

УДК 159.944.4-057.875«364»

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-23>

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

Яланська Світлана Павлівна,

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри кризової психології,

декан факультету психології і соціальної роботи

Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ORCID ID: 0000-0003-3289-5331

Єфименко Артем Русланович,

здобувач вищої освіти другого курсу

першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання

кафедри психології факультету психології і соціальної роботи

Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ORCID ID: 0009-0001-3030-7981

У статті досліджується проблема резильєнтності здобувачів вищої освіти в умовах повномасштабної війни. Визначені поняття «резилієнс», «резильєнтність», «життєстійкість», «стрес». Зазначено, що процес вступу до ЗВО та власне адаптація під час першого року навчання пов'язані зі стресогенними факторами, що впливають на психоемоційний стан студента. Тому ресурси резильєнтності, адаптаційних можливостей особистості є надзвичайно важливими. Особливі підходи до розгляду проблеми мають бути реалізовані в умовах війни. Зокрема, у полі дослідження резильєнтність, життєстійкість студентів першого курсу бакалаврського рівня денної форми навчання факультету психології і соціальної роботи ПНПУ ім. В. Г. Короленка. У статті представлено результати за методикою «Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона – 10 (Connor–Davidson resilience scale-10)». За результатами дослідження (30 здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання факультету психології і соціальної роботи ПНПУ імені В. Г. Короленка) визначено, що 16,0% респондентів мають низький рівень резильєнтності, нижчий за середній рівень мають 10,0%, середній рівень у 26,0%, рівень вищий за середній – 36,0%, високий рівень резильєнтності у 6,0%. У дослідженні розкрито особливості роботи психологічної студії «Шлях до успіху», в межах якої реалізуються заходи, які сприяють розвитку резильєнтності студентської молоді. Подальші перспективи можуть бути пов'язані з дослідженням відповідної проблеми за умови системного проведення просвітніх івентів, тренінгових занять для здобувачів освіти першого курсу першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання факультету психології і соціальної роботи ПНПУ імені В. Г. Короленка і розробки рекомендацій щодо підвищення рівня резильєнтності особистості в умовах воєнного часу.

Ключові слова: резилієнс, резильєнтність, стрес, життєстійкість, здобувачі вищої освіти.

Yalanska Svitlana, Yefymenko Artem. Resilience of higher education students in the context of full-scale war

This article explores the issue of resilience among higher education students in the context of a full-scale war. The concepts of “resilience”, “resiliency”, “life resilience”, and “stress” are defined. It is noted that the process of entering a higher education institution and the actual adaptation during the first year of study are associated with stressors that affect the student's psycho-emotional state. Therefore, the resources of resilience and adaptive capabilities of an individual are extremely important. Special approaches to considering this problem should be implemented in wartime. In particular, the study focuses on the resilience and life resilience of first-year bachelor's degree students in the full-time program at the Faculty of Psychology and Social Work of V.G. Korolenko Poltava National Pedagogical University. The article presents the results of the “Connor–Davidson Resilience Scale-10” methodology. The study of 30 first-year bachelor's degree students in the full-time program at the Faculty of Psychology and Social Work of V.G. Korolenko Poltava National Pedagogical University revealed that 16,0% of respondents have a low level of resilience, 10.0% have a below-average level, 26.0% showed an average level, the majority of respondents (36.0%) had a tendency to a level above average, and a minority (6.0%) had a high

level of resilience. The study reveals the specifics of the work of the psychological studio "The Path to Success", which implements activities that promote the development of resilience among student youth. Further prospects may be associated with a longitudinal study of the relevant problem, provided that regular educational events and training sessions are conducted for first-year bachelor's degree students in the full-time program at the Faculty of Psychology and Social Work of V.G. Korolenko Poltava National Pedagogical University, and that recommendations are developed to increase the level of individual resilience in wartime.

Key words: resilience, resiliency, stress, life resilience, higher education students.

Вступ

Вступ до закладу вищої освіти та власне адаптація під час першого року навчання пов'язані з вагомими стресогенними факторами, що впливають на психоемоційний стан. Найчастіше це стосується потреби в адаптації до нової системи життя, зміни кола комунікації, усталеного способу життя через переїзд до нового міста чи гуртожитку, а також постійного додаткового фонового стресу через часті та довготривалі повітряні тривоги. Тому ресурси резильєнтності, життєстійкості здобувачів вищої освіти, особливо в умовах повномасштабної війни, є надзвичайно важливими. Отже, проблема дослідження резильєнтності здобувачів вищої освіти є досить актуальною.

Метою статті є теоретичний аналіз проблеми резильєнтності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу, представлення результатів дослідження за методикою «Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона – 10 (Connor–Davidson resilience scale-10)» та розкриття психологічних засобів / вправ, що сприяють розвитку резильєнтності особистості.

Матеріали та метод

Для аналізу визначеної проблеми нами використовувалися такі методи: теоретичні – аналіз і синтез наукових джерел, систематизація та узагальнення досліджень; емпіричні – опитування; математичні методи інтерпретації – співвідношення у відсотках.

Результати

На основі теоретико-психологічного аналізу наукових психологічних досліджень з'ясовано, що проблема резильєнтності та життєстійкості представлена у працях: Д. Асонова, Л. Карамушки, О. Кокуна, Т. Мельничук, О. Хаустової, Г. Олпорта, К. Роджерса, Г. Сельє та ін.

На сьогодні важливим є розуміння понять «резилієнс», «резильєнтність», «життєстійкість» у вітчизняній та зарубіжній науці [6]. Термін «резилієнс» (resilience), або стійкість, досить широко використовувався протягом століть і з часом набув різноманітних значень. Однак лише в останні кілька десятиліть цей термін набув популярності як психологічний феномен. У світовій науковій літературі він уперше почав з'являтися в 1970-х роках [13]. За визначенням Американської психологічної асоціації, резилієнс є процесом і результатом успішної адаптації людини до важких або складних життєвих обставин, насамперед через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також через пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог [11].

Є ряд визначень цього феномену. Резилієнс як динамічний розвивальний процес, що характеризується досягненням позитивної адаптації, незважаючи на вплив значної загрози, серйозних труднощів або травми [14]. Резилієнс як багаторівневий процес отримання кращих, ніж очікувалося, результатів [21]. Резилієнс як процес подолання негативних наслідків впливу травмувальних подій, успішної боротьби з травмувальними наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком [18]. Резилієнс – це успішне адаптування в умовах ризику, критичних обставин чи змін, що передбачає взаємодію між людиною, її життєвим досвідом і поточним життєвим контекстом [16].

Важливо здійснити акцент на змісті поняття резильєнтності. У загальному розумінні термін «резильєнтність» пов'язаний зі здатністю психіки людини відновлюватися після несприятливих умов [18, с. 6].

Вітчизняні та зарубіжні науковці визначають відповідний термін залежно від аспектів їх досліджень. Резильєнтність – здатність динамічної системи, такої як спільнота, передбачати

виклики й успішно до них адаптуватися [19]. Резильєнтність – здатність успішно адаптуватися до негараздів, стресових життєвих подій, значної загрози або травми [17]. Резильєнтність – здатність вистояти перед обличчям змін, продовжувати розвиватися в умовах, що постійно змінюються [19]. Резильєнтність – здатність динамічної системи успішно адаптуватися до викликів, які загрожують функціонуванню, виживанню або розвитку системи [15]. Резильєнтність – здатність системи передбачати, адаптуватися та реорганізовувати себе в умовах негараздів таким чином, щоб сприяти й підтримувати своє успішне функціонування [11]. Резильєнтність – здатність людини або соціальної групи (спільноти) амортизувати вплив надзвичайних ситуацій, тобто «пом'якшувати» дію їхніх соціальних і психологічних наслідків через актуалізацію ресурсів окремих людей, груп, організацій та громад, здатних запобігти загостренню психологічних проблем і розладів серед учасників і свідків важких подій [3]. Резильєнтність – це розумова, фізична, емоційна й поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися й рости після невдач [5].

Важливою складовою теоретико-психологічного аналізу проблеми статті є розуміння поняття «стрес». Уперше термін «стрес» у психологію і фізіологію ввів американський психофізіолог Уолтер Бредфорд Кеннон у своїх класичних роботах з універсальної реакції «бий або біжи». Канадський фізіолог Г. Сельє у 1936 році опублікував свою першу роботу із загального адаптаційного синдрому, але тривалий час уникав вживання терміна «стрес», оскільки той використовувався переважно для позначення нервово-психічної напруги. Тільки в 1946 році Г. Сельє почав використовувати термін «стрес» для позначення загальної адаптаційної напруги [8, с. 98]. Крім Г. Сельє, який розробив і апробував концепцію щодо стресу, відповідну тему досліджувала значна частина вчених. Наприклад, Дж. Мейсон проводив аналіз теорії стресу. Психологічний аспект стресу вивчали Б. Коган, І. Кон, Ж. Годфруа та ін. Значна роль досліджень американського психолога Р. Лазаруса [22, с. 98]. У сучасному аспекті розуміння стрес – короткочасний емоційний стан реакції організму на реальну або уявну загрозу, який зникає після припинення дії фактора [4].

Якщо розглянути детальніше принцип «бий або біжи», можна знайти додаткові аспекти відповідного феномену: агресія (негативні переживання на фактор / чинник); аутоагресія (негативні переживання на себе: «не попрацюєш – не поїси», надмірно робимо звичайні речі); утеча (уникання думок за серіалами, іграми, музикою тощо); замирання («нічого не цікавить») [20].

Варто звернути увагу, що в науковій літературі поняття життєстійкості досить часто використовується як синонім резильєнтності. Проте останнім часом ці поняття стали розмежовуватися в ракурсі того, що життєстійкість розглядається як захисний фактор резилієнсу / резильєнтності [1].

Життєстійкість є стійкою багатовимірною особистісною властивістю, що являє собою сукупність поглядів і переконань про себе та навколишній світ, які забезпечують мужність і мотивацію людини перетворити складні ситуації на можливості зростання, а також здатність залишатися здоровим і здійснювати високоефективну діяльність, незважаючи на високий рівень стресу [7].

Провівши детальний аналіз літератури на тему резильєнтності, стресу та життєстійкості, ми визначили, що серед доволі вагомих чинників, що впливають на внутрішні ресурси щодо опірності стресу, багатьма іноземними й українськими фахівцями виділяються показники тривожності. Тривожність як психологічне відображення стресу згадується в роботі «Психологія стресу» [2, с. 47]. Вплив особистісної та реактивної тривожності на розвиток стресостійкості підкреслюється в роботі «Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО» [12].

У дослідженні використано методику «Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона – 10 (Connor–Davidson resilience scale-10) [7, с. 16–17].

За результатами дослідження (30 здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання факультету психології і соціальної роботи ПНПУ імені В. Г. Короленка) визначено, що 16,0% респондентів мають низький рівень резильєнтності, нижчий за середній рівень мають 10,0%, середній рівень у 26,0%, рівень вищий за середній – 36,0%, високий рівень резильєнтності у 6,0%.

Тож результати дослідження свідчать про необхідність розвитку резильєнтності здобувачів вищої освіти.

У межах роботи психологічної студії «Шлях до успіху» на факультеті психології і соціальної роботи реалізуються заходи, які сприяють розвитку резильєнтності / життєстійкості студентської молоді. Наприклад, учасники освітнього процесу взяли участь у спецпроекті «Щоденники стійкості», що реалізується разом із Суспільним мовником і Українським радіо за підтримки проекту USAID «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». В основі проекту – записування думок про пережите на папері, що допомагає вивільнити емоції проаналізувати ситуації з різних боків і прийняти відповідні рішення. Це забезпечує можливість саморефлексії, сприяє внутрішній рівновазі та стійкості (див. рис. 1).

Також ефективними є завдання для учасників психологічної студії з підготовки презентаційних матеріалів із використанням методу фототерапії на тему «Ресурси стійкості особистості». Кожен учасник має зробити не менше ніж 20 світлин, що асоціюються з ресурсами стійкості особистості, і представити їх на презентації з короткими описами.

Досить ресурсною є вправа «Карта майбутнього». Під час її виконання учасники мають окреслити ряд цілей, які можуть бути різними за значущістю і цінністю, ресурси і засоби, які можуть сприяти їх реалізації (див. рис. 2).

За результатами роботи студенти зазначили, що під час виконання вправ віднайшли нові ресурси, які допоможуть бути більш стійкими / гнучкими в подоланні труднощів на шляху до реалізації поставлених цілей. Виконуючи завдання, учасники освітнього процесу мали можливість спілкуватися один з одним, обмінюватися думками щодо можливостей особистісних ресурсів, механізмів і засобів, які можна використати у взаємодії з оточуючими.

На факультеті створюються сприятливі умови для розвитку стійкості, емоційного інтелекту, креативності кожного учасника освітнього процесу, проводяться різноманітні заходи за участі фахівців-практиків та відомих вітчизняних і зарубіжних науковців [9].



Рис. 1. Участь студентів і викладачів факультету психології і соціальної роботи в проекті «Щоденники стійкості»



Рис. 2. Вправа «Карта майбутнього» (виконала студентка факультету психології і соціальної роботи Світлана П.)



Рис. 3. Вправа «Карта майбутнього» (виконала студентка факультету психології і соціальної роботи Людмила Л.)

Висновки

Таким чином, узагальнюючи результати дослідження, дійшли висновку, що вивчення проблеми резильєнтності здобувачів вищої освіти є досить актуальним. Важливим є розширення психодіагностичної методичної бази. Перспективи подальшої роботи стосуються збільшення вибірки дослідження, зокрема, охоплення груп студентів різних курсів, порівняння результатів на першому і старших курсах бакалаврату та магістратури. Доцільним вважаємо дослідження відповідної проблеми за умови системного проведення просвітніх івентів, тренінгових занять для здобувачів вищої освіти. Особливу увагу має бути приділено студентам першого курсу бакалаврського рівня навчання. Досить актуальною у подальшому є розробка рекомендацій щодо розвитку резильєнтності / життєстійкості здобувачів вищої освіти.

Література:

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 4 (4), е0404219. 2019. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219> (дата звернення: 18.01.2025).
2. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*, 2021. № 23.
3. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов, С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резильєнс : навч.-метод. посіб. [за заг. ред. Н. Гусак]. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
4. Кокун О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том. V, 2021-а. Вип. 21. С. 69–88. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727273/> (дата звернення: 18.01.2025).
5. Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ – Одеса : Фенікс, 2022. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731412/> (дата звернення: 18.01.2025).
6. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
7. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
8. Сулім В. О. Дослідження стресостійкості студентів-психологів першого курсу з різними рівнями тривожності та типами темпераменту. *Габітус*. 2021. № 30. С. 97–102.
9. Яланська С. П. Психологія творчості : навч. посіб. 2-ге вид. випр., допов. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2018. 180 с.
10. Acosta J., Chandra A., & Madrigano J. An agenda to advance integrative resilience research and practice: key themes from a Resilience Roundtable. Res. Rep., RAND Corp., Santa Monica, CA. 2017.
11. American Psychological Association. Resilience, 2023. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience> (дата звернення: 15.01.2025).
12. An Overview of Panic Attack Types and Symptoms. URL: <https://www.verywellmind.com/types-of-panic-attacks-2584251> (дата звернення: 19.01.2025).
13. Bonanno G.A., & Diminich E.D. Annual research review: Positive adjustment to adversity—trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54 (4), 2013. P. 378-401. URL: <https://doi.org/10.1111/jcpp.12021> (дата звернення: 15.01.2025).
14. Cicchetti D. Annual research review: Resilient functioning in maltreated children – past, present, and future perspectives. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 2013. 54 (4), P. 402–422. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02608.x> (дата звернення: 15.01.2025).
15. Masten A.S., Lucke C.M., Nelson K.M., & Stallworthy I.C. Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2021. 17, 521–549. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307> (дата звернення: 18.01.2025).
16. Meredith L.S., Sherbourne C.D., Gaillot S., Hansell L., Ritschard H.V., Parker A.M., & Wrenn G. Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military. Center for Military Health Policy Research, 2011. 186 p. URL: https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/monographs/2011/RAND_MG996.pdf (дата звернення: 15.01.2025).

17. Feder A., Fred-Torres S., Southwick S.M., & Charney D.S. The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry*, 2019. Vol. 86 (6). P. 443–453. URL: <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.07.012> (дата звернення: 15.01.2025).
18. Fergus S., & Zimmerman M.A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of public health*, 26, 2005. P. 399–419. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357> (дата звернення: 15.01.2025).
19. Folke C. Resilience. *Ecology and Society*. 2016. Vol. 21 (4). P. 44. URL: <https://doi.org/10.5751/ES-09088-210444> (дата звернення: 18.01.2025).
20. Ungar M. Systemic resilience: principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society*, 2018. Vol. 23(4). P. 34. URL: <https://doi.org/10.5751/ES-10385-230434> (дата звернення: 18.01.2025).
21. Van Breda A.D. A critical review of resilience theory and its relevance for social work. *Social Work*, 2018. Vol. 54 (1). P. 1–18. URL: <https://dx.doi.org/10.15270/54-1-611> (дата звернення: 15.01.2025).
22. What Is Stress? URL: <https://www.verywellmind.com/stress-and-health-3145086> (дата звернення: 18.01.2025).