дослідження ми можемо зазначити:

- теоретичні: елементи аналізу, узагальнення, систематизації дослідних даних.
- емпіричні: спостереження, тестування (були використанні такі матеріали як: коротка шкала тривоги, депресії та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), шкала резильєнтності Коннора – Девідсона-10 (CDRISK) та розроблений тест для оцінки чинників, що впливають на формування та зміцнення резильєнтності),
- методи математичної та статистичної обробки даних.

Визначення поняття резильєнтності неможливе без розуміння поняття стресу, відображає реакцію організму на зовнішні чинники, що потребують змін. Ця реакція може бути як позитивною (еустресом), так і негативною (дистресом). Фактори, які сприяють переходу стресу в дистрес, включають емоційно-когнітивні аспекти, такі як почуття безпорадності та негативний прогноз ситуації, а також недостачу необхідної інформації. Крім того, тривалість та інтенсивність стресу також можуть впливати на те, чи перетвориться він на дистрес. Розуміння стресу і його впливу допомагає людині управляти ним та розвивати стратегії адаптації.

Загалом резильєнтність, або резилієнс може одночасно характеризуватися як:

- нестача нормального 8-годинного сну;
- відставання у дедлайнах відповідно графіку навчального процесу;
- велика кількість пропусків з якого-небудь предмету;
- відсутність на потрібний момент курсової роботи або проекту з дисципліни;
- погана успішність або недостатньо повні знання з дисципліни;
- перевантаження або занадто мале робоче навантаження студента, тобто завдання, яке слід завершити за конкретний період часу;
- конфлікт ролей, може виникнути в результаті відмінностей між нормами неформальної групи і вимогами формальної організації (викладача). У цій ситуації студент може відчувати напругу і неспокій, тому що хоче бути прийнятим групою, з одного боку, і дотримувати вимоги викладача – з іншого;
- відсутність інтересу до дисципліни або запропонованої студенту роботи;
- погані фізичні умови (відхилення в температурі приміщення, погане освітлення або надмірний шум та ін.).

Розуміння стресу і його впливу допомагає людині управляти ним та розвивати стратегії адаптації. Це один із ключових елементів формування резилієнтності, яка допомагає людині пристосовуватися до викликів і стрімкості життя в контексті: психології, як риси особистості, як процес та адаптаційно-захисний механізм. Щоб дослідити резильєнтність в умовах воєнного часу ми провели дослідження на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. На дослідницькому етапі це було емпіричне дослідження психологічних особливостей резильєнтності студентів під час війни. Для цього ми використали такі методики, як «Шкала резилієнтності Коннора – Девідсона-10» (CD-RISC-10) в адаптації Н.В. Школіної та ін., а також коротку шкалу резильєнтності. Також ми розробили власний опитувальник, що допоміг нам зрозуміти, чинники, що впливають на формування та підтримку резильєнтності студентів.

На етапі обробки та інтерпретації даних ми провели якісний та кількісний аналіз отриманих результатів та їхню інтерпретацію. Ми порівняли особливості резилієнтності між громадянами України, які проживають у небезпечних зонах близько до лінії фронту, та тими, які проживають віддаленіше від цієї лінії.

На етапі формулювання висновків ми узагальнили теоретичні та емпіричні аспекти нашого дослідження та сформулювали загальні висновки.

Для проведення дослідження були використані методи спостереження, анкетування та тестування, для цього використовувались опитувальники на визначення рівня тривоги,

депресії, ПТСР та рівня психологічної резильєнтності. Дослідження було розподілено на три етапи. Початковим кроком було формування вибірки, яку склали 36 студентів Чорноморського Національного університету імені Петра Могили з різних спеціальностей. Другим етапом було проведення опитування респондентів, яке включало три блоки питань і вказівки для кожного з них.

Перший блок питань стосувався загальних аспектів, таких як стать, вік, місце проживання та статус переміщення респондента. Другий блок містив інструкції до короткої шкали тривоги, депресії та ПТСР, а також питання з самої шкали для первинного скринінгу цих психічних станів. Третій блок містив шкалу стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) та інструкції для її заповнення.

Аналіз та обробка отриманих результатів становили третій етап дослідження, який включав підведення підсумків. Для проведення дослідження використовувалися три типи опитувальників: коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР, госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS), та шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10).

Для проведення дослідження використовувалися опитувальники для визначення рівня тривоги, депресії, ПТСР та рівня психологічної резильєнтності. Для обробки результатів дослідження застосовувалися описовий метод та кореляційний аналіз, зокрема коефіцієнт кореляції Пірсона. Дослідження проводилося у три етапи.

На першому етапі була сформована вибірка, яку склали 36 студентів Чорноморського Національного університету імені Петра Могили різних спеціальностей. Це студенти 1, 2, 3 курсів, 8 студентів – 1 курс, 14 студентів – 2 курс, 14 студентів – 3 курс.

На другому етапі було проведено опитування респондентів за допомогою опитувальника, який складався з чотирьох блоків питань та мав інструкцію для кожного блоку. Перший блок містив загальні питання про респондента, такі як стать, вік, місце проживання та статус переміщеної особи або біженця. Другий блок складався з інструкції до короткої шкали тривоги, депресії та ПТСР, а також питань з самої шкали для первинного скринінгу тривоги, депресії та ПТСР. Шкала короткої резильєнтності відрізняється від інших шкал резильєнтності тим, що вона не намагається виміряти або навіть визначити особисті характеристики та соціальні ресурси, які можуть бути у когось або розвиватися, щоб сприяти адаптації. Шкала короткої резильєнтності була розроблена виключно для оцінки концепції резильєнтності відповідно до її первісної етимології або міри здатності [8].

Третій блок містив шкалу стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) з інструкцією для проходження шкали.

Третім етапом був аналіз та обробка отриманих результатів дослідження, а також підведення підсумків. Для проведення дослідження були використані три опитувальники: коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР; госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS); та шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10).

Дані методики були використані у дослідженні через їх ефективність та простоту в обробці та розумінні респондентами. Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР та питання від автора дослідження були використані для аналізу психологічного стану студентів закладів вищої освіти під час війни. Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) для визначення рівню психологічно резильєнтності студентів закладів вищої освіти.

### Результати

Нещодавні дослідження вказують на значення резильєнтності як здатності повертатися до нормального функціонування після стресового періоду. Це визначається як адаптивний процес, який дозволяє людині зберегти стабільність під час викликів. Резильєнтність стає важливою перевагою в умовах конкурентноспроможності, особливо у кризових ситуаціях, коли важливо зберегти розвиток і подальше зростання [9, с. 70].

Таблиця 1

**Розподіл досліджуваних за віком**

Вік досліджуваних	Кількість досліджуваних	Відсоткове співвідношення у %
16–17 років	8	22
18–19 років	20	56
20–21 рік	8	22

Як бачимо із таблиці 1 більшість досліджуваних становили особи 18–19 річного віку (56%). Однакова частка досліджуваних припадає на осіб 16–17 та 20–21 року (по 22%). Що стосується статевої приналежності, то у дослідженні взяли участь як представниці жіночої статі, так і представники чоловічої статі. Більшість досліджуваних становили представниці жіночої статі, 26 осіб (72%). Представники чоловічої статі становили меншу кількість досліджуваних (28%).

Таблиця 2

**Відсоткове співвідношення досліджуваних за статевою приналежністю**

Стать досліджуваних	Кількість досліджуваних	%
Дівчата	20	72
Хлопці	8	28

Результати анкетування за шкалами та додатковим опитуванням від автора показали, що чинники, що впливають на резильєнтність студентів, можуть бути дуже різноманітні та включати різні аспекти їхнього життя та середовища. Ось деякі з найбільш важливих факторів:

**1. Соціальна підтримка:** Рівень підтримки з боку родини, друзів, викладачів та інших членів спільноти може значно впливати на резильєнтність студентів. Можливість отримати допомогу та підтримку у стресові часи може допомогти студентам подолати труднощі та адаптуватися до нових ситуацій.

**2. Ментальні стратегії подолання стресу:** Індивідуальні підходи до подолання стресу можуть включати позитивне мислення, зосередження на розв'язанні проблем, відмову від відчуття безсилля та розробку здатності до саморегулювання емоцій.

**3. Самосвідомість та самостійність:** Здатність розуміти власні емоції, переконання та цінності, а також приймати рішення незалежно, може сприяти розвитку резильєнтності.

**4. Академічний досвід:** Опитувальне дослідження часто показує, що студенти з вищим рівнем академічного досвіду, зокрема, ті, які мають успішний досвід вирішення проблем та відстоювання власних думок, можуть мати більшу резильєнтність.

**5. Фізичне здоров'я та активність:** Здоровий спосіб життя, який включає в себе регулярну фізичну активність, збалансоване харчування та достатню кількість сну, теж сприяє розвитку резильєнтності.

**6. Емоційна едукація:** Здатність розуміти, контролювати та виражати власні емоції, а також розуміти емоції інших людей, є важливим аспектом резильєнтності.

**7. Самоефективність:** Віра у власні можливості та здатність до поставлення та досягнення цілей може сприяти розвитку резильєнтності.

Резильєнтність студентів є результатом взаємодії багатьох чинників, і розуміння цих факторів може бути важливим для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення рівня резильєнтності у студентському середовищі. Відповідно до відповідей студентів найбільший показник покращення самопочуття студентів та боротьби зі стресом є бажання пробувати нові активності, такі як спорт, танці, творчу діяльність.

**1. Рівень резильєнтності в ЧНУ Петра Могили у вибірці студентів:**

Дослідження показало, що студенти виявляють різні рівні резильєнтності. З 36 опитуваних, 30% виявили високий рівень резильєнтності, 42% – середній рівень, тоді коли 28% – низький рівень резильєнтності.

## 2. Чинники, що впливають на резильєнтність студентів:

Дослідження на базі опитування показало, що найбільше стресу студенти отримують через нестабільну та загрозливу ситуацію в країні – 64 % та надмірним навчальним навантаженням – 30%, ще 20% зазначили економічні труднощі та неможливість знайти роботу, та у 16 відсотків спостерігаються проблеми у сім'ї, які вони вважають є їх найбільшим фактором розвитку стресу.

Дослідження виявило фактори, які пов'язані з вищим рівнем резильєнтності у студентів, у даному разі це такі як підтримка соціуму в реальному житті та соціальних мережах, наявність позитивних ментальних стратегій та визначених цілей у житті, стабільність сімейного середовища, фінансова стабільність, тощо.

Також виявлено, що деякі фактори, такі як велике навантаження з навчання, соціальний стрес або економічні труднощі, пов'язані з низьким рівнем резильєнтності.

Результати опитування показали, чому студенти віддають перевагу для зменшення стресу та тривожності:

- 35% опитуваних обрали спілкування з однодумцями та друзями;
- 25% – активностям, що зменшують тривожність через прочитання книг/газет/журналів;
- 20% – перегляду фільмів та серіалів, таким чином відволікаючись від реальності;
- лише 10% використовують певні медитативні практики, практики дихання, тощо.
- 80% респондентів відповіли, що куріння та алкоголь не допомагають їм подолати стресу, а іноді й погіршують ситуацію.

Для загартовування стресостійкості близько 60% студентів вважають за необхідне виходити із зони свого комфорту, пробуючи різні активності та інші 40% обрали розширення своїх знань через навчання та пізнання нових активностей.

При виникненні складних психологічних ситуацій 40% респондентів відповіли, що скоріш за все вони подолають їх самостійно або звернуться за допомогою до рідних, ще 45% – звернуться за допомогою до друзів і лише 15% готові звернутись за кваліфікованою допомогою, наприклад психолога, що свідчить про надзвичайно високий рівень важливості соціальної підтримки студентської молоді у сім'ї та соціумі.

Більше 80% респондентів, що мають високий рівень психологічної резильєнтності відповіли, що крім навчання і приватного життя вони присвячують час додатковим захопленням, що допомагають справлятися з психологічним напруженням та тривогою. Ці діяльності більшою мірою пов'язані зі спортом та активними заняттями, як танці, та трохи менший відсоток набрала творча діяльність, як малювання, ліплення, в'язання, вишивання і т. д. В той же час 30% відсотків опитуваних зазначили, що не мають жодного захоплення, але багато спілкуються з близькими людьми та домашніми тваринами з метою покращення психологічного стану та подолання стресових ситуацій.

### Висновки

Резюмуючи, ми можемо стверджувати, що в процесі дослідження виявлено позитивний зв'язок між рівнем резильєнтності та загальним психічним здоров'ям у студентів, що пов'язаний з рівнем тривожності у воєнний час. Також було виявлено, що більшість студентів з вищим рівнем резильєнтності не мають проблем у родині та фінансових проблем.

Ми визначили методи діагностики особливостей резильєнтності студентів на основі анкетування та провели емпіричне дослідження рівня психологічної резильєнтності студентської молоді під час війни, визначивши основні чинники, що активно впливають на формування та сприяння резильєнтності у студентів.

Емпіричне дослідження підтвердило наявність різного рівня резильєнтності української студентської молоді під час війни, що свідчить про їхню здатність, від низького до високого, проте переважно більшість склав середній та високий рівень резильєнтності, що свідчить про готовність студентів адаптуватися та відновлюватися під час стресових ситуацій.

Виявлені основні чинники, які впливають на формування та сприяють розвитку резильєнтності у студентів, що можуть стати основою для подальшого вдосконалення психологічної підтримки та навчання та розробки програми корекції.

Отже, результати дослідження підтверджують важливість вивчення та підтримки психологічної резильєнтності студентів у воєнний період, що може мати значний вплив на їхнє загальне благополуччя та успішність навчання.

Детальне дослідження психологічної резильєнтності студентів під час війни може виявити конкретні фактори, які впливають на цей рівень та допомагати у вдосконаленні програм та стратегій та спеціальних програм для забезпечення психологічного благополуччя студентів. Такі дослідження можуть розкрити ефективні методи психологічної підтримки та розвитку психологічної стійкості студентів, що допоможе їм подолати психологічні труднощі в умовах війни та покращити їх психічне здоров'я.

### **Література:**

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років, 2019. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>.
2. Грішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2023. С. 62–81.
3. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс -довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
4. Мартиненко Є. О. Важливість формування резильєнтності для майбутніх психологів. Теоретичні та практичні дослідження молодих вчених, зб. тез доп. 16-ї Міжнар. наук.-практ. конф. магістрантів та аспірантів, 14–16 грудня 2022 р. / ред. Є. І. Сокол. Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків: НТУ "ХПІ", 2022. С. 349–350.
5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. URL: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://pedagogy.lnu.edu.ua/>.
6. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>.
7. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2018. (42). С. 211–231. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231>.
8. Шкала короткої резильєнтності (BRS), 2019. URL: <https://positivepsychology.com/connor-davidson-brief-resilience-scale/>.
9. Школіна Н.В. Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт / Н. В. Школіна, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О. Кедик, М. А. Станіславчук. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2. С. 70. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Urj\\_2020\\_2\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Urj_2020_2_11).