

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Києво-Могилянська академія»

Факультет охорони здоров'я, соціальної роботи і психології
Кафедра психології та педагогіки

Курсова робота

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
СТУДЕНТСТВА БАКАЛАВРАТУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

виконала студентка 3-го курсу
спеціальності «Психологія»
Неумивако Єкатерина Едуардівна
Науковий керівник –
кандидат педагогічних наук, доцент
М. О. Голубєва

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСТВА БАКАЛАВРАТУ ПІД ЧАС ВІЙНИ	6
1.1. Теоретичний аналіз понять «резильєнтність», «резилієнс», «життєстійкість», «стресостійкість»	6
1.2. Особливості формування психологічної резильєнтності у студентства бакалаврату під час воєнного стану в Україні.....	13
Висновки до першого розділу.....	18
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСТВА БАКАЛАВРАТУ ПІД ЧАС ВІЙНИ	20
2.1. Організація емпіричного дослідження психологічних особливостей резильєнтності студентства бакалаврату під час війни	20
2.2. Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей резильєнтності студентства бакалаврату під час війни	22
2.3. Практичні психолого-педагогічні рекомендації із підвищення рівня резильєнтності студентства бакалаврату під час війни.....	31
Висновки до другого розділу.....	33
ВИСНОВКИ.....	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	37
ДОДАТКИ.....	42

ВСТУП

В умовах війни, коли українці переживають складні випробування, важливим є збереження не лише фізичної, а й психологічної стійкості. Резильєнтність стає ключовим чинником, що дозволяє людям адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи емоційне та психічне здоров'я. Особливо це стосується студентської молоді, для якої війна стала не тільки політичним чи соціальним викликом, а й потужним стресовим фактором, який впливає на їхнє навчання, соціальні зв'язки та загальний психоемоційний стан. Із огляду на це, важливо дослідити, як саме студентство адаптується до умов війни, які стратегії подолання стресу вони застосовують, та якими ресурсами підтримки користуються. Саме від психологічної стійкості молоді залежить не лише їхнє особисте благополуччя, а й майбутнє країни в цілому, тому наша **тема** нашої курсової роботи «**Психологічні особливості резильєнтності студентства бакалаврату під час війни**» є актуальною.

Об'єкт дослідження – психологічна резильєнтність студентів бакалаврату під час війни.

Предмет наукової розвідки – психологічні особливості резильєнтності студентства бакалаврату під час війни.

Мета курсової роботи – визначити психологічні особливості резильєнтності студентства бакалаврату під час війни.

Гіпотеза нашої роботи полягає у такому припущенні: студентство, яке використовує ефективні стратегії подолання стресу та має доступ до психологічної підтримки, виявляє вищий рівень психологічної резильєнтності під час війни порівняно з тими, хто не застосовує подібні стратегії чи не має достатнього доступу до ресурсів підтримки.

Відповідно із зазначеною метою роботи та згідно зі сформованою гіпотезою нами було виокремлено відповідні **основні завдання** дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи вивчення резильєнтності студентства бакалаврату під час воєнного стану; визначити основні чинники, що впливають на розвиток резильєнтності студентства бакалаврату;
2. Емпірично дослідити рівень психологічної резильєнтності студентства бакалаврату, виявити їхні стратегії подолання стресу та механізми адаптації до умов війни;
3. Розробити практичні психолого-педагогічні методичні рекомендації щодо підвищення резильєнтності студентства бакалаврату під час війни.

Наукова новизна нашого дослідження полягає у визначенні рівня психологічної резильєнтності студентства бакалаврату під час воєнного стану в Україні, а також у розробці анкети для оцінки стратегій подолання стресу та адаптаційних механізмів студентства бакалаврату під час війни.

Практична значущість роботи полягає у формулюванні практичних психолого-педагогічних рекомендацій із підвищення психологічної резильєнтності та розвитку ефективних стратегій подолання стресу студентства бакалаврату під час воєнного стану.

Апробація змісту дослідження відбулася у 2025 році:

1. Неумивако Є. Е. Чинники підвищення резильєнтності студентства бакалаврату в умовах воєнного стану в Україні / М. О. Голубєва, Є. Е. Неумивако // Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти» 20 лютого 2025 року, м. Київ, Україна (див. додаток Е).

<https://nau.edu.ua/ua/event/2025/xi-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-aktualni-problemi-v-sistemi-osviti-zaklad-zagalnoi->

serednoi-osviti-%E2%80%93-douniversitetska-pidgotovka-%E2%80%93-zaklad-vishchoi-osviti.html

2. Неумивако Є. Е. Резильєнтність як чинник психологічної адаптації студентства під час воєнного стану в Україні / Є. Е. Неумивако, М. О. Голубєва // Науково-практична конференція «Особистість в просторі проблем ХХІ століття» : програма і матеріали, 23 травня 2025 р., Київ, Україна. Національний університет «Києво-Могилянська академія», кафедра психології та педагогіки. Київ : ПП «Дірект Лайн», 2025 (див. додаток Д).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Наше дослідження виконувалося в рамках наукової теми кафедри психології та педагогіки НаУКМА «Психологічні умови та механізми функціонування особистості в реаліях сучасного українського суспільства». Реєстраційний номер в УкрІНТЕІ: 0121U114361. Науковий керівник – проф. В. М. Чернобровкін.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСТВА ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Теоретичний аналіз дослідження понять «резильєнтність», «резилієнс», «життєстійкість», «стресостійкість»

Формування поняття резильєнтності розпочалося ще у ХІХ столітті, а його активне наукове вивчення розгорнулося у другій половині ХХ століття. До 1950-х років резильєнтність розглядали в межах несвідомих захисних механізмів, згодом – як свідомі копінг-стратегії, а вже у 1980-х вона почала визначатися через взаємодію захисних і ризикових факторів [28, с. 77-78].

Паралельно відбувалося її вивчення у фізіологічному аспекті: від гомеостазу та квантової фізики у 1920-ті до дослідження емоційного стресу та психонейроімунології у 1980-ті. Лише з 1990-х років науковці почали поєднувати фізіологічні та психологічні аспекти резильєнтності [34, с. 29-38].

У психологію поняття резильєнтності увійшло у 1970-х роках і викликало дискусії щодо своєї природи – чи є вона стійкою рисою особистості, чи динамічним процесом адаптації до труднощів [21, с. 161]. Згодом феномен резильєнтності у психології почав розглядатися у трьох площинах: як риса чи здатність особистості, як процес та як адаптаційно-захисний механізм особистості [5, с. 56].

Вивчення здатності індивідів долати труднощі та відновлюватися після стресових ситуацій розпочалося з робіт американських психологів Е. Вернер та Р. Сміт (E. Werner, R. Smith), які вивчали резильєнтність дітей, що ростуть в умовах високого ризику [38]. Зокрема Е. Вернер вивчала дітей, чії батьки мали алкогольну залежність та жили в несприятливих соціальних умовах. Психологиня встановила, що третина з досліджуваної вибірки не виявляла деструктивної поведінки; саме їх вона віднесла до резильєнтної групи [37].

Класичні дослідження резильєнтності у дітей та молоді дали змогу з'ясувати набір чинників, що сприяли кращій адаптації й відновленню та функціонуванню в ситуаціях стресу і ризику. Надалі ці чинники розділили на «стимулювальні» (тобто більш загальні, або основні «активи» і «ресурси», пов'язані з гарною адаптацією на всіх рівнях несприятливого впливу) і «захисні» (більш специфічні чинники, які «пом'якшують» вплив факторів найвищого рівня ризику) [31, с. 26].

Англійський психіатр М. Руттер (M. Rutter) визначав резильєнтність як здатність особи ефективно справлятися з труднощами та уникати негативних наслідків стресу. У дослідженнях цього автора підкреслюють важливість як внутрішніх, так і зовнішніх чинників, що сприяють стійкості до стресу [33, с. 181-214].

Тлумачення резильєнтності у дослідженнях М. Унгар (M. Ungar) і співавторів полягає в тому, що в умовах впливу серйозних лих і криз резильєнтність виявляється «як здатність людей орієнтуватися в психологічних, соціальних, культурних та матеріальних ресурсах, які підтримують їхнє благополуччя та здатність індивідуально і колективно вести переговори про надання цих ресурсів та їх використання культурно значущими способами» [36, с. 225].

У словнику Американської психологічної асоціації (APA), резильєнтність визначається як «процес та результат успішної адаптації до важкого або складного життєвого досвіду, особливо завдяки розумовій, емоційній та поведінковій гнучкості та адаптації до зовнішніх і внутрішніх вимог» (*переклад із англійської тут та далі наш – Є. Н.*) [23].

Українська науковиця Г. Лазос наголошує на динамічному характері резильєнтності, розглядаючи її не лише як здатність відновлюватися після кризових ситуацій, але й як активний процес адаптації та розвитку в умовах

нестабільного та змінного середовища. Дослідниця зазначає, що «резильєнтність – це, в першу чергу, біопсихосоціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання, і є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу. Вона загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов і залежно від фокусу та предмету дослідження може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або тій людині, і як динамічний процес змін. Резильєнтність відіграє першочергову роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості» [15, с. 34].

Термін «резильєнтність» інколи перекладають як життєстійкість, однак О. Хамініч у своїй роботі наголошує на суттєвих відмінностях між цими поняттями. Життєстійкість він характеризує як загальну здатність людини виживати, адаптуватися та функціонувати в умовах стресу чи кризових ситуацій. У свою чергу, резильєнтність відображає не лише здатність до відновлення після труднощів, а й активну адаптацію та розвиток людини, зокрема, її емоційних і когнітивних ресурсів [21, с. 160-165].

На думку Е. Грішина, резильєнтність є складним, багатовимірним комплексом особливостей людини. Досліджуючи це як феномен з різних площин, він визначає резильєнтність як «психологічний ресурс особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої ситуації до нових обставин життя, що забезпечує її повноцінне функціонування та обумовлений регулятивними, когнітивними, емоційними та соціально-поведінковими якостями та здатностями» [9, с.77].

О. Кокун наголошує, що «резилієнс – це адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після певного періоду дезадаптивного функціонування внаслідок дезорганізуючої дії психотравмуючих факторів» [14, с.12].

Серед складових резильєнтності В. Федорчук та колеги виокремлюють:

- 1) когнітивну гнучкість та рефреймінг;
- 2) ресурсні емоційні стани;
- 3) зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя;
- 4) ефективні стратегії копіngu;
- 5) соціальну компетентність [20, с. 118].

Важливо зазначити, що наразі сучасні науковці рекомендують розмежовувати поняття резилієнс, резильєнтність, життєстійкість та стресостійкість для точної операціоналізації і уникнення термінологічної плутанини. Базуючись на аналізі та синтезі інформації, Д. Асонов, О. Хаустова пропонують визначати резилієнс «як адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування внаслідок дезорганізуючої дії психотравмуючих факторів» [1].

Життєстійкість вони визначають як фактор резилієнсу, що може якісно змінювати цей процес, прискорювати його чи сповільнювати. Стресостійкість, на їхню думку, «є властивістю особистості, що перешкоджає руйнівному впливу стресу, а резилієнс є процесом повернення до початкового стану вже після початку руйнівної дії стресу. Резилієнтність можна визначати як певну статичну точку, яка характеризує особу в той чи інший момент перебігу процесу резилієнсу, або як властивість, що описує її потенційну здатність до швидкого відновлення після стресу» [1].

В. Чернобровкіна та В. Чернобровкін у статті «Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу» зазначають, що «серед сучасних підходів до визначення і розуміння резилієнс можна виділити системний і соціоекологічний підходи, в контексті яких резилієнс постає як феномен і процес взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, який

здійснюється під визначальним впливом факторів середовища, яке містить необхідні людям та групам ресурси і регулює через створювані ним дискурси ефекти позитивного розвитку і опанування та доступ людей до цих ресурсів. Розглянута в такий спосіб резилієнс є не так надбанням і результатом зусиль окремої особи (хоча й цей чинник є важливим), як виявом спроможності соціального середовища і соціальних мереж підтримки надавати ресурси, значущість яких визнається культурою» [22, с. 63-64].

В сучасній англійській науковій літературі відбуваються спроби розмежування понять «резилієнтність» (із *анг.* – «resiliency») та «резилієнс» (із *анг.* – «resilience») як властивості особистості та процесу [27; 32]. Використання поняття «резилієнтність» для позначення певних властивостей особистості, що є факторами резилієнсу, чи певної точки фіксації резилієнсу в момент часу, а «резилієнс» – для позначення процесуальної, динамічної сторони питання може сприяти кращому розмежуванню цих конструктів [1]. Оскільки ми розглядаємо це поняття як умову ефективного подолання стресу, у своїй роботі ми використовуємо термін резильєнтність.

Г. Лазос у своїй праці «Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень» зазначає, що «досягнення в галузі технологій дозволили дослідникам розширити обрії вивчення резильєнтності за допомогою багаторівневого аналізу. З'явилися нові дані про те, як визначити позитивну адаптацію на клітинному або нервовому рівнях, і ролі нейронних та психобіологічних систем, що впливають на резильєнтну поведінку. Дослідники вже здатні інтегрувати до психологічних моделей резильєнтності нові біологічні знання, диференціювати біохімічні та генетичні відмінності між людьми, поділяти їх на захисні фактори та фактори ризику. Результати спостережень і досліджень на клітинному, нервовому та хімічному рівнях здатні надати інформацію про вродженість тих чи інших структур, а також

прогнозувати генетичні маркери, які притаманні факторам ризику або захисним факторам» [15, с. 45].

Останні роки вивчення терміну «резильєнтність» характеризуються дослідженням не лише самого процесу, а й також описом факторів резильєнтності, факторів позитивного результату адаптації та подальшої соціалізації [2, с. 278-283].

Зокрема американська науковця А. Мастен (А. Masten) робить фокус на багаторівневому аналізі нових уявлень про позитивну адаптацію, беручи до уваги як клітинний, так і нейронний рівень, що включені до психобіологічних систем і впливають на цю адаптацію. Резильєнтність визначається нею як здатність (потенційна або вже проявлена) динамічної системи успішно адаптуватися до несприятливих факторів, які загрожують функціонуванню системи, життєздатності або розвитку; успішна адаптація або розвиток в контексті значного негативного впливу [30, с. 149-150].

У контексті нашої роботи важливо зазначити про відмінність резильєнтних факторів та адаптивних систем особистості. Нижче у таблиці 1.1. представлено порівняльну таблицю цих понять за А. Мастен [30, с. 148].

Таблиця 1.1.

Перелік резильєнтних факторів за А. Мастен

Резильєнтні фактори особистості	Адаптивні системи особистості
Ефективний холдинг у дитинстві та якість виховання	Прив'язаність; сім'я
Тісні стосунки з іншими дорослими	Прив'язаність; соціальна мережа
Наявність близьких друзів і романтичних партнерів	Прив'язаність; родинні та партнерські системи
Інтелектуальний розвиток на навички вирішення проблем	Навчальна та мисленнєва системи ЦНС

Самоконтроль, регулювання емоцій, планування	Системи саморегуляції ЦНС
Мотивація до успіху	Мотивація компетентності та пов'язана з нею система винагород (та позитивного підкріплення)
Особистісна ефективність	Мотивація компетентності
Віра, надія, сенс життя	Духовні і культурні вірування
Ефективне навчання	Освітні системи
Ефективність у стосунках із сусідами, колегами	Громади

Отже, у цьому розділі подано теоретичний аналіз змісту дефініції «резильєнтність», одного з ключових понять нашого дослідження.

Нами було розглянуто основні підходи до визначення цього феномена, його еволюцію в науковому дискурсі та значення у психологічному контексті. Аналізуючи погляди різних авторів (М. Руттер, М. Унгар, Г. Лазос, Е. Грішин, О. Хамініч, В. Чорнобровкіна, В. Чорнобровкін, О. Кокур, А. Мастен та інших), було виявлено, що резильєнтність може розглядатися як риса особистості, адаптивний процес або механізм подолання стресу, а її формування залежить від поєднання індивідуальних і соціальних чинників.

Ми зазначили, що сучасні науковці наголошують на необхідності чіткого розмежування понять резилієнс, резильєнтність, життестійкість і стресостійкість. Резилієнс визначається як динамічний процес адаптації після пережитого стресу, тоді як життестійкість є чинником, що впливає на цей процес, прискорюючи або сповільнюючи його. Резилієнтність визначають як властивість, що описує потенційну здатність особистості до швидкого відновлення після стресу. Стресостійкість, у свою чергу, відображає здатність особистості протидіяти негативному впливу стресу.

1.2. Особливості формування психологічної резильєнтності у студентства бакалаврату під час воєнного стану в Україні

Сьогодні резильєнтність набуває великого значення через необхідність опору стресам, пов'язаним із актуальними соціально-економічними проблемами – життям в умовах війни, соціально-політичних конфліктів, загостренням економічних проблем у державі тощо [5, с. 55-56]. Ми погоджуємося з думкою, що ціннісно-смісловий аспект резильєнтності є фундаментом психологічної стійкості, важливою опорою для орієнтації в інформаційних процесах сучасного українського суспільства і студентства зокрема [10, с. 39].

Військове вторгнення РФ в Україну призвело до численних людських жертв і величезних руйнувань, зокрема освітньої інфраструктури – 3798 закладів освіти постраждали від бомбардувань та обстрілів [11].

За даними дослідження резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану Н. Бельської та М. Мельник, «студенти значно частіше в порівнянні з учнями зауважували про переживання альтруїстичних емоцій, а також тривожності й пригніченості, і, водночас, значно рідше – оптимізм і розслабленість. За результатами дослідження було встановлено, що чим меншого віку здобувачі освіти, тим більше вони відчують себе захищеними (демонструють вищий рівень резильєнтності, оптимізм, розслабленість, відчуття безпеки)» [6, с. 104]. Бачимо, що наразі українське студентство порівняно з учнями відчуває себе менш захищеними та демонструє нижчий рівень резильєнтності.

У межах нашого дослідження ми зосередили увагу на студентстві 1-2 курсів бакалаврату, оскільки цей етап навчання є критичним періодом адаптації до нових умов життя, навчальної діяльності та соціального середовища. Як зазначають А. Буренніков та В. Хом'юк, у цієї категорії

студентства «після напруженої підготовки та успішного подолання бар'єра вступних іспитів і задоволення від розв'язання складної і життєво важливої задачі з'являються складні навчальні дисципліни, відмінна від шкільної організація навчання за кредитно-модульною системою, умови проживання в гуртожитку відрізняються від домашньої обстановки. У значної частини першокурсників виникає розгубленість» [7, с. 94].

Період студентства може бути етапом підвищеного ризику для розвитку патології пов'язаної зі стресом. Під час навчання з'являються унікальні і часто досить тривалі стресові фактори, що стосуються навчального процесу, що мають властивість циклічно повторюватись, зокрема, академічні фактори, соціальна взаємодія, професійні випробовування і його кумулятивні значення [18, с. 108]

В. Маліновський та О. Стахова у своїй праці наголошують, що «студенти-першокурсники переживають подвійну кризу: стрес, пов'язаний з адаптацією до університетського життя, посилюється травмою війни, що призводить до посилення симптомів тривоги та дистресу» [16, с. 306].

Окрім цього, під час воєнного стану стала ще більш релевантною проблема діджиталізації освітнього процесу через збільшення використання інтернет-платформ, інформаційних технологій та електронних навчальних ресурсів. Подолання освітніх втрат, спричинених цією проблемою, потребує більшої уваги до формування та розвитку навчальної компетентності студентства, підвищення їх мотивації до навчання та рівня самостійності в освітній діяльності [35, с. 139-141].

Дослідна лабораторія під керівництвом П. Бенсон (P. Venson) у період між 1990 та 1995 рр. розпочала дослідження американських учнів щодо їхньої успішності та резильєнтності. У результаті цього дослідження було виокремлено 40 чинників розвитку резильєнтності, які розподілені на

зовнішні та внутрішні. До зовнішніх належать, наприклад, підтримка найближчого оточення (сім'я, дорослі, сусіди та друзі), почуття компетентності (розширення прав і можливостей у дітей), знання меж і очікувань, конструктивне використання часу. Внутрішніми чинниками розвитку було названо мотивацію до здобуття освіти, мотивацію до досягнення, позитивні цінності (турбота, чесність, відповідальність тощо), соціальні компетенції та позитивну ідентичність – самооцінка, внутрішній локус контролю, існування мети [24, с. 339-356].

У психологічному словнику В. Войтка знаходимо таке визначення стресу. «Стрес (*від англ. stress* – напруга) – емоційний стан організму; виникає у напружених обставинах. У стресовому стані людина припускається помилок у розподілі і переключенні уваги, у неї порушується перебіг пізнавальних процесів (сприймання, пам'ять, мислення), спостерігається розладнання координації рухів, неадекватність емоційних реакцій, дезорганізація і гальмування всієї діяльності. Тільки міцно сформовані навички і сталі звички можуть залишитися без змін» [17, с. 185].

Н. Висідалко, А. Бабенко у своїй роботі «Психологічний аналіз стресу в навчальній діяльності студентів» визначають стрес як «стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах». Вище зазначені автори виділяють два види стресів: фізіологічний стрес і психоемоційний, – та пропонують три стадії розвитку стресової реакції: стадія тривожності, стадія резистентності, стадія виснаження [8, с. 201]

У своїй праці науковці підкреслюють, що навчальні стрес-чинники породжують негативні емоційні реакції, які можуть дезорганізувати навчальну діяльність студентів, особливо в період підвищеної відповідальності за результати (екзаменаційна сесія). Серед цих чинників

можна виділити низьку успішність під час семестру, конфлікти з викладачами, нерозуміння або недостатнє знання предмету, страх перед вірогідністю виявитися відрахованим з вузу через неуспішність, дефіцит часу, велику інтенсивність екзаменаційного періоду, високі темпи і швидкість здачі окремих іспитів і заліків, необхідність опрацювання величезних об'ємів навчальної інформації [18, с. 200]

Група американських експертів працювала над розробкою рекомендацій для державних політиків, фахівців у сфері психічного здоров'я та осіб, які безпосередньо постраждали від стресу, в результаті чого оприлюднила ряд поширених стресових реакцій у відповідь на переживання воєнних дій:

- 1) почуття провини за певні дії чи бездіяльність;
- 2) сором за якусь невдачу;
- 3) надмірне вживання алкоголю або наркотиків;
- 4) неконтрольований або частий плач та інші екстремальні реакції на стресові події, які можуть, як правило, виявлятися спокійніше;
- 5) проблеми зі сном (сонливість або безсоння);
- 6) депресія, тривога та гнів;
- 7) фізичні захворювання, пов'язані зі стресом (наприклад, головні болі, шлунково-кишкові розлади, біль у верхній і нижній частині спини, астения, зниження опірності організму до патогенних впливів);
- 8) нездатність забути сцени жаху війни;
- 9) труднощі з концентрацією уваги або надмірно зосереджена увага на симптомах дистресу, а також на його можливих причинах та наслідках замість його подолання;
- 10) нехарактерна соціальна ізоляція;
- 11) притуплення емоцій;

12) суїцидальні думки і плани [3, с. 15].

Відповідно до результатів дослідження Г. Афузової, Г. Найдюнової та В. Коротенко проведеного у 2023 році серед українського студентства, було з'ясовано, що серед першокурсників, які розпочали професійне навчання в умовах воєнного стану, з високим рівнем резильєнтності було виявлено лише 6% респондентів, і ще 20% студентів першого курсу, які брали участь в опитуванні, мають рівень резильєнтності вище середнього. Як демонструють результати дослідження, 38% першокурсників не володіють навичками збереження та підтримки психічного здоров'я, що підтверджується низькими показниками рівня їх резильєнтності [4, с. 22-25].

Отже, студентство 1-2 курсів бакалаврату стикається з високим рівнем невизначеності, необхідністю самостійного прийняття рішень і формування життєвих стратегій, що робить їх особливо вразливими до стресових чинників, зокрема в умовах війни. Водночас саме в цей період відбувається активний розвиток особистісних ресурсів, що сприяють формуванню психологічної резильєнтності.

Можемо дійти висновку, що формування навчальної компетентності та розвиток самостійності студентства є важливими чинниками резильєнтності, оскільки дозволяють ефективніше долати стрес, викликаний діджиталізацією освіти та адаптацією до нових умов навчання під час воєнного стану.

Тому дослідження цієї групи студентства дозволить краще зрозуміти механізми подолання стресу, а також визначити ефективні стратегії підтримки студентської молоді в кризових умовах. Розвиток резильєнтності сприятиме ефективному подоланню стресу та адаптації до кризових умов, що особливо важливо для студентства під час війни.

Висновки до першого розділу

У першому розділі проаналізовано теоретичні основи дослідження резильєнтності студентства під час воєнного стану в Україні. Було розглянуто еволюцію змісту поняття резильєнтності, його формування у психологічному дискурсі та основні підходи до розуміння цього феномену.

Аналізуючи наукові концепції, ми визначили, що резильєнтність може розглядатися як стійка особистісна риса, як процес адаптації до труднощів та як механізм подолання стресу. У процесі роботи ми спиралися на дослідження таких науковців: М. Руттер, М. Унгар, Г. Лазос, Е. Грішин, О. Хамініч, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, О. Кокун, А. Мастен та інші.

Важливим аспектом дослідження стало розмежування понять резилієнс, резильєнтність, життєстійкість і стресостійкість, що дозволяє точніше операціоналізувати ці конструкти у психологічній науці.

Другий пункт першого розділу присвячено дослідженню чинників, що впливають на особливості формування резильєнтності студентів, зокрема внутрішніх (мотивація, саморегуляція, емоційна стійкість) та зовнішніх (соціальна підтримка, освітнє середовище, життєві умови). Було проаналізовано специфіку впливу війни на психоемоційний стан студентства, що зумовлює необхідність розвитку адаптаційних механізмів.

Таким чином, резильєнтність студентства під час воєнного стану є динамічним процесом, що визначається поєднанням особистісних ресурсів і соціальної підтримки. Розвиток резильєнтності студентства сприяє ефективному подоланню стресу, адаптації до кризових умов та підтримці психологічного благополуччя студентів.

РОЗДІЛ II.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНСТВА БАКАЛАВРАТУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Організація емпіричного дослідження психологічних особливостей резильєнтності студентства бакалаврату під час війни

Із метою дослідження психологічних особливостей резильєнтності студентства бакалаврату під час війни, ми провели опитування серед

студентів 1 та 2 курсів бакалаврату, оскільки саме цей період є критичним для адаптації до нових умов навчання, побуту та соціального середовища.

Як ми зазначали у першому розділі, саме на початкових етапах навчання студенти часто стикаються з труднощами, пов'язаними зі зміною освітньої системи, підвищеним академічним навантаженням і побутовою дезадаптацією, що може впливати на їхню стресостійкість та рівень резильєнтності.

У дослідженні використано психодіагностичні методи, метод анкетування, методи обробки даних, зокрема якісний, кількісний та параметричний метод аналізу, а також методи інтерпретації та організації даних. Опитування проводилося в онлайн режимі за допомогою Google Forms.

Завданнями цього емпіричного дослідження були:

- Визначення рівня резильєнтності студентів 1–2 курсів бакалаврату під час війни;
- Встановлення взаємозв'язку між рівнем резильєнтності, стійкістю до стресу та адаптивними стратегіями студентів.
- Виявлення індивідуальних ресурсів, які сприяють ефективному подоланню наслідків хронічного стресу в умовах воєнного стану.

Для проведення відповідного емпіричного дослідження психологічних особливостей резильєнтності студентства бакалаврату під час війни, нами було використано три методики, а також одну самостійно створену анкету.

1. Шкала стресостійкості «Коннора-Девідсона-10» [26] (див. Додаток А).

Шкала спрямована на встановлення рівня сформованості резильєнтності у студентів. Теоретичним підґрунтям методики є бачення К. Коннора (K. Connor) та Дж. Девідсона (J. Davidson) про те, що резильєнтність

допомагає особистості вистояти попри неприємності, а ті особи, які є стійкими, краще «рухаються» через травмувальні життєві події. Одновимірний варіант шкали є достатньо інформативним і складається із 10 тверджень.

При оцінюванні застосовано порядкову шкалу Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей (0 – повністю невірно, 1 – зрідка вірно, 2 – вірно час від часу, 3 – часто вірно, 4 – вірно майже у всіх випадках). Далі підраховувалася сума балів та за допомогою нормативних показників визначався рівень резильєнтності студентства.

Шкала передбачає інтерпретацію загального результату в межах від 0 до 40 балів, де низький рівень резильєнтності відповідає 0-15 балам, нижчий за середній – 16-20, середній – 21-25, вищий за середній – 26-30, та високий – 31-40 балів [13, с. 16-17].

2. Шкала психологічної резильєнтності (Brief Resilient Coping Scale)

[29] (див. Додаток Б).

Шкала була розроблена дослідниками як інструмент для вимірювання швидкості та ефективності, з якою особа може повернутися до нормального функціонування після стресу. Методика «Brief resilient coping scale (BRCS)» оцінює рівень того, як особа використовує адаптивні стратегії для подолання стресу, які сприяють позитивному пристосуванню в стресових умовах.

BRCS складається з 4 пунктів, які оцінюються з допомогою 5-бальної шкали (1 – абсолютно не притаманно мені, 2 – не дуже притаманно для мене, 3 – і так, і ні, 4 – певною мірою притаманно мені, 5 – дуже притаманно мені). Кожен пункт вимірює різні аспекти резильєнтного порядкування, включаючи позитивне ставлення до проблем, пошук творчих рішень та здатність перетворити стресові ситуації на можливості для розвитку.

Шкала має діапазон від 4 до 20 балів, при цьому низький рівень відповідає значенням від 4 до 13 балів, середній – від 14 до 16 балів, а високий – від 17 до 20 балів [12].

3. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) [25, 19] (див. Додаток В).

Шкала PSS вимірює, наскільки стресовим – тобто непередбачуваним, неконтрольованим і перевантаженим – людина вважає попередній місяць свого життя. В опитувальнику респондентам пропонується оцінити, як часто вони відчували певного роду переживання, пов'язані зі стресом протягом останнього місяця. При цьому використовуються такі оцінки як «ніколи», «майже ніколи», «іноді», «досить часто», «дуже часто». Опитувальник складається з 10 питань.

Шкала сприйнятого стресу передбачає інтерпретацію загального результату в межах від 0 до 40 балів, де низький рівень сприйнятого стресу відповідає 0 -13 балам, помірний – 14-26, і високий – 27-40 балів.

4. Анкета для вивчення резильєнтності студентства під час війни (див. Додаток Г).

Анкета була розроблена нами для виявлення психологічних особливостей резильєнтності студентства 1–2 курсів бакалаврату в умовах війни. Її мета – дослідити, як студенти реагують на стресові фактори, пов'язані з воєнною дійсністю (повітряні тривоги, обстріли, інформаційний тиск), та які ресурси використовують для подолання наслідків хронічного стресу.

Анкета містить 12 запитань, які передбачають як закриті, так і напіввідкриті варіанти відповідей. Більшість запитань містить вибір однієї з кількох фіксованих відповідей, що охоплюють різні рівні прояву певного явища (наприклад, від «ніколи» до «постійно»), а деякі – додаткову опцію «інше», що дозволяє респонденту уточнити відповідь у довільній формі.

Такий формат забезпечує поєднання кількісного й якісного підходів до аналізу отриманих даних.

Питання анкети охоплюють три основні напрями дослідження. Перший стосується емоційного реагування та стресостійкості, зокрема частоти відчуття тривожності та наявності психофізіологічних стратегій саморегуляції. Другий напрям пов'язаний з академічною адаптацією, тобто рівнем залученості до навчального процесу, використанням ресурсів закладу вищої освіти та ознайомленістю з науково-методичною базою. Третій аспект охоплює соціальне середовище студентів, включаючи умови їхнього проживання та наявність підтримки з боку одногрупників і студентів старших курсів.

Отже, для того, щоб дослідити психологічні особливості резильєнтності студентства бакалаврату під час війни нами використано низку психологічних опитувальників та методик. Ми передбачали, що вони нададуть відповідь на проблему сформульовану в гіпотезі.

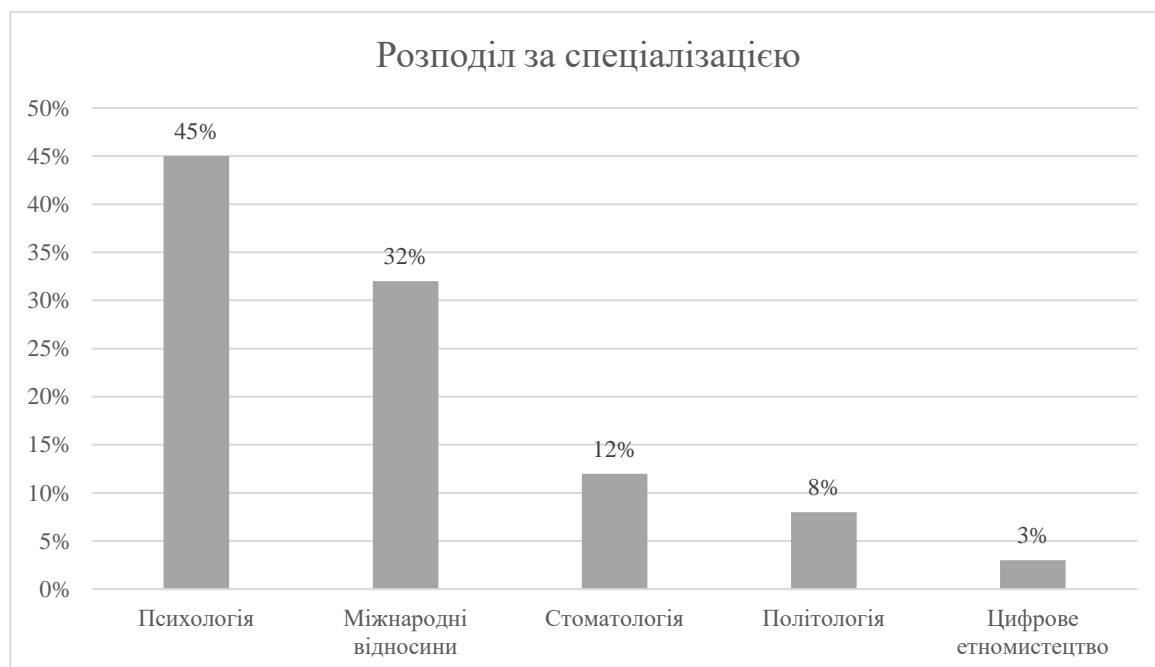
2.2. Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей резильєнтності студентства бакалаврату під час війни

У дослідженні взяло участь 40 осіб. Першу частину опитування було спрямовано на уточнення статі, віку, ЗВО, курсу та факультету навчання, спеціалізації, а також формату навчання. За віковою категорією відбувся наступний розподіл:

- 45% – 17 років;
- 40% – 18 років;
- 10% – 19 років;
- 2,5% – 20 років;
- 2,5% – 21 рік.

Із усіх осіб, які брали участь, 70% опитуваних навчаються у Національному університеті «Києво-Могилянська академія», 17% – у Київському столичному університеті імені Бориса Грінченка, і 13% припадає на Національний медичний університет імені О. О. Богомольця. Результати розподілу за спеціалізацією наведено нижче на діаграмі 2.2.1.

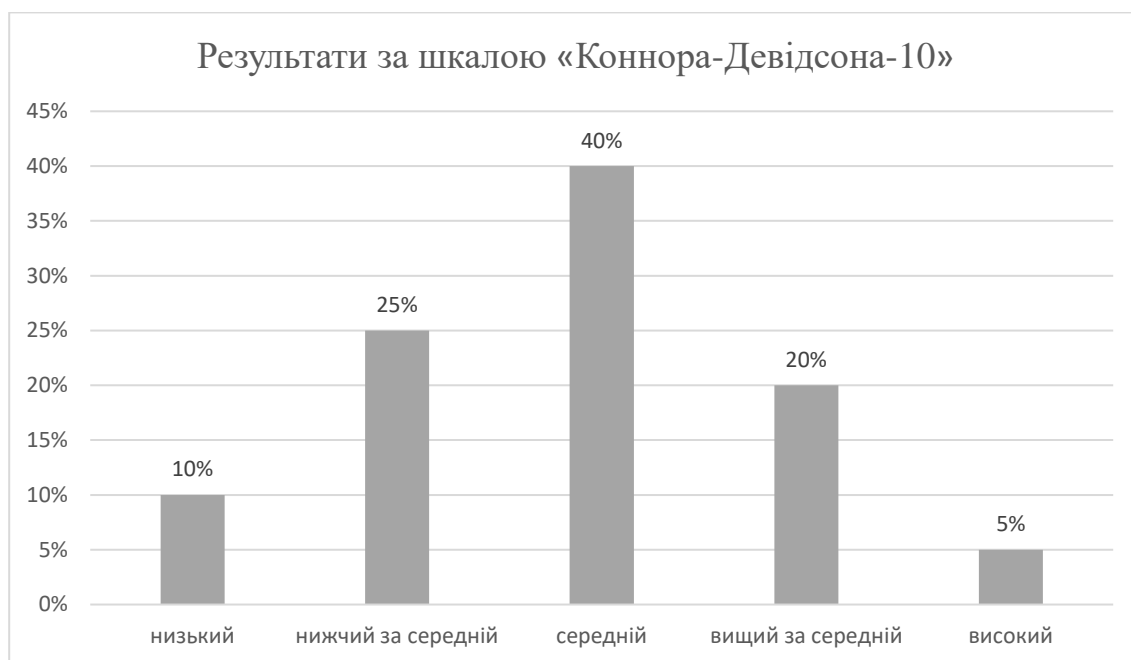
Діаграма 2.2.1.



За результатами ознайомчої частини дослідження нами також було виявлено, що 80 % навчаються на 1 курсі бакалаврату, 20 % – на 2 курсі. З них 60,5% студентів навчаються у змішаному форматі, і 39,5% – офлайн.

Обробку результатів опитування ми розпочали із аналізу Шкали стресостійкості «Коннора-Девідсона-10». Виходячи із результатів, 40% опитаних нами студентів мають середній рівень резильєнтності, 25% – мають нижчий за середній рівень, 20% – вищий за середній, 10% – низький, і лише 5% – високий рівень резильєнтності за цією шкалою (див. діаграму 2.2.2).

Діаграма 2.2.2.



Результати методики «Brief resilient coping scale (BRCS)», яка оцінює рівень того, як особа використовує адаптивні стратегії для подолання стресу, показали такі результати:

- 30% – низький рівень;
- 42% – середній рівень;
- 28% – високий рівень.

Для перевірки нормальності розподілу вибірки було застосовано критерій Шапіро–Уїлка. Отримане значення $p = 0.6438 > 0.05$ свідчить про те, що дані не відрізняються від нормального розподілу. Також показник асиметрії становить 0.08987, що є близьким до нуля, а середнє значення майже дорівнює медіані, 18.31 та 18.5 відповідно, що додатково підтверджує симетричність розподілу. Отже, можна зробити висновок, що дані мають нормальний розподіл, і це дозволяє застосовувати параметричні методи аналізу.

Бачимо, що обидві шкали («Коннора-Девідсона-10» та BRCS) продемонстрували схожі результати, що свідчить про узгодженість отриманих оцінок. Цю узгодженість підтверджує коефіцієнт кореляції

Пірсона, який становить $r = 0.696$ для нашої вибірки. Це значення свідчить про достатньо сильний прямий лінійний зв'язок між показниками обох шкал, де зі зростанням результату за однією шкалою, зростає показник за іншою.

Оцінювання рівня сприйнятого стресу серед студентів здійснювалося за шкалою PSS-10. Респонденти оцінювали частоту стресових переживань, після чого були розподілені за рівнями стресу: низьким, помірним і високим. У результаті більшість студентів (73%) продемонстрували помірний рівень сприйнятого стресу, 27% – високий, тоді як низький рівень не зафіксовано в жодного з опитаних. Діаграма нижче відображає цей розподіл.

Діаграма 2.2.3.



Перший напрям, який охоплює анкета для вивчення резильєнтності студентства під час війни, – емоційне реагування та стресостійкість – передбачав аналіз частоти переживання тривожності й стресу, а також наявності та характеру психофізіологічних стратегій саморегуляції.

За результатами опитування, 57% студентів суб'єктивно часто відчувають тривожність або стрес, пов'язаний із війною та її наслідками, 38% – рідко, 2,5% – постійно, і ще 2,5% зазначили, що ніколи не відчувають подібних станів.

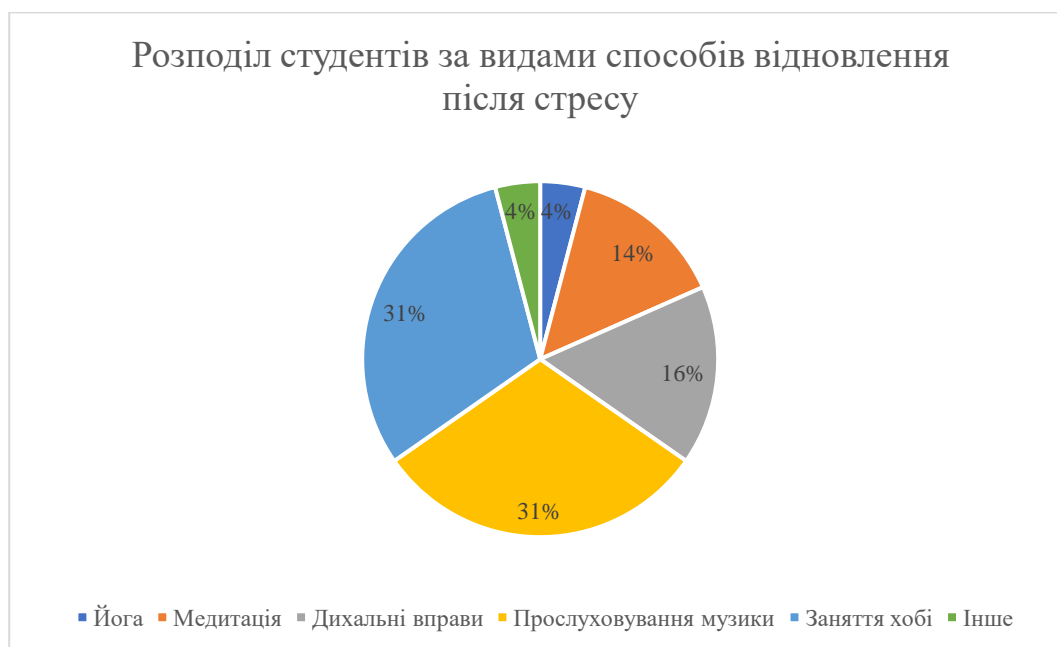
Оскільки гіпотеза нашої роботи полягає у тому, що студентство, яке використовує ефективні стратегії подолання стресу, виявляє вищий рівень психологічної резильєнтності порівняно з тими, хто не застосовує подібні стратегії, у дослідженні було проаналізовано частоту використання психофізіологічних способів відновлення після стресу, спричиненого воєнними подіями. Отримані відповіді дозволили розподілити студентів на дві групи – тих, хто використовує зазначені стратегії, і тих, хто їх не застосовує (див. діаграму 2.2.4.).

Діаграма 2.2.4.



Серед найбільш поширених методів відновлення було названо прослуховування музики та заняття хобі – по 31 %, також 16% респондентів зазначили, що роблять дихальні вправи, медитацією займається 14 %, а йогу практикують 4% опитаних нами студентів (див. діаграму 2.2.5.).

Діаграма 2.2.5.



З метою з'ясування, чи існує статистично значуща різниця в рівні резильєнтності між студентами, які використовують психофізіологічні способи відновлення після стресу, пов'язаного з війною, та тими, хто не вдається до таких методів, було використано t-критерій Стьюдента.

Респонденти були поділені на дві групи залежно від відповіді на запитання (група 1 відповіла «так», група 2 – «ні»): «Чи використовуєте ви якісь психофізіологічні способи відновлення організму після пережитого стресу, пов'язаного з війною?» (див. діаграму 2.2.4.). Результати статистичного аналізу показали, що середній рівень резильєнтності за шкалою «Коннора-Девідсона-10» у групі студентів, які застосовують психофізіологічні способи відновлення, є статистично значуще вищим, ніж у тих, хто не використовує їх (див. таблицю 2.2.1.)

Таблиця 2.2.1.

Порівняння рівня резильєнтності між студентами, які використовують та не використовують психофізіологічні стратегії саморегуляції

Показник	Значення
Середнє значення (група 1)	24.39

Середнє значення (група 2)	20.32
Кількість учасників (група 1)	18
Кількість учасників (група 2)	22
Стандартне відхилення (група 1)	3.66
Стандартне відхилення (група 2)	6.28
Емпіричне значення t (t емп.)	2.55425
Критичне значення t при рівні значущості $p \leq 0.05$	2.0244
Критичне значення t при рівні значущості $p \leq 0.01$	2.7115
Ступені свободи (df)	38
Рівень значущості (p)	0.0200
Висновок	Різниця статистично значуща при $p \leq 0.05$

Другий напрям дослідження – академічна адаптація – в анкеті представлений запитаннями, які стосуються рівня залученості студентства до навчального процесу, використання освітніх ресурсів закладу вищої освіти та знайомства з науково-методичними матеріалами за спеціальністю.

За результатами опитування, 75 % респондентів вказали, що в університеті вони отримують значно або трохи більше інформації, ніж у школі, 15 % – що приблизно так само, а 10 % – що трохи або значно менше.

Щодо використання ресурсів бібліотеки, 10 % студентів зазначили, що звертаються до паперової бібліотеки постійно або часто, 55 % – рідко, а 35 % – ніколи. Електронні ресурси ЗВО є більш популярними:

- 62 % користуються ними постійно або часто;
- 20 % – рідко;
- 18% – ніколи.

Щодо потреби в допомозі з боку бібліотекарів, 22 % опитаних відповіли ствердно, 60 % – заперечно, а 18 % вагалися з відповіддю. Водночас 67 %

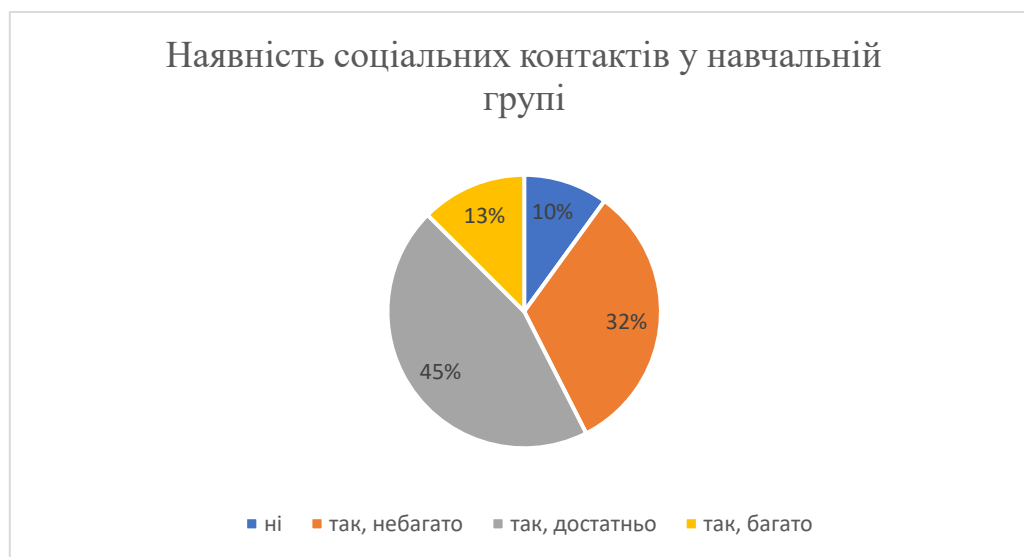
студентів вказали, що знайомі з науково-методичними розробками за своєю спеціальністю, і з них 11 % регулярно використовують ці матеріали у підготовці до занять, тоді як 52 % роблять це часто, і 37% – рідко.

Третій напрям дослідження в анкеті – соціальне середовище студентства під час воєнного стану – охоплює питання, що стосуються умов проживання, соціальної підтримки в межах навчальної групи та взаємодії з іншими студентами.

Згідно з отриманими результатами, 60 % студентів мешкають удома з рідними, 25 % проживають у гуртожитку, 7,5 % знімають житло самостійно, а 7,5 % – разом із другом, подругою чи партнером.

У контексті соціальної інтеграції в академічне середовище рівень налагодження дружніх контактів у навчальній групі подано у вигляді діаграми, що демонструє ступінь включеності студентів до колективу.

Діаграма 2.2.6.



Також було досліджено, чи зверталися студенти за допомогою щодо навчання до старшокурсників: 67 % відповіли ствердно, тоді як 33 % – ні.

Отже, із урахуванням усіх вище представлених результатів нашого емпіричного дослідження, можна зробити наступні узагальнення:

- Рівень психологічної резильєнтності студентства бакалаврату загалом перебуває на середньому (40 %) або нижчому за середній (25 %) рівні, що свідчить про наявність базових адаптаційних механізмів, проте й водночас про потребу в цілеспрямованій підтримці з боку закладів вищої освіти для підвищення внутрішньої стійкості студентів в умовах війни.
- Показники за шкалами Коннора–Девідсона-10 та BRCS демонструють узгодженість, що підтверджує надійність отриманих результатів і дає підстави стверджувати про наявність кореляції ($r = 0.696$) між загальним рівнем резильєнтності та здатністю застосовувати адаптивні стратегії у стресових ситуаціях.
- Виявлено, що використання психофізіологічних способів саморегуляції (музика, хобі, дихальні практики тощо) суттєво підвищує рівень резильєнтності, що підтверджено статистично значущою різницею між відповідними групами респондентів ($t_{\text{емп.}} = 2.55425$), отже, саме ці стратегії можуть бути рекомендовані як ефективний ресурс психологічної підтримки студентів.
- Попри те, що у 73 % студентів зафіксовано помірний рівень сприйнятого стресу, а у 27 % – високий, жоден респондент не продемонстрував низького рівня, що свідчить про загальний психологічний тиск на молодь, що може бути спричинений хронічною воєнною загрозою, інформаційною нестабільністю та змінами в організації навчального процесу.
- Наявність академічної та соціальної підтримки з боку закладу вищої освіти, старшокурсників і навчальної групи виступає важливим буфером проти стресових впливів. Зокрема, 67 % студентів зверталися за допомогою до старшокурсників, а 60 % мешкають удома з рідними,

що свідчить про відносно стабільне соціальне оточення як важливий ресурс формування резильєнтності.

2.3. Практичні психолого-педагогічні рекомендації із підвищення рівня резильєнтності студентства бакалаврату під час війни

Виходячи з отриманих результатів емпіричного дослідження та підтвердження висунутої гіпотези щодо взаємозв'язку між використанням адаптивних стратегій і рівнем резильєнтності студентства, нами сформульовано комплекс практичних рекомендацій. Вони орієнтовані на кураторів академічних груп, викладацький склад, практичних психологів і фахівців соціально-психологічної підтримки, які працюють зі студентством 1-2 курсів бакалаврату в закладах вищої освіти.

1. Інтегрувати програми розвитку саморегуляції до освітнього середовища шляхом запровадження спеціалізованих навчально-тренінгових модулів, спрямованих на розвиток навичок психофізіологічної саморегуляції (дихальні техніки, техніки прогресивної м'язової релаксації, базові практики майндфулнес, когнітивно-поведінкові техніки подолання тривожності).
2. Сприяти розвитку адаптивних копінг-стратегій шляхом створення умови для формування конструктивних моделей подолання труднощів, зокрема через індивідуальні та групові психологічні консультації, тематичні семінари й інтерактивні заняття.
3. Проводити психоедукацію щодо природи стресу та методів його подолання. Доцільно впроваджувати освітні модулі з тем стрес-менеджменту, психоемоційної самопомоги, а також створювати інформаційні брошури чи відео з доступними техніками зниження напруги.

4. Підсилити соціальну інтеграцію шляхом запровадження програм наставництва (peer-to-peer) для студентів 1–2 курсів, із залученням студентів старших курсів як фасилітаторів процесів адаптації. Соціальна інтеграція є ключовим буфером у попередженні тривалого дистресу, тому важливо створювати середовище довіри, партнерства та доступу до неформальної допомоги.
5. Формувати адаптивну освітню екосистему, у якій знижено ризики додаткового академічного стресу. Це передбачає гнучкість у термінах виконання завдань, доступність освітніх ресурсів, чітке структуроване викладання матеріалу, прозорість оцінювання, а також педагогічну чутливість до психоемоційного стану студентства.

Отже, наше емпіричне дослідження дало змогу розробити вищезазначені рекомендації для оптимізації психологічної підтримки студентства бакалаврату та сприяння розвитку їхньої резильєнтності в умовах воєнного стану.

Висновки до другого розділу

Другий розділ нашої наукової роботи було присвячено організації та проведенню емпіричного дослідження, заснованого на трьох стандартизованих психодіагностичних методиках та одній самостійно створеній анкеті. Усі зазначені інструменти використовувалися з метою оцінки рівня резильєнтності, сприйняття стресу та характеру адаптивних стратегій подолання у студентів 1–2 курсів бакалаврату. У ході дослідження нами було представлено статистичні дані та діаграми, що відображають демографічні характеристики вибірки, а також кількісні та якісні результати за кожною з методик. Результати проведених опитувань наведені у діаграмах 2.2.2 – 2.2.6 і таблиці 2.2.1. Усі графічні дані та числові показники ілюструють специфіку проявів резильєнтності окремих респондентів, а також

загальні закономірності у вибірці. Всі результати, представлені в цьому розділі, були комплексно проаналізовані та зіставлені між собою з метою виявлення ключових тенденцій і формулювання практичних висновків.

ВИСНОВКИ

У результаті виконання курсової роботи нам вдалося досягти поставленої мети та виконати всі завдання, висунута гіпотеза підтвердилася.

У курсовій роботі були узагальнені результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження психологічних особливостей резильєнтності студентства бакалаврату в умовах війни.

1. Виконуючи перше завдання нашої роботи, ми здійснили ґрунтовний теоретичний аналіз поняття «резильєнтність», розмежували його від суміжних термінів, таких як «стресостійкість», «життєстійкість» і «резилієнс». Було охарактеризовано основні концепції та підходи до вивчення цього феномена (М. Руттер, М. Унґар, А. Мастен, Г. Лазос, Е. Грішин, О. Кокун та ін.).

Резильєнтність визначено як динамічний процес адаптації особистості до стресу та кризових обставин, що формується під впливом як внутрішніх (мотивація, саморегуляція, інтелектуальні та емоційні ресурси), так і зовнішніх чинників (соціальна підтримка, умови освітнього середовища, інформаційне забезпечення). Окрему увагу приділено ролі воєнного стану в зниженні базового рівня психологічної безпеки студентства та активізації процесів формування стійкості.

2. Виконуючи друге завдання нашої роботи, ми провели емпіричне дослідження резильєнтності студентства 1–2 курсів бакалаврату з використанням стандартизованих методик (шкала Коннора-Девідсона, Brief Resilient Coping Scale, PSS-10) та авторської анкети. В межах перевірки гіпотези встановлено, що:

- Рівень резильєнтності серед студентства в основному є середнім (40 %) або нижчим за середній (25 %), що свідчить про наявність адаптивних механізмів, але й потребу в зовнішній підтримці;
- Аналіз узгодженості між шкалами підтвердив достовірність даних ($r=0.696$ між BRCS та шкалою Коннора-Девідсона);

- Рівень сприйнятого стресу переважно помірний (73 %), високий – у 27 %, і жоден з опитаних не продемонстрував низького рівня стресу, що вказує на вплив хронічного психоемоційного напруження в умовах війни;
- Студенти, які використовують психофізіологічні стратегії саморегуляції (музика, хобі, дихальні практики тощо), мають статистично значуще вищий рівень резильєнтності ($t=2.55$; $p=0.02$);
- Наявність соціальної підтримки (життя з родиною, допомога старшокурсників, інтегрованість у групу) позитивно корелює з адаптацією до стресу.

3. Виконуючи третє завдання, ми розробили практичні психолого-педагогічні рекомендації для покращення резильєнтності студентства в умовах воєнного стану. Вони охоплюють розвиток навичок саморегуляції, впровадження навчально-тренінгових модулів, підсилення соціальної інтеграції та психоедукації щодо подолання стресу.

Варто зазначити, що представлена робота не є вичерпним дослідженням феномену резильєнтності студентства і потребує подальших наукових розвідок. Особливу увагу слід приділити дослідженню психосоціальних чинників резильєнтності, гендерних особливостей переживання стресу, а також впливу тривалості війни на адаптивний потенціал студентства.

Доцільним напрямом майбутніх досліджень є також вивчення ролі цифрових освітніх середовищ у формуванні резильєнтності студентства, а також розробка інтегрованих програм психологічного супроводу у ЗВО, спрямованих на збереження ментального здоров'я студентства під час війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років, 2019. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>.
2. Афузова Г. В., Найдюнова Г. О., Кротенко В. І. Особливості психічного здоров'я першокурсників на етапі адаптації до професійного навчання в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2022. Вип. 41. С. 278–283.
3. Афузова Г., Кротенко В., Найдюнова Г. Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України: методичні рекомендації / уклад. Г. Афузова, В. Кротенко, Г. Найдюнова; за заг. ред. Г. Афузової. Суми : Університетська книга, 2023. 64 с.
4. Афузова Г. В., Найдюнова Г. О., Кротенко В. І. Особливості резильєнтності першокурсників закладу вищої освіти в умовах воєнного стану. *Національна безпека України в умовах сучасних викликів : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 2023 р. Чернігів : ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2023. С. 22–25.*
5. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 55–62.
6. Бельська Н. А., Мельник Н. Ю. Дослідження резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. С. 98–106.
7. Буренніков Ю. А., Хом'юк І. В. Фактори адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому технічному навчальному закладі. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2007. № 3. С. 93–97.

8. Висідалко Н., Бабенко А. Психологічний аналіз стресу в навчальній діяльності студентів. *Молодий вчений*. 2016. № 12.1 (40). С. 199–201.
9. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64, С. 62–81. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
10. Гурлева Т. С., Журавльова Н. Ю. Формування резильєнтних компетентностей здобувача освіти в період трансформацій, сучасних викликів та кризових станів суспільства : Матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 2023. В-д «Гельветика», м. Одеса, Україна. С. 38-42. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736616>
11. Інтерактивна мапа зруйнованих і пошкоджених закладів освіти. URL: <https://saveschools.in.ua>.
12. Козігора М. А. Психологічні особливості прояву моральної травми під час воєнного конфлікту : дис. на здобуття наук. ступеня доктора філософії : 053 Психологія / Козігора Марія Анатоліївна. Луцьк, 2023. 215 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/24542>
13. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
14. Кокун О. М. та ін. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731412>
15. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень / Г. П. Лазос. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, 2018. Вип. 14. С. 26–64.

16. Маліновський І. В., Стахова О. О. Дослідження резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану // Матеріали ХІХ Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми сучасного бізнесу: обліково-фінансовий, управлінський та правовий аспекти». Житомир : Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2024. С. 305–308.
17. Психологічний словник / За ред. В. І. Войтка. Київ : Вища школа, 1982. 214 с.
18. Стадницька І. Р. Особистісні особливості студентів з різним рівнем резильєнтності // Освіта медичних фахівців: реалії та виклики сьогодення: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 2023 р. Львів: КЗВО ЛОР «Львівська медична академія імені Андрея Крупинського», 2023. С. 107–111.
19. Титаренко Т. М., Скрипник О. В., Данилова Т. М. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): апробація та адаптація українською мовою // Практична психологія та соціальна робота. 2022. № 3. С. 20–27.
20. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. Наукова монографія. Рига, Латвія : «Baltija Publishing», 2023. С. 113–126.
URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-336-1-8>
21. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 6, Т. 2, 2016. С. 160 –165.
22. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. № 3. С. 59–66.
URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/19675>

23. APA dictionary of psychology. APA Dictionary of Psychology.
URL: <https://dictionary.apa.org/resilience>.
24. Benson P. L. All Kids Are Our Kids: What Communities Must Do to Raise Caring and Responsible Children and Adolescents. – 2nd ed. – San Francisco: Jossey-Bass, 2006. 352 p.
25. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. J Health Soc Behav. 1983 Dec;24(4):385-96. PMID: 6668417
26. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor Davidson Resilience Scale. Depression and Anxiety. 2003. No 18. .76 p.
27. Cosco T, Kaushal A, Hardy R, Richards M, Kuh D, Stafford M. Operationalising resilience in longitudinal studies: a systematic review of methodological approaches. J Epidemiol Community Health. 2016; 71(1): P. 98-104. URL: <https://doi.org/10.1136/jech-2015-206980>
28. Grygorenko, Z., & Naydonova, G. The concept of “resilience”: history of formation and approaches to definition. Public Administration and Law Review, (2), 2023. P. 76–88 URL: <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-2-76-88>
29. Kocalevent R. D., Zenger M., Hinz A., Klapp B., & Brähler, E. Resilient coping in the general population: standardization of the brief resilient coping scale (BRCS). Health and quality of life outcomes, 2017. Vol. 15(1). Pp. 1–8.
30. Masten A. Ordinary magic: resilience in development / Ann Masten. — New York: The Guilford press, 2014. p.308
31. Masten A. S. Resilience Theory and Research on Children and Families: Past, Present, and Promise / A. S. Masten // Journal of Family Theory & Review. – 2018. Vol. 10(1). P. 12–31. URL: <https://doi.org/10.1111/jftr.12255>
32. Rudzinski K, McDonough P, Gartner R, Strike C. Is there room for resilience? A scoping review and critique of substance use literature and its utilization of

- the concept of resilience. *Subst Abuse Treat Prev Policy*. 2017;12(1).
URL: <https://doi.org/10.1186/s13011-017-0125-2>
33. Rutter, M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Neuchterlein, & S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* // Cambridge University Press. 1990. P. 181-214
34. Tol, W.A., Jordans, M.J.D., Kohrt, B.A., Betancourt, T.S., Komproe, I.H. (2013). Promoting Mental Health and Psychosocial Well-Being in Children Affected by Political Violence: Part II—Expanding the Evidence Base. In: Fernando, C., Ferrari, M. (eds) *Handbook of Resilience in Children of War*. Springer, New York, NY. URL: https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6375-7_3
35. Trubacheva S. The Development Of Educational Competence Of Students In The Conditions Of Martial Law. *Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: «Pedagogy. Social Work»*. 2023. P. 139-142
36. Ungar M. Resilience across cultures / M. Ungar // *British Journal of Social Work*. 2008. Vol. 38(2). P. 218–235. URL: <https://doi.org/10.1093/bjsw/bc1343>
37. Werner E.E. *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. – New York : McGraw – Hill. 1982. P. 262
38. Werner E., Smith R. *Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood*. – Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992. P. 306

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала стресостійкості «Коннора-Девідсона-10»

Твердження	повністю невірно	зрідка вірно	вірно час від часу	часто вірно	вірно майже у всіх випадках
1. Здатний адаптуватися до змін	0	1	2	3	4
2. Можу впоратися з усім, що трапиться	0	1	2	3	4
3. Дивлюся на речі з гумористичного боку	0	1	2	3	4
4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює	0	1	2	3	4
5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів	0	1	2	3	4
6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони	0	1	2	3	4
7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	0	1	2	3	4
8. Важко розчарувати невдачею	0	1	2	3	4
9. Думаю про себе як про сильну людину	0	1	2	3	4
10. Можу впоратися з неприємними почуттями	0	1	2	3	4

Додаток Б

Шкала психологічної резильєнтності (Brief Resilient Coping Scale)

Твердження		абсолютно не притаманно мені	не дуже притаманно для мене	і так, і ні	певною мірою притаманно мені	дуже притаманно мені
1	Я шукаю нестандартні рішення, щоб змінити важку ситуацію, в якій я опинилася(вся)	1	2	3	4	5
2	Незалежно від того, які події зі мною стаються, я вважаю, що контролюю свою реакцію на ці події	1	2	3	4	5
3	Я вважаю, що коли я вирішую важкі ситуації, це сприяє моему зростанню	1	2	3	4	5
4	Я активно шукаю способи, як компенсувати ті втрати, яких я зазнаю в житті	1	2	3	4	5

Додаток В

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Продовжіть твердження «Як часто за останній місяць Ви...»	ніколи	рідко	іноді	часто	дуже часто
1. були засмучені через щось, що трапилося несподівано?	1	2	3	4	5
2. відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?	1	2	3	4	5
3. відчували знервованість та стрес?	1	2	3	4	5
4. були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?	1	2	3	4	5
5. відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?	1	2	3	4	5
6. відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?	1	2	3	4	5
7. були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?	1	2	3	4	5
8. почувалися «господарем становища»?	1	2	3	4	5
9. були розсерджені через події, на які не могли впливати?	1	2	3	4	5
10. відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?	1	2	3	4	5

Додаток Г

Анкета для вивчення резильєнтності студентства під час війни

1. Як часто ви відчуваєте тривожність або стрес, пов'язаний із війною та її наслідками (повітряні тривоги, обстріли, жахливі новини тощо)?
 - Постійно
 - Часто
 - Рідко
 - Ніколи
2. Чи використовуєте ви якісь психофізіологічні способи відновлення організму після пережитого стресу, пов'язаного з війною (повітряних тривог, обстрілів тощо)?
 - Так
 - Ні
3. Якщо так, то які саме?
 - Йога
 - Медитація
 - Дихальні вправи
 - Прослуховування музики
 - Заняття хобі
 - Відповідь на попереднє питання була «ні»
 - Інше _____
4. Як ви оцінюєте обсяг інформації, яку отримуєте на заняттях в університеті, порівняно з обсягом інформації у школі?
 - Значно більше
 - Трохи більше
 - Приблизно так само
 - Трохи менше

- Значно менше
5. Як часто ви використовуєте ресурси бібліотеки ЗВО для підготовки до занять?
- Постійно
 - Часто
 - Рідко
 - Ніколи
6. Чи користуєтесь ви електронними ресурсами ЗВО (електронні підручники, бази даних, електронна бібліотека)?
- Постійно
 - Часто
 - Рідко
 - Ніколи
7. Чи відчуваєте ви потребу в консультації з боку бібліотекарів/фахівців щодо користування паперовими або електронними ресурсами?
- Так
 - Ні
 - Важко відповісти
8. Чи знайомі ви з науково-методичними розробками за вашою спеціальністю?
- Так
 - Ні
9. Якщо - так, то чи використовуєте ви ці науково-методичні матеріали як допоміжні в підготовці до семінарських або практичних занять?
- Постійно
 - Часто
 - Рідко

- Ніколи
- Відповідь на попереднє питання була «ні»

10. Де ви мешкаєте наразі під час навчання?

- Вдома з рідними
- У гуртожитку
- Сам/сама знімаю квартиру/кімнату
- Із другом/подругою/хлопцем/дівчиною на квартирі

11. Чи вдалося вам знайти друзів у навчальній групі?

- Так, багато (більше 10)
- Так, достатньо (4-10)
- Так, небагато (1-3)
- Ні
- Важко відповісти

12. Чи зверталися ви за допомогою щодо навчання до студентів/студенток зі старших курсів?

- Так
- Ні

Додаток Д

Апробація змісту дослідження відбулася у 2025 році: Неумивако Є. Е. Резильєнтність як чинник психологічної адаптації студентства під час воєнного стану в Україні/ Є. Е. Неумивако М. О. Голубєва // Науково-практична конференція «Особистість в просторі проблем ХХІ століття» : програма і матеріали, 23 травня 2025 р., Київ, Україна. Національний університет «Києво-Могилянська академія», кафедра психології та педагогіки. Київ : ПП «ДіректЛайн», 2025.

Неумивако Є. Е., студентка 3 курсу,
спеціальності «Психологія», НаУКМА
Голубєва М. О., кандидат педагогічних наук,
доцент, НаУКМА

**РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
СТУДЕНТСТВА ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ**

Вступ. У період війни українське суспільство стикається з численними викликами, що впливають не лише на фізичне та матеріальне, а й на психологічне благополуччя громадян. Особливої уваги заслуговує стан студентської молоді, яка змушена адаптуватися до нових умов навчання, соціальної взаємодії та особистісного розвитку. У цьому контексті резильєнтність – здатність особистості долати труднощі та зберігати внутрішню рівновагу – стає критично важливим чинником.

Символічно, що саме війна, як надзвичайний соціальний феномен, актуалізувала значення освіти, зокрема вищої. Як слушно зазначає Л. Єршова, «російсько-українська війна краще за будь-який підручник пояснила кожному українському громадянину роль освіти й виховання для майбутнього розвитку суспільства і держави» [6, с. 3]. Соціальні потрясіння, спричинені війною,

стають не лише політичним викликом, а й потужним психологічним стимулом для усвідомлення значущості внутрішніх ресурсів особистості, зокрема резильєнтності, у процесі адаптації до кризових умов.

Виклад основного матеріалу. Формування наукового уявлення про резильєнтність бере початок у ХХ столітті. Спершу цей феномен розглядали як захисний механізм, згодом – як копінг-стратегію, а в новітніх дослідженнях – як складний адаптаційний процес [8, с. 197-198].

Наразі дехто із науковців-психологів визначає резильєнтність як здатністю ефективно справлятися з труднощами та уникати деструктивних наслідків стресу [10, с. 181–214]., інші – як здатність до доступу та використання ресурсів середовища [11, с. 225], чи, як процес, який залежить від взаємодії особистісних, міжособистісних, соціальних чинників [7, с. 34]; чи як динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після дезадаптивного періоду внаслідок дії травмувальних чинників [1] та т. і.

Сьогодні науковці розмежовують зміст понять резилієнс, резильєнтність, життєстійкість, стресостійкість уникнення термінологічної плутанини. Д. Асонов, О. Хаустова визначають життєстійкість як чинник резилієнсу, що може якісно змінювати цей процес, прискорювати його чи сповільнювати. Стресостійкість, на їхню думку, «є властивістю особистості, що перешкоджає руйнівному впливу стресу, а резилієнс є процесом повернення до початкового стану вже після початку руйнівної дії стресу» [1].

Починаючи з 2022 року, українська система освіти зазнала значних втрат, що призвело до глибоких психологічних наслідків для студентства.

За даними дослідження Н. Бельської, М. Мельник, студенти частіше, ніж учні, демонструють тривожність, пригніченість і відчуття беззахисності [3, с. 104]. Особливо це стосується першокурсників, для яких перехід до вищої освіти

сам по собі є адаптаційним викликом [4, с. 94]. За таких умов рівень резильєнтності в студентів є критично важливим. За результатами опитування Г. Афузової та колег, лише 6% першокурсників мають високий рівень резильєнтності, понад третина студентів не володіють ефективними стратегіями збереження психічного здоров'я, що свідчить про потребу в розробці цілеспрямованих програм підтримки [2, с. 22–25].

Резильєнтність студентства, як окрема дослідницька категорія, розглядається через призму освітньої, когнітивної та мотиваційної діяльності. Так, А. Мастен (A. Masten) запропонувала модель багаторівневого аналізу, де адаптація залежить від взаємодії внутрішніх (емоційна регуляція, інтелект, самооцінка) та зовнішніх ресурсів (соціальна підтримка, якість освіти) [9, с. 148-150].

Стрес, який переживає студентство у воєнний час, включає як традиційні освітні навантаження, так і додаткові чинники – втрату безпеки, тривогу, проблеми з навчанням в он-лайн форматі.

Н. Висідалко, А. Бабенко виділяють два види стресу студентства в освітній діяльності: фізіологічний і психоемоційний, – та пропонують три стадії розвитку стресової реакції: тривожності, резистентності, виснаження [5, с. 201].

Висновки. Резильєнтність студентства в умовах війни є багатовимірним і динамічним процесом, який залежить від низки чинників: індивідуальних психологічних ресурсів, соціального оточення, освітнього середовища, культурного контексту та т. і. Вивчення цього явища дозволяє краще зрозуміти, як підтримувати молодь у кризових ситуаціях, які програми розвитку та профілактики є ефективними, а також яким чином можна сприяти формуванню адаптивних стратегій.

Розробка психолого-педагогічних інтервенцій на базі принципів резильєнтності є актуальним завданням для закладів вищої освіти. Такі

програми мають бути зорієнтовані на розвиток саморегуляції, емоційної стабільності, навчальної мотивації та соціальної підтримки, що забезпечить стійкість студентства до дії зовнішніх стресогенних чинників і сприятиме психологічному благополуччю студентів та студенток.

Наше дослідження виконано в рамках науково-дослідної теми кафедри психології та педагогіки Національного університету «Києво-Могилянська академія» «Психологічні умови та механізми функціонування особистості в реаліях сучасного українського суспільства». Реєстраційний номер в УкрІНТЕІ:0121U114361. Науковий керівник – проф. В. М. Чернобровкін.

Список використаних джерел

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років, 2019. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>.
2. Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. Особливості резильєнтності першокурсників закладу вищої освіти в умовах воєнного стану. Національна безпека України в умовах сучасних викликів : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 2023 р. Чернігів : ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2023. С. 22–25.
3. Бельська Н. А., Мельник Н. Ю. Дослідження резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. Освіта та розвиток обдарованої особистості. С. 98–106.
4. Буренніков Ю. А., Хом'юк І. В. Фактори адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому технічному навчальному закладі. Вісник Вінницького політехнічного інституту. 2007. № 3. С. 93–97.
5. Висідалко Н., Бабенко А. Психологічний аналіз стресу в навчальній діяльності студентів. Молодий вчений. 2016. № 12.1 (40). С. 199–201.

6. Єршова Л. Коріння війни: як зароджуються війни або витoki великоросського шовінізму. Частина 7. Трансформація еліт: матеріали для самоосвіти / ГО «Інститут соціогуманітарної політики», ТОВ «Український центр дуальної освіти». Київ, 2022. 10 с. URL: https://deu.com.ua/wp-content/uploads/2023/09/Коріння-війни_Частина-7_Трансформація-еліт.pdf
7. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень / Г. П. Лазос. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
8. Мельник О. А. Резильєнтність: основні концептуальні етапи становлення, сутність та перспективи. *Психологія та соціальна робота*. 2024. Вип. 1(59). С. 196–207. URL: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.17>.
9. Benson P. L. All Kids Are Our Kids: What Communities Must Do to Raise Caring and Responsible Children and Adolescents. – 2nd ed. – San Francisco: Jossey-Bass, 2006. 352 p.
10. Masten A. Ordinary magic: resilience in development / Ann Masten. — New York: The Guilford press, 2014. 308 p.
11. Rutter, M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Neuchterlein, & S. Weintraub (Eds.), Risk and protective factors in the development of psychopathology // Cambridge University Press. 1990. P. 181-214
12. Ungar M. Resilience across cultures / M. Ungar // British Journal of Social Work. 2008. Vol. 38(2). P. 218–235. URL: <https://doi.org/10.1093/bjsw/bc1343>
13. Werner E.E. Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. – New York : McGraw – Hill. 1982. P. 262

Додаток Е

Апробація змісту дослідження відбулася у 2025 році:

Неумивако Є. Е. Чинники підвищення резильєнтності студентства бакалаврату в умовах воєнного стану в Україні / М. О. Голубєва, Є. Е. Неумивако // Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти» 20 лютого 2025 року, м. Київ, Україна

<https://nau.edu.ua/ua/event/2025/xi-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-aktualni-problemi-v-sistemi-osviti-zaklad-zagalnoi-serednoi-osviti-%E2%80%93-douniversitetska-pidgotovka-%E2%80%93-zaklad-vishchoi-osviti.html>

УДК 316.6

Голубєва Марія,

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0001-5191-7984>

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри психології та педагогіки,

Національний університет «Києво-Могилянська академія»

м. Київ, Україна

golubeva@ukma.edu.ua

Неумивако Єкатерина,

студентка освітньо-професійної програми «Психологія – 053»

Національного університету «Києво-Могилянська академія»

м. Київ, Україна

ye.neumyvako@ukma.edu.ua

ЧИННИКИ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСТВА БАКАЛАВРАТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Анотація. У статті проаналізовано чинники підвищення резильєнтності студентства бакалаврату в умовах воєнного стану в Україні.

Ключові слова: освіта , вища освіта, психологія, резильєнтність, воєнний стан.

Annotation. The article analyses the factors of increasing the resilience of undergraduate students under martial law in Ukraine.

Key words: education, higher education, psychology, resilience, martial law.

Вступ. У сучасних умовах воєнного стану в Україні питання психологічної стійкості студентства набуває особливої актуальності. Студенти бакалаврату, як молодь, що знаходиться на етапі становлення професійної ідентичності та особистісного розвитку, стикаються з численними викликами, пов'язаними з нестабільністю, невизначеністю майбутнього, інформаційним перевантаженням та емоційним виснаженням. У таких обставинах здатність до адаптації, подолання стресу та підтримання особистісного балансу є критично важливою для їхнього навчального, соціального та психологічного благополуччя.

Резильєнтність розглядається як динамічний процес подолання труднощів, що включає як внутрішні ресурси особистості, так і зовнішні чинники підтримки. У наукових дослідженнях підкреслюється роль когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій у підвищенні резильєнтності, а також значення соціального оточення, академічної підтримки та психологічної грамотності. Вивчення чинників, які сприяють розвитку резильєнтності студентів у кризових умовах, є важливим не лише

для розуміння механізмів адаптації, а й для розробки ефективних інтервенцій, спрямованих на збереження психічного здоров'я молоді.

Мета статті – визначити основні чинники, що сприяють підвищенню резильєнтності студентства бакалаврату в умовах воєнного стану в Україні.

Виклад основного матеріалу. У листі МОН України від 29.03.2022 №1-373/22 «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні» наголошується на необхідності комплексної підтримки студентів з метою збереження їхнього психічного здоров'я та підвищення стресостійкості. Зокрема, підкреслюється важливість створення безпечного освітнього середовища, забезпечення доступу до психологічного консультування, а також впровадження заходів, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції [1]. У контексті підвищення резильєнтності студентства ці заходи відіграють критичну роль, оскільки забезпечують не лише індивідуальну психологічну підтримку, а й формують стійке соціальне середовище, що сприяє адаптації студентства бакалаврату до викликів воєнного часу.

Дослідження С. Богданова, А. Гірника, Б. Лазоренка, В. Савінова, В. Соловйова аналізує соціально-психологічні чинники, що впливають на стресостійкість дітей, які проживають у буферній зоні воєнного конфлікту на сході України. Автори наголошують, що одним із ключових чинників стресу є страх війни, що корелює з сімейними конфліктами, економічною нестабільністю та відсутністю належної психологічної підтримки. Підкреслюється, що стресостійкість є динамічним процесом, який формується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників [2, с. 45-49].

Підвищення резильєнтності студентів бакалаврату є багатовимірним процесом, який включає як особистісні стратегії подолання стресу, так і зовнішню підтримку з боку університету, родини та громадськості. Як

зазначено у дослідженні І. Рябець, сучасне студентство зазнає значного психологічного навантаження, яке посилюється війною. До основних чинників, що впливають на рівень резильєнтності, можна віднести індивідуальні, соціальні та академічні аспекти. Зокрема, позитивне мислення, реалізм, соціальну підтримку, адаптивні копінг-стратегії, а також емоційний інтелект виступають важливими предикторами психологічної стійкості [3, с. 31-39].

У колективній праці науковців НаУКМА резильєнтність студентів значною мірою визначається як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками. Ці автори підкреслюють, що наявність соціальної підтримки, позитивні міжособистісні зв'язки та ефективні копінг-стратегії сприяють зниженню рівня стресу та підвищенню психологічної стійкості молоді під час кризових ситуацій. Зокрема, важливу роль відіграють індивідуальні ресурси особистості, такі як розвинений емоційний інтелект, здатність до рефлексії та адаптивність у складних обставинах [4, с. 50-51].

Одним із ключових методів підвищення резильєнтності є психосоціальна підтримка, яка включає розвиток навичок стрес-менеджменту, тренінги з подолання емоційного вигорання та навчання методів саморегуляції. Використання стратегій копіngu: усвідомлене дихання, релаксація, фізична активність та залучення до соціальної активності, – допомагає адаптуватися до викликів воєнного часу та мінімізувати негативні наслідки хронічного стресу [4, с. 122].

У статті В. Чернобровкіної та В. Чернобровкіна «Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу» резильєнтність розглядається як багатовимірне явище, що формується під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів. Автори наголошують, що традиційно це поняття вживалося у фізиці, екології та інженерії, у психології резильєнтність

визначають як здатність людини витримувати дестабілізаційні впливи та повертатися до нормального функціонування [5, с. 59-60]. У своїй роботі ці науковці акцентують увагу на соціоекологічному підході, згідно з яким резильєнтність не є сталою особистісною рисою, а формується у процесі взаємодії індивіда із середовищем. Зазначається, що значну роль у підвищенні резильєнтності відіграють соціальна підтримка, безпечні стосунки прив'язаності та можливості доступу до ресурсів адаптації. У цьому контексті важливим є не лише особистий потенціал людини, а й готовність суспільства забезпечити необхідні умови для адаптації та розвитку [5, с. 63].

Поза увагою науковців не залишилося питання щодо психологічних чинників резильєнтності молоді у період воєнного стану. В. Федорчук та Н. Белан зазначають у своїй роботі наступне: «На становлення резильєнтності впливають, зокрема:

- 1) доброзичливе ставлення до себе та своїх здібностей;
- 2) здатність ставити реалістичні плани та втілювати їх;
- 3) розвиток комунікативних навичок, зокрема, асертивності як вміння у ввічливий та доброзичливий спосіб відстояти себе, свою позицію, виразити свої почуття та думки, не ображаючи не порушуючи гідності інших людей);
- 4) культивування цінностей і планування життя згідно з ними;
- 5) розвиток власної «системи самопідтримки»: змістовних та глибоких стосунків з Богом, із близькими людьми, з природою, а також із собою;
- 6) плекання надії;
- 7) розвиток здатності вирішувати проблеми» [6, с. 240].

Також було проведено дослідження гендерних відмінностей в показниках резильєнтності студентів в умовах воєнного стану на базі Харківської державної академії культури. Респондентами стали студенти, із Сходу України (зон активних бойових дій): здобувачі з Сумської,

Харківської, Дніпропетровської та Донецької областей. У ході дослідження виявлено, що «жінки студентки демонструють вищу резильєнтність порівняно з чоловіками студентами. ...вищий рівень резильєнтності у жінок здобувачок можна пояснити їхньою схильністю до пошуку соціальної підтримки, відкритістю у вираженні емоцій, використанням адаптивних стратегій копінгу та здатністю до гнучкості та адаптивності. Ці чинники сприяють кращій здатності справлятися зі стресом і життєвими викликами, що робить дівчат студенток більш резильєнтними в умовах воєнного часу та інших труднощів» [7, с. 34-35].

Таким чином зазначимо, що підвищення резильєнтності студентів у період війни має спиратися не тільки на внутрішні стратегії подолання стресу, але й на створення підтримуючого соціального середовища, що сприяє ефективній адаптації молоді до кризових умов.

Американська психологічна асоціація АРА розробила десять порад (подано в скороченому вигляді), які можуть зробити власну психіку більш адаптивною та витривалою (*переклад із англійської– Є. Н.*):

- 1) створюйте ефективні зв'язки;
- 2) уникайте схильності сприймати кризи як непереборні проблеми;
- 3) прийміть те, що зміни є природними та яких неможливо уникнути;
- 4) рухайтесь до власних, реалістичних, цілей;
- 5) ухвалюйте рішення, які допоможуть вам зіткнутися з вашими викликами;
- 6) шукайте можливості для самореалізації;
- 7) виховуйте позитивне сприйняття себе і своїх можливостей;
- 8) сприймайте події, орієнтуючись на перспективу й контекст;
- 9) підтримуйте обнадійливий погляд на життя;
- 10) піклуйтеся про себе [8].

Важливо зазначити, що одним із ефективних інструментів підтримки резильєнтності є створення комплексних програм психологічного супроводу у закладах вищої освіти. Ці заходи мають включати систематичну психоедукацію, розвиток навичок стрес-менеджменту та кризового реагування. Крім того, надзвичайно важливим є формування культури відкритого обговорення психологічних труднощів, що дозволить студентам почуватися захищеними та отримувати необхідну допомогу вчасно.

Висновки. Аналіз досліджень підтверджує, що розвиток резильєнтності студентства в умовах воєнного стану є багатокомпонентним процесом, який залежить від взаємодії індивідуальних, соціальних та освітніх факторів. Високий рівень емоційного інтелекту, розвиток адаптивних копінг-стратегій та наявність соціальної підтримки є ключовими чинниками, що сприяють збереженню психологічного благополуччя студентів.

Окрім психологічних ресурсів, значний вплив на резильєнтність студентів має економічна стабільність та доступ до освітніх можливостей. Як зазначено у листі МОН України №1-373/22, забезпечення неперервності освітнього процесу, доступ до онлайн-навчання та фінансова підтримка студентів у вигляді стипендій та грантів є важливими чинниками, що сприяють зниженню рівня тривожності та підвищенню мотивації до навчання.

Наше дослідження виконано в рамках науково-дослідної теми кафедри психології та педагогіки Національного університету «Кієво-Могилянська академія» «Психологічні умови та механізми функціонування особистості в реаліях сучасного українського суспільства». Реєстраційний номер в УкрІНТЕІ:0121U114361. Науковий керівник – проф. В. М. Чернобровкін.

Список використаних джерел

1. Міністерство освіти і науки України. Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні: Лист МОН України від 29.03.2022. №1-373/22. 2022. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/uploads/public/661/693/a59/661693a59cc36945562318.pdf>.
2. Богданов С. О. та інші. Соціально-психологічні чинники порушення стресостійкості дітей, що проживають у буферній зоні воєнного конфлікту на сході України / С. О. Богданов, А. М. Гірник, Б. П. Лазоренко, В. В. Савінов, м. Київ, В. В. Соловійова, м. Покровськ // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць / Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України ; [ред. колегія: Л. А. Найдьонова, Л. Г. Чорна, І. Г. Батраченко та ін.]. Київ : Міленіум, 2016. Вип. 4 (18). С. 40–51.
3. Рябець І. В. Психологічні особливості прояву резильєнтності студентів ЗВО в умовах воєнного стану // Фінансово-економічний та психологічний аспекти діяльності підприємства: зб. наук. ст. студентів заоч. форми навч. / відп. ред. канд. екон. наук А. М. Бідюк. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2024. С.108.
4. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: Посібник з проведення тренінгу / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак]; Нац. ун-т «КиєвоМогилянська академія». Київ: НаУКМА, 2017. 174 с.
5. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу // Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. № 3. С. 59–66. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/19675>

6. Федорчук В., Белан Н. Психологічні чинники резильєнтності як умова адаптації молоді до воєнного стану. Інновації партнерської взаємодії освіти, економіки та соціального захисту в умовах інклюзії та прагматичної реабілітації соціуму: Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Кам'янець-Подільський, 21-22 травня 2024 р.). Кам'янець-Подільський : НРЗВО КПДІ, 2024. С. 238-241. URL: <https://kpdі.edu.ua/wp-content/uploads/2024/06/Materialy-VIII-Mizhnarodnoyi-naukovo-praktychnoyi-konferentsiyi.pdf#page=238>
7. Путько А. А. Гендерні відмінності резильєнтності студентів в умовах воєнного стану. URL: [Путько_Гендерні_відмінності_резильєнтності_студентів_Дипломна_робота.pdf](#)
8. APA dictionary of psychology. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>

Holubieva Mariia,

PhD in Education, Associate Professor,
National University of Kyiv-Mohyla Academy,
Kyiv, Ukraine

Neumyvako Yekateryna,

student,
National University of Kyiv-Mohyla Academy,
Kyiv, Ukraine

**FACTORS OF INCREASING RESILIENCE OF UNDERGRADUATE
STUDIES IN CONDITIONS OF MARTIAL LAW IN UKRAINE**