

ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Тотар Антоніна

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Освітньо-професійна програма «Психологія»
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)*

Науковий керівник Терновик Н. А.

*кандидат психологічних наук,
професор кафедри психології
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)*

Анотація. У статті розглянуто феномен резильєнтності як ключового психологічного ресурсу студентської молоді в умовах воєнного стану. Підкреслено важливість дослідження механізмів адаптації, відновлення та стійкості до стресу в контексті психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в період військових дій. Здійснено аналіз наукових підходів до вивчення резильєнтності, окреслено когнітивний, конструктивістський та екологічний підходи. Обґрунтовано, що резильєнтність є багатокомпонентним особистісним утворенням, яке включає емоційну регуляцію, саморефлексію, адаптивність і цілеспрямованість. Наведено результати сучасних досліджень, що вказують на залежність рівня резильєнтності студентів від рівня їх емоційної гнучкості, самосвідомості, сформованості цілей та підтримуючого соціального контексту. Автори наголошують на необхідності створення освітнього середовища, що сприятиме розвитку психологічної стійкості як чинника збереження ментального здоров'я та професійного зростання студентської молоді.

Ключові слова: резильєнтність, студентська молодь, психологічна стійкість, адаптація, воєнний стан, ментальне здоров'я.

Abstract. The article explores the phenomenon of resilience as a key psychological resource for university students under martial law. The importance of studying adaptation mechanisms, recovery, and stress resistance in the context of students' mental well-being during war is emphasized. The authors analyze various scientific approaches to understanding resilience, focusing on cognitive,

constructivist, and ecological perspectives. Resilience is defined as a multicomponent personality construct comprising emotional regulation, self-reflection, adaptability, and goal orientation. The article presents contemporary research findings that demonstrate the dependence of students' resilience levels on their emotional flexibility, self-awareness, goal formation, and social support. The need to create an educational environment that fosters psychological resilience as a factor of mental health preservation and professional development is substantiated.

Keywords: *resilience, university students, psychological stability, adaptation, martial law, mental health.*

Бомбардування міст, обстріли населення, викрадення та вбивства цивільних, масове переміщення, людські страждання – усе це в наш час є страшними реаліями. Студенти в таких умовах ще й навчаються, знаходять можливість та ресурси виходити на зв'язок і бути присутніми на заняттях, опановувати навчальний матеріал. Тому наразі вирішальне значення мають дослідження особливостей резилієнтності студентської молоді в умовах війни для збереження психічного здоров'я та розробки ефективних стратегій і програм, що обмежуватимуть у подальшому вплив несприятливих психологічних наслідків війни.

Проблема стійкості людини перед обличчям складних життєвих ситуацій завжди була цікава та привертала увагу дослідників і науковців, що вивчали різні аспекти людського життя – психологів, соціальних працівників, педагогів та медиків. Тому поняття «резильєнтність» як особливість людської психіки набуває великого значення через необхідність опору стресам, пов'язаних із актуальними соціально-економічними проблемами – життям в часі повномасштабної війни, соціально-політичних конфліктів, загостренням економічних проблем у державі тощо. Збільшення кількості досліджень феномена резильєнтності протягом останніх десятиліть супроводжується переоцінкою концепту цього поняття як серед українських, так і серед закордонних науковців. Дослідники, вивчаючи цей феномен в різних галузях медицини та психології, повинні бути впевнені, що піддають досліддам одне й те саме явище; уникають розбіжностей в обрахунках наукових праць та мають можливість порівнювати між собою результати для отримання достовірних висновків [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій демонструє, що резильєнтність особистості науковці розглядають як здатність особистості адаптуватися до змін. Досліджувану проблематику розглядали Д. Асонов, С. Ваніштендаль, Е. Грішин, А. Коен, Л. Кемпбелл-Сіллс, О. Кокун, Г. Лазос, Т. Мельничук, А. Мосек, С. Хобфолл, Л. Царенко, А. Федер, О. Хаустова, В. Чернобровкін,

І. Шаповал, Н. Школіна, М. Унгар та ін. На думку Е. Грішина, резилієнтність є складним, багатовимірним комплексом особливостей людини.

Низка наукових досліджень демонструють, що вивчення цього феномену здійснюється у декількох підходах: когнітивному, конструктивістському та екологічному. В межах когнітивного підходу акцентується увага на дослідженні саморегуляції емоцій та поведінки в стресових ситуаціях та приділяється увага ефективним психотехнологіям стресостійкості. Когнітивний підхід передбачає вивчення компетентностей, які здатні допомогти у формуванні резилієнтності особистості.

На основі проведеного аналізу різних підходів до визначення поняття резилієнтності О. Хамініч акцентує увагу на тому, що його розуміння можливе у контексті досліджень таких понять як «адаптація» та «саморегуляція» [3].

На думку К. Болтона, яка вказує, що резилієнтність властива тим людям, які здатні використовувати власні психологічні можливості, що дозволяє їм залишатися стресостійкими до дії травмувальних подій і долати негативний вплив на їх стан здоров'я. Згідно з науковими поглядами Д. Асонова та О. Хаустової резилієнтність є властивістю (або здатністю) особистості. Дослідник Д. Асонов зазначає, що саме цей феномен виступає певною статичною точкою, яка описує людину в певний момент перебігу процесу резилієнсу, або є властивістю, що визначає її потенційну здатність до швидкого відновлення після стресу.

Нам імпонує визначення вченого О.Кокуна, який вважає резилієнтність розумовою, фізичною, емоційною та поведінковою здатністю особистості адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також навчатися зростати після невдач [1].

Термін «резилієнтність» пов'язаний зі здатністю психіки людини відновлюватися після несприятливих умов. Розуміння того, як і яким чином деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих негараздів або катастроф є важливим для психологів та психотерапевтів, працівників помічних професій. Вивчення резилієнтності є важливим, ще й тому, що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резилієнтності, життєстійкості, стресостійкості; розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації тощо [7].

Саме інтенсивність та тривалість негативного впливу стресу від воєнних дій впливають на появу у них постійної надпильності, коли особистість не здатна вирватися зі стресової ситуації і сховатися в безпечному місці, що у комплексі спричиняють порушення психічного здоров'я та залишити у них душевні рани на все життя. Водночас ефект впливу травматичної події варіабельний і специфічний для кожної особистості, тому як психологічні, так і фізіологічні реакції можуть сильно

відрізнятися. Ці життєві події випробовують кожного на міцність власної життєвої стійкості та здатності адаптуватися до змін, відіграють важливу роль для особистості в успішному долатті нею стресових подій та обставин, захисту від травмувальних впливів та нівелюванні можливих негативних психологічних наслідків тощо.

У цьому зв'язку дані дослідження, проведеного С. Анохіною, підтверджують, що менш резильєнтними виявляються ті студенти, у яких недостатньо розвинені емоційно-вольові якості, не сформувалися навички до формування мети та планування. Найнижчий рівень напруження, що говорить про адаптивну стратегію подолання, пов'язаний з усвідомленням здобувачами освіти своєї відповідальності. Менш стійкими до стресу є особи з емоційною ригідністю, або ж неспроможністю легко й швидко регулювати свої емоції [2].

Отже, як свідчать результати проведених досліджень, важливими передумовами розвитку резильєнтності студентської молоді, особливо в ситуаціях збройного конфлікту, поруч з внутрішніми чинниками є також наявні зовнішні ресурси, умови конкретного контексту перебування. Сприятливе соціальне середовище допомагає впоратися із зовнішнім тиском і сформуватися психічним функціям, важливим життєвим навичкам у студента, посилити його життєстійкість.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко А. М. Резильєнтність як фактор психологічного благополуччя студентської молоді. *Психологія і особистість*. 2022. № 1(21). С. 71-83.
2. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій : теорія та практика. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. 186 с.
3. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Вип. 16. С. 83-90.
4. Грішин Е. Резильєнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*, 2023. С. 62–81.
5. Грись А. М. Резильєнтність як фактор психологічного благополуччя підлітків з девіантною поведінкою. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 1(19). С. 33-42.
6. Грубі Т. В. Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. *Освіта України в умовах воєнного стану : матеріали Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції*. Ізмаїл: Ізмаїльський державний гуманітарний університет, 2022. С. 227-230.
7. Гуцуляк А. О. Особливості резильєнтності молоді в умовах війни. *Прояви резильєнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни: збірник наукових матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції*. 2023. С. 70-75.
8. Коkun О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс – довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
9. Костіна В. В. Розвиток потенціалу резильєнтності дітей та молоді в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 2 (30). С. 28-31.
10. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
11. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2018. (42). С. 211–231.