

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХІЧНІ СТАНИ
СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Кваліфікаційна робота

Спеціальність 053-Психологія

ОПП «Психологія»,

здобувач освіти 4 курсу

денної форми навчання

ОС «Бакалавр»

Софія ОСТАПЧУК

Науковий керівник:

Доктор психологічних наук,

доцент кафедри загальної психології

Оксана МЕЛЬНИК

Допущено до захисту на ЕК № 1

Протокол засідання №__

від ____ травня 2024 року

завідувачка кафедри загальної психології

_____ Ганна ЮРЧИНСЬКА

КИЇВ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
<u>РОЗДІЛ 1.</u> ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ	7
1.1. Підходи до визначення резильєнтності в науковій літературі.....	7
1.2. Фактори розвитку резильєнтності особистості.....	13
1.3. Психологічні особливості резильєнтності студентів в умовах військового стану	18
Висновки до першого розділу.....	23
<u>РОЗДІЛ 2.</u> ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ	25
2.1. Цілі, завдання та організація емпіричного дослідження	25
2.2. Обґрунтування методологічного аспекту дослідження	28
Висновки до другого розділу.....	32
<u>РОЗДІЛ 3.</u> ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ	34
3.1 Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження.....	34
3.2 Інтерпретація результатів математико-статистичної обробки.....	39
Висновки до третього розділу	52
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	57
ДОДАТКИ	62

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Дослідження резильєнтності студентів у військовий час є важливим з огляду на низку факторів, які впливають на психологічне благополуччя молоді, що вимагає розробки адекватних механізмів психологічної підтримки. Це дослідження важливе не лише для розуміння, як студенти можуть адаптуватися та виживати у складних умовах, але й для визначення шляхів збереження їхнього психічного здоров'я та розвитку особистісних якостей, які сприяють зміцненню їхньої внутрішньої стійкості.

Специфіка військових конфліктів полягає не лише у безпосередньому впливі на безпеку та життя людей, але й у психологічному навантаженні, яке вони створюють для цивільного населення, особливо для молоді та студентів. Ці особливості вимагають поглибленого вивчення резильєнтності серед студентської аудиторії, яка в умовах тривожності та нестабільності змушена адаптуватися до нових соціальних реалій, що може виявлятися у зміненій соціальній поведінці, емоційній вразливості та зниженні психологічного благополуччя.

Вивчення цієї проблематики важливе для розробки стратегій психологічної підтримки та адаптаційних програм, які можуть допомогти студентам зберігати стійкість та успішно продовжувати свою освіту попри стресові впливи. Значний вклад у розробку концепції резильєнтності внесли такі зарубіжні вчені, як Е. Вернер, Д. Хеллерштейн, Е. Клохнен, Г. Ширальді, К. Коннор, Дж. Девідсон, а також вітчизняні науковці, наприклад, Д. Асонова, О. Хаустова, Г. Лозос, О. Кокун, Ю. Паскевська, які досліджували механізми психологічної стійкості.

Однак, незважаючи на дослідження в цій області, існує необхідність у подальшому аналізі особливостей резильєнтності саме серед студентської молоді в умовах військових дій. Таке дослідження може надати цінні дані для розробки специфічних інтервенцій, що сприятимуть оптимізації особистісного розвитку та збереженню психічного здоров'я студентів. Ця тема є особливо

актуальною у контексті наростаючої соціальної тривоги та потреби в ефективних адаптаційних стратегіях в умовах військового стану.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично проаналізувати особливості резильєнтності студентів в умовах військового стану.

Об'єкт дослідження: резильєнтність як властивість особистості.

Предмет дослідження: особливості резильєнтності студентів в умовах військового стану.

Досягнення мети дослідження передбачало розв'язання таких **завдань**:

- 1) Проаналізувати теоретичні підходи до визначення резильєнтності та її факторів;
- 2) Визначити самооцінку життєстійкості студентів в умовах військового стану.
- 3) Дослідити рівень тривоги, депресії та ПТСР у студентів в умовах військового стану.
- 4) З'ясувати ступінь впливу травматичних подій у студентів в умовах військового стану.
- 5) Визначити зв'язок між рівнем резильєнтності і психічними станами студентів в умовах військового стану;

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі **методи дослідження**: *теоретичні* – аналіз наукових джерел, узагальнення теоретичних підходів та систематизація наукових даних; *емпіричні* – опитування, психологічне тестування; математико-статистичної обробки даних – критерій кореляції Спірмена (r -Спірмена), дисперсійний аналіз ANOVA; *інтерпретаційні* – аналіз, синтез, систематизація отриманих даних, порівняння з результатами інших досліджень.

Відповідно до теоретичних положень було обрано такі *психодіагностичні методики*:

- 1) Методика «Шкала резильєнтності Конора-Девідсона» (в адаптації Н. В. Школіна, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О. Кедик, М. А. Станіславчук);

2) Методика «Тест самооцінка життєстійкості М. Форверга» (в модифікації Т. О. Ларіної);

3) Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (в адаптації Н. Агаєва, О. Кокуна)

4) Шкала оцінки впливу травматичних подій (IES-R) (в адаптації Н. Агаєва, О. Кокуна).

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що є зв'язок між рівнем резильєнтності студентів та їх психічним станом в умовах військового стану.

Вибірка. В дослідженні прийняли участь 40 осіб студентів Київського національного університету ім. Тараса Шевченка, Київського столичного університету імені Б. Грінченка та Національного університету «Києво-Могилянська академія» різних спеціальностей та факультетів, віком 18-22 роки (з них 23 жіночої статі та 17 – чоловічої).

Теоретична значущість роботи полягає в узагальненні та розширенні теоретичних відомостей про проблему резильєнтності студентів у військовий час. Робота сприяє розробці теоретичних моделей резильєнтності, які можуть бути використані для розуміння поведінкових та емоційних реакцій студентів на стресові події. Результати роботи можуть принести вклад у теорію психологічної адаптації та розширити наукові знання про стратегії справляння з кризовими ситуаціями, що є важливим для формування ефективних методів психологічної підтримки та розвитку особистісної стійкості в умовах війни.

Практична значущість роботи визначається в тому, що результати дослідження можуть бути використані у роботі психологів, педагогів, викладачів, а також соціальних працівників і керівників освітніх закладів. Вони зможуть застосувати отримані дані для розробки й впровадження цілеспрямованих програм підтримки та розвитку резильєнтності серед студентської молоді, зокрема в умовах підвищеного стресового навантаження, як під час військових конфліктів.

Надійність та достовірність результатів дослідження забезпечується завдяки використанню репрезентативної вибірки, яка враховує ключові

соціодемографічні параметри та є адекватною для проведення статистичного аналізу. Комбінація кількісних та якісних методів аналізу забезпечує глибину та точність аналізу отриманих даних. Використання добре підібраних методик емпіричного дослідження та їх математична обробка дозволяє отримати об'єктивні результати, які відповідають цілям та методологічним вимогам дослідження.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури, додатків. Список використаної літератури містить 46 найменувань, з них 19 – англійською мовою. Загальний обсяг роботи – 56 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

1.1. Підходи до визначення резильєнтності в науковій літературі

Термін «резилієнс» (resilience) часто зустрічається у різноманітних наукових і культурних контекстах протягом століть, але його значущість як психологічного феномену почала виокремлюватись лише в останні кілька десятиліть. Перші значущі згадки цього терміна в науковій літературі датуються 1970-ми роками, згідно з дослідженнями Дж. Бонанно і Е. Дімініх [30]. Сьогодні концепція резилієнсу є визначною не лише у психології, а й у медицині, біології та соціальних науках, особливо в контексті реагування на екстремальні, стресові чи загрозові умови, а також здатності людини зберегти своє нормальне функціонування під час і після таких впливів [6].

У вітчизняній науковій літературі термін «resilience» часто отримує різноманітні переклади, такі як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стійкість». Це призводить до термінологічної плутанини. Відповідно до досліджень Д. Асонова та О. Хаустової, існує важлива відмінність між поняттями резилієнсу та резильєнтності: якщо резилієнс визначається як процес адаптації до умов, то резильєнтність описується як властивість або здатність особистості зберігати стабільність та відновлювати своє нормальне функціонування після пережитих стресів [2].

Однак, у науковому співтоваристві досі існує дискусія щодо точного визначення феномену резильєнтності. Деякі дослідники вважають це поняття природженою властивістю, яку можна розглядати як «життєздатність» особистості, тоді як інші аналізують резильєнтність через призму адаптації та дезадаптації, розглядаючи її як навичку або компетенцію для ефективного

протистояння життєвим труднощам та викликам. Сучасні дослідження резильєнтності часто сконцентровані на нейробіології реакцій на стрес і страх або базуються на епідеміологічних та клінічних даних про наслідки психотравм. У цьому контексті резильєнтність часто визначається як «відсутність симптомів» або як здатність зберігати психічне здоров'я незалежно від пережитих нещасть чи травм. Міждисциплінарні дослідницькі групи вказують на необхідність переосмислення підходів у сфері психічного здоров'я, акцентуючи на переході від психопатології до питань резильєнтності, що є відповіддю на значні економічні та особистісні виклики, пов'язані зі стресовими розладами [18].

Визначальним моментом у вивченні психологічної резильєнтності стали дослідження американської психологині Е. Вернер. Вона зосередила увагу на аналізі психічного стану дітей, які стикалися з великими життєвими викликами, але, незважаючи на це, зберегли психологічне благополуччя. Згодом Е. Вернер розширила ці дослідження, включивши до них дорослих, які пережили важке дитинство, але змогли адаптуватися та функціонувати в суспільстві [46].

Відомий американський науковець Д. Хеллерштейн у своїх дослідженнях визначив два ключові аспекти резильєнтності: фізичну резильєнтність, яка проявляється у здатності витримувати стрес та толерувати різні випробування, та психологічну резильєнтність, що включає розвиток соціальних зв'язків, ефективне використання соціальної підтримки, знаходження значення в складних подіях, підвищення освітнього рівня, та освоєння технік, що сприяють психологічному розвитку та подоланню стресу. Д. Хеллерштейн акцентує на трьох основних характеристиках резильєнтних особистостей: непохитному прийнятті реальності, вірі у значущість життя, яка базується на глибоких цінностях, та видатній здатності до імпровізації [34].

Американський вчений Г. Ширальді, здійснив аналіз ресурсів особистості у екстремальних умовах. На основі своїх досліджень та практичного досвіду він окреслив ключові компоненти резильєнтності. Перш за все, він вказує на важливість здорового мозку та фізичного здоров'я, які є фундаментом для

оптимальної когнітивної та фізичної функції. Він акцентує на потребі в регулярних фізичних вправах, адекватному сні, збалансованому харчуванні, відмові від шкідливих звичок та систематичній медичній діагностиці як засобах досягнення цього стану. Г. Ширальді також наголошує на важливості управління стресом та емоційним навантаженням, включаючи здатність контролювати негативні емоції. Додаткові аспекти резильєнтності, які він виділяє, включають вдячність, реалістичний оптимізм і почуття гумору, які сприяють загальному емоційному благополуччю і допомагають особистості краще адаптуватися та відновлюватися в складних умовах [42].

К. Болтон стверджує, що резильєнтність характерна для осіб, які ефективно користуються своїми психологічними ресурсами, що дозволяє їм залишатися стійкими у відповідь на травматичні події та протистояти їх негативному впливу на здоров'я. Її підхід визначає, що резильєнтність виявляється у здатності особистості активувати внутрішні механізми адаптації, які допомагають їй витримувати та відновлюватися після стресових впливів, забезпечуючи підтримку їх психічного та фізичного здоров'я [29].

Дослідник С. Хешмат [35] визначає вісім ключових аспектів структури резильєнтності, кожен з яких відіграє значну роль у психічній стійкості особистості:

1. Наявність значущої мети, хоча в короткостроковій перспективі це може викликати стрес і біль, в довгостроковій перспективі це надає діям глибокий сенс;
2. Самовпевненість включає креативність та гнучкість у підходах до вирішення проблем;
3. Когнітивна гнучкість – здатність приймати ситуації як вони є і адаптуватися до стресових подій;
4. Особистісне зростання через страждання – сприйняття невдач як можливостей для навчання та розвитку;
5. Мужність діяти – здатність долати особисті обмеження та жити активним та змістовним життям;

6. Регулювання емоцій – управління потоком думок і візуалізація майбутнього;

7. Воля – внутрішня здатність діяти незалежно, формуючи власні життєві цілі;

8. Соціальна підтримка – важливий фактор, який допомагає знижувати рівень тривожності та стресу .

Кожен з цих компонентів сприяє зміцненню внутрішньої стійкості особистості та здатності ефективно справлятися з життєвими викликами [35].

Характеристики резильєнтної особистості, як описує Е. Клохнен, включають здатність відчувати щастя і задоволення, маючи чітке усвідомлення життєвих цілей та сенсу. Такі особи здатні ефективно працювати, відчуваючи компетентність і вміння керувати навколишнім середовищем. Вони вирізняються емоційною стабільністю, здатністю приймати себе, глибоким самопізнанням, і мають реалістичне, об'єктивне уявлення про себе, інших і світ навколо. Резильєнтні індивіди також володіють міжособистісною компетентністю, включаючи здатність до теплих, турботливих стосунків, вміння створювати близькість та взаємоповагу. Вони проявляють міжособистісне розуміння та емоційне тепло, мають оптимістичний погляд на життя, продуктивно діють самостійно, та володіють навичками ефективного вираження власних емоцій і думок [38].

У Словнику Американської Психологічної Асоціації резильєнтність визначається як динамічний процес і результат, які забезпечують успішну адаптацію особистості до викликів і складнощів життєвого досвіду. Основу цього процесу становлять розумова, емоційна та поведінкова гнучкість, які допомагають адаптуватися до зовнішніх і внутрішніх викликів. Важливу роль у ступені успішності адаптації відіграють такі фактори, як сприйняття особистістю світу та стиль її взаємодії з ним, доступність та якість соціальних ресурсів, а також застосування конкретних стратегій подолання проблем [28].

Український науковець Г. Лозос розглядає резильєнтність як здібність особистості або соціальної системи підтримувати звичайне, повноцінне функціонування під час життєвих випробувань. Так, концепція резильєнтності не обмежується лише здатністю до «подолання», а також передбачає досягнення позитивних результатів у ситуаціях, що мають високі ризики, при цьому зберігаючись основні характеристики особистості [8].

Ю. Паскевська детально розглядає поняття резильєнтності, описуючи його як важливу особистісну властивість, процес адаптації та захисний механізм. Вона виділяє, що як особистісна властивість, резильєнтність можна уявити як складний набір психологічних рис та навичок, які допомагають індивіду зберігати здоровий стан психіки після травматичних подій, переживати позитивні емоції та вчитися на своїх життєвих досвідах. Як процес, резильєнтність описується через різні етапи поведінкових, когнітивних та емоційних відповідей, що дозволяють людині адаптуватися та відновити своє звичайне функціонування незважаючи на протистояння з викликами та стресом. Цей процес включає активну адаптацію та психологічний захист в умовах важких життєвих викликів, застосовуючи рефреймінг та адаптивну обробку, які надають труднощам позитивного значення, та впроваджуючи ефективні стратегії подолання. Вона підкреслює, що резильєнтність є динамічним явищем, яке сприяє позитивній адаптації в складних умовах, забезпечуючи відновлення та продовження розвитку особистості [14].

За словами Е. Грішина, резильєнтність є важливим психологічним ресурсом, що допомагає особистості ефективно долати стрес і адаптуватися після переживань травматичних подій. Цей ресурс забезпечує стабільне і повноцінне функціонування особистості в нових життєвих обставинах [4].

Згідно з дослідженнями Д. Асонова та О. Хаустової, резильєнтність визначається як стабільна характеристика або здатність особистості. Д. Асонов вказує, що цей феномен може бути сприйнятий як статичний момент у процесі резилієнсу, що характеризує людину на певному етапі її відновлення або як

основна властивість, що визначає її здатність швидко адаптуватися та відновлюватися після переживання стресових ситуацій [2]

О. Хамініч, аналізуючи різноманітні підходи до трактування резильєнтності, звертає увагу на те, що її можна адекватно інтерпретувати лише через призму таких концепцій, як «адаптація» та «саморегуляція». Таке бачення підкреслює взаємозв'язок між здатністю до відновлення після стресу та здатністю особистості чи системи ефективно адаптуватися та саморегулюватися у відповідь на зовнішні виклики [22].

За визначенням О. Односталко, резильєнтність можна розуміти як вольовий психічний стан, який є ключовим для мобілізації ресурсів особистості у складних життєвих обставинах. Вона описує цей стан як основу для розвитку особистісної риси, що сприяє не тільки ефективній адаптації до викликів, але й сприяє подальшому особистісному зростанню. Таке розуміння резильєнтності підкреслює її значення як внутрішньої сили, яка дозволяє індивідам не просто виживати, але й постійно розвиватися, перетворюючи виклики на можливості для психологічного збагачення [13].

Резильєнтність визначається як комплексна здатність особистості ментально, фізично, емоційно та поведінково адаптуватися, відновлюватися та досягати успіху в умовах, що включають ризик, виклики, потенційні загрози, труднощі та проблеми. Цей процес також включає можливість навчання та розвитку особистості після пережитих невдач, що сприяє формуванню глибших психологічних резервів і стратегій впорядкування з життєвими складнощами, за даними О. Кокуна [6].

Отже, підсумовуючи різноманітні підходи до визначення поняття «резильєнтність» в науковій літературі, можемо зробити висновок, що резильєнтність – це комплексна здатність особистості адаптуватися, відновлюватися та досягати успіху в умовах, які включають ризик, виклики, потенційні загрози та проблеми. Це включає ментальну, фізичну, емоційну та поведінкову адаптацію до складних умов, здатність до саморегуляції та управління стресом. Резильєнтність охоплює також навички керування

внутрішніми ресурсами для впорядкування з життєвими складнощами, підтримку особистісного росту, а також здатність навчатися на досвіді і використовувати ці навички для поліпшення якості життя в майбутньому.

1.2. Фактори розвитку резильєнтності особистості

Розвиток резильєнтності в особистості визначається множиною факторів, які сприяють ефективній адаптації та оптимальному відновленню після переживань стресових подій і травм. Фактори можуть бути внутрішніми та зовнішніми, кожен з яких відіграє ключову роль у формуванні резильєнтних здібностей особистості. У цьому розділі ми розглянемо, які саме аспекти особистості та які умови навколишнього середовища є вирішальними для розвитку резильєнтності, звертаючи особливу увагу на взаємодію цих факторів та їх вплив на психічну стійкість індивіда.

Д. Хеллерштейн зазначає, що рівень резильєнтності індивіда може варіюватися та залежить від таких чинників, як особливості нервової системи, особливості розвитку в дитячому віці, методи виховання, а також тип сформованої емоційної прив'язаності до значущих дорослих. Так, резильєнтність, як процес, включає не лише індивідуальні особистісні якості, а й способи нашої поведінки, мислення та взаємодії з навколишнім світом [34].

У дослідженні Дж. МакКлірі та К. Фіглі на тему резильєнтності, визначено ключові фактори, що сприяють психічній стійкості на різних рівнях. Фактори включають індивідуальні аспекти, такі як самовизначення, позитивне самооцінювання, соціальна підтримка, емоційна інтелігенція, адаптивність та позитивне мислення, які допомагають особі впоратись із стресом і труднощами. На сімейному рівні, родинна підтримка, відкрита комунікація та здатність до адаптації вважаються ключовими для підтримки резильєнтності. Громадський рівень включає фактори, як-от доступ до соціальних послуг та широку соціальну

підтримку, які сприяють загальному благополуччю індивіда. На культурному рівні, інтеграція в культурні цінності та підтримка соціокультурного середовища також визначені як важливі для підтримки психічної стійкості. Ці фактори разом формують комплексний підхід до розвитку і підтримки резильєнтності, що включає взаємодію особистісних якостей, сімейних взаємин, громадської підтримки та культурного контексту [41].

Рівень резильєнтності особистості можна зумовити через психосоціальні фактори, серед яких важливими є цілеспрямоване подолання, переживання позитивних емоцій, моральна мужність, когнітивна гнучкість, здатність регулювати емоції, наявність чітко визначеної мети або місії, дбайливе ставлення до фізичного здоров'я та наявність міцної соціальної підтримки. В. Чернобровкін та О. Морозова зазначають, що для збереження та посилення резильєнтності особливо важливо приймати зміни як невід'ємну частину життя, дивитись на події з ширшої перспективи, пам'ятати про позитивні аспекти життя, практикувати усвідомленість, піклуватися про своє фізичне здоров'я, зосереджуватися на позитивних очікуваннях, визначати доступні ресурси, підтримувати соціальні зв'язки, активно допомагати іншим та шукати можливості для саморозвитку та підтримки [23].

За словами Е. Грішина, резильєнтність являє собою психологічний ресурс, який дозволяє особистості ефективно впоратися зі стресом і адаптуватися після травматичних подій [4]. Цей ресурс допомагає особі повноцінно функціонувати у нових життєвих умовах. Резильєнтність базується на декількох ключових аспектах особистості:

1. Регулятивні здібності – включають саморегуляцію, здатність до самоконтролю, мотивацію досягнення успіху та активні стратегії впорядкування стресових ситуацій;

2. Когнітивні характеристики – оптимістичний підхід до атрибуції, когнітивна гнучкість, почуття осмисленості життя, цілеспрямованість та розвинуті духовні й інтелектуальні властивості;

3. Емоційні особливості – переважання позитивних емоцій та гарного настрою, а також вміння керувати власними емоціями;

4. Соціально-поведінкові фактори – наявність ефективної підтримки в дитинстві, якісне виховання, міцні стосунки з дорослими у ранні роки, а також наявність довірливих відносин з партнерами та друзями, соціальна підтримка та здатність звертатися за допомогою до інших;

Таким чином, резильєнтність виступає як комплексна здатність, що дозволяє індивіду адаптуватися та процвітати, незважаючи на виклики та негаразди [4].

Рівень резильєнтності особистості тісно пов'язаний з низкою психосоціальних факторів, які сприяють адаптації та відновленню після стресових ситуацій. О. М. Кокун та Т. І. Мельничук [6] визначили такі ключові аспекти та фактори розвитку резильєнтності:

1) Індивідуальні фактори:

- активний копінг включає зосередженість на рішеннях особистісних і міжособистісних проблем, використання активних, прагматичних та духовних стратегій для мінімізації стресу;
- позитивна мотивація – стан активності та ентузіазму, доповнений позитивними емоціями, оптимізмом, почуттям гумору, надією та адаптивністю до змін;
- позитивне мислення включає використання позитивного переосмислення подій, гнучкість мислення, перефокусування та формування позитивних очікувань;
- реалізм виявляється в реалістичному підході до оцінки ситуацій, наявності реалістичних очікувань і самооцінок, впевненості у власних силах та прийнятті незмінних обставин;
- контроль поведінки охоплює саморегуляцію, яка дозволяє керувати власними емоціями та поведінкою для досягнення цілей;

- фізична підготовка – здатність підтримувати високий рівень фізичного здоров'я, що сприяє ефективному функціонуванню у різних життєвих сферах;
- альтруїзм – безкорислива увага та допомога іншим, яка не передбачає очікування на винагороду.

2) Сімейні фактори:

- емоційні зв'язки – взаємодія та спілкування між членами сім'ї, включно зі спільним дозвіллям;
- комунікація – ефективний обмін думками та інформацією в сім'ї, що сприяє вирішенню проблем та управлінню відносинами;
- підтримка – наявність емоційної, матеріальної, інструментальної та інформаційної підтримки від родини;
- близькість – глибокі почуття любові, прив'язаності та відданості в родині;
- виховання – батьківські навички, що включають гнучкість та адаптацію до змін, пов'язаних з військовими чи іншими викликами.

3) Соціальні фактори:

- приналежність – інтеграція в соціальні групи та участь у духовному житті спільноти;
- згуртованість – сильні соціальні зв'язки, які сприяють взаємопідтримці та спільним цінностям;
- зв'язаність – якість і кількість міжособистісних контактів, що забезпечують підтримку і відповідальність;
- колективна ефективність – упевненість групи в здатності до ефективної взаємодії та досягнення спільних цілей [6].

Згідно з дослідженнями Чиханцової О. А. та Гуцол К. В., існує низка факторів, які впливають на розвиток резиліентності. Ці чинники включають оптимізм, соціальні контакти, самопроєктування, самооставлення, а також визначення цілей і пошук сенсу життя. Люди, які мають здоровий оптимізм,

зазвичай позитивно дивляться у майбутнє. Вони використовують свої особисті та соціальні ресурси для формування мережі взаємовідносин, що допомагає їм реалізовувати особисті проєкти та життєві плани. Такі люди активно думають про своє місце у світі, проявляють соціальну активність, ефективно ведуть міжособистісні стосунки, вміють встановлювати цілі та знаходити особистий сенс, що наповнює їхнє життя значенням і глибиною [24]

За Медянової О. та Дворніченко визначено декілька ключових факторів, які сприяють розвитку особистісної стійкості та резильєнтності особистості. Перший фактор полягає у відновленні відчуття безпеки, що забезпечується через глибоке розуміння специфіки життєвих ситуацій кожної людини, особливо тих, що пов'язані з загрозами у воєнний час. Другий аспект включає безпечне та чутливе реагування на емоційні проблеми, які можуть виникати внаслідок значних стресів. Також важливим є врахування механізмів роботи мозку, які активізуються в умовах зовнішньої загрози. Четверте важливе питання – це проєктування системи освіти, стійкої до зовнішніх загроз. Останнім ключовим елементом є підтримка психологічного та фізичного комфорту, який є суттєвим для відновлення особистісної стійкості [10].

Підсумовуючи, розвиток резилієнтності у кожної людини є унікальним, оскільки це залежить від різноманітних чинників, але цю здатність можна свідомо тренувати для кращого протистояння стресам та ефективного відновлення після травматичних подій. Високий рівень резилієнтності сприяє кращому контролю над реакціями на стресові ситуації, пом'якшуючи їхній вплив на емоційний стан особи.

1.3. Психологічні особливості резильєнтності студентів в умовах військового стану

Психологічні особливості резильєнтності студентів в умовах військового стану включають низку важливих аспектів, які допомагають їм адаптуватися до змінених умов життя та зберігати психологічну стійкість. Військовий стан вносить елементи невизначеності і стресу в життя студентів, тому розвиток резильєнтності в цих умовах стає особливо актуальним. Розглянемо детальніше теоретичні основи дослідження особливостей резильєнтності в умовах війни згідно з концепціями науковців а цієї галузі

У період війни адаптаційна активність людини виявляється надзвичайно важливою, оскільки саме вона допомагає подолати високорівневі стресові та травматичні події, що можуть призводити до швидкої втрати і повільного відновлення фізичних та психологічних ресурсів. Втрата цих ресурсів може значно погіршити суб'єктивне сприйняття благополуччя, перетворюючи щоденні виклики на глибокий психологічний стрес і негативно впливаючи на здоров'я людини. Незважаючи на екстремальні обставини, деякі індивіди все ж демонструють резильєнтність – здатність стійко протистояти викликам і адаптуватися до складних умов життя. Резильєнтність стає ключовим ресурсом, який сприяє саморегуляції та підтримує стійкість особистості, дозволяючи ефективно адаптуватися навіть під час значних негараздів [5].

Деякі дослідження показують, що резильєнтність є чинником посттравматичного зростання. Ю. Паскевська висвітлює ідею, що резильєнтність служить основою для досягнення глибших особистісних усвідомлень та розвитку після подолання тяжких життєвих ситуацій. Вона стверджує, що цей процес можна розглядати як вступ до посттравматичного зростання [14]. О. Односталко вказує на зв'язок між резильєнтністю та здатністю особистості досягати нового, вищого рівня функціонування після стресових подій, розглядаючи це як форму посттравматичного зростання. Ці ідеї можна

застосувати до аналізу психологічних особливостей резильєнтності студентів в умовах військового стану. Студенти, які виявляють здатність до резильєнтного відновлення, не тільки адаптуються до викликів, але й здатні використати свій досвід для досягнення особистісного зростання, що демонструє, що резильєнтність служить не тільки як механізм виживання, але й як каталізатор розвитку, змушуючи студентів не просто повертатися до своїх звичайних рівнів функціонування, але й підвищувати їх у відповідь на зазначені виклики [13].

Проте, дослідження, проведені Р. Тедеші та Л. Калхуном, виявили, що існує обернена залежність між резильєнтністю та посттравматичним зростанням: вищий рівень резильєнтності часто корелює з менш вираженим посттравматичним зростанням. Це можна інтерпретувати через те, що особи з високою резильєнтністю мають ефективні навички копіngu, які дозволяють їм адаптуватися до викликів, не вдаючись до боротьби з наслідками травми. Відповідно, таке ефективне пристосування до неприхильних умов може знижувати мотивацію до здобуття нових досвідів і, як наслідок, зменшувати можливості для значущих особистісних трансформацій. Тобто хоча резильєнтність є критично важливою для швидкої адаптації та відновлення після травм, вона також може несподівано обмежувати глибину особистісного зростання, яке часто супроводжує більш важкі процеси адаптації і переосмислення власного життєвого досвіду [45].

У статті «Предиктори посттравматичних стресових розладів та симптомів психологічного дистресу серед цивільного населення України під час війни» досліджується вплив війни на психічне здоров'я українців на основі аналізу 1001 відповіді, отриманої через структуровану онлайн-анкету. Дослідження виявило, що певні фактори можуть як позитивно, так і негативно впливати на здатність осіб пережити стресові події. До таких факторів належать попередній травматичний досвід, індивідуальний рівень психопатології, особистісні якості та соціодемографічні особливості. Взаємодія цих аспектів в більшості випадків допомагає захистити людей від розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу, незважаючи на вплив військових травм [32].

О. Лазорко та Т. Шевцової визначили, що резильєнтність відіграє важливу роль у психічному здоров'ї, особливо в умовах військового стану. Дослідження підтверджує, що емоційні стани, такі як тривога, депресія, інтрузія, і уникнення, пов'язані з рівнем резильєнтності, і варіюються залежно від віку, статі та умов перебування особи. Розвиток резильєнтності є критично важливим для запобігання посттравматичних стресових розладів та переживання негативних емоційних станів, особливо в періоди великої соціальної невизначеності та стресу. Тому підтримка та розвиток цих здібностей мають стати ключовими аспектами психологічної допомоги та освіти для підлітків у складних умовах [7].

Травматичний досвід, особливо пов'язаний з війною, може викликати глибокі емоційні реакції, такі як страх, вина, тривога, постійне відчуття очікування небезпеки, недовіру до інших, флешбеки, самозвинувачення, злість, втрату контролю і дисоціацію. Ці стани посилюються через надмірну тривогу, яка може проявлятися фізичними симптомами, такими як швидка втомлюваність, проблеми зі сном та м'язова напруга. В умовах війни, зміна звичного середовища, переміщення, відсутність позитивного досвіду в подібних ситуаціях, непередбачуваність подій та неоднозначність обставин можуть стати предикторами збільшення тривоги [39].

Інтенсивність та руйнівний вплив воєнних подій є важливими факторами, які необхідно враховувати при оцінці потенційних психічних наслідків для цивільних осіб. Резилієнтність у воєнний час змістовно відрізняється від резилієнтності в мирний період, проте вона залишається важливим аспектом здатності особистості адаптуватися до екстремальних умов. Ця здатність включає як внутрішній резилієнс – базову психофізіологічну стресостійкість, так і зовнішній резилієнс, який формується з соціально-економічних ресурсів. Взаємодія між цими внутрішніми та зовнішніми аспектами резилієнтності створює унікальну систему реакції та адаптації індивіда до змінних обставин життя [19].

О. Басенко у своєму дослідженні акцентує увагу на тому, що воєнний конфлікт викликає стан хронічного стресу та травми у всіх залучених осіб, включаючи як військовослужбовців, так і цивільне населення, яке вражене цими подіями безпосередньо чи опосередковано. Особливо суттєво такі умови впливають на соціально уразливі групи, включно з дітьми, підлітками, жінками та літніми людьми, які зазнають значних психологічних випробувань в умовах війни. Це підкреслює критичну потребу в розробці та впровадженні програм, спрямованих на підтримку та розвиток резилієнтності як у дітей і підлітків, так і в дорослих, для зменшення довготривалих наслідків війни [3].

У складних обставинах, які приносить війна, резильєнтність стає особистою необхідністю, а також ключовим елементом національної стійкості. Вона дозволяє не просто виживати, але й залишатися цілісними, відновлювати психічне здоров'я та ставати сильнішими у випробуваннях. Резильєнтність сприяє особистісному зростанню і формуванню колективної свідомості, що є важливим для розвитку резильєнтної нації. Ця колективна здатність до відновлення та адаптації допомагає суспільству відновитися після криз, а також працювати на власне зміцнення та розвиток, щоб краще протистояти майбутнім викликам [16].

У своїй публікації «Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз», С. Пирожков, Є. Божок та Н. Хамітов розглядають національну резильєнтність як стратегію, що забезпечує збалансований розвиток та ефективне протистояння зовнішнім і внутрішнім загрозам. Автори акцентують на важливості передбачення викликів та розробки відповідних стратегій реагування, що спрямовані на підтримку гідної самореалізації та гуманістичного розвитку особистості [15].

У вивченні впливу військових конфліктів на розвиток резилієнтності особистості, особлива увага приділяється впливу соціальної підтримки на психологічну стійкість. У дослідженні, проведеному Б. Холлом, С. Хобфолл та А. Манчіні, яке фокусується на підлітках з Сектору Газа, визначається значущість близького соціального оточення, такого як родина та спільнота, як факторів, що

сприяють резилієнтності палестинських підлітків. Тобто навіть у умовах тривалого насилля та небезпек, притаманних військовим конфліктам, соціальна підтримка може пом'якшити негативні наслідки стресу та зміцнити психологічну стійкість молоді [33].

Дослідження, проведене О. Фріборгом, О. Хджемдалом та їхньою командою, заслуговує на особливу увагу через свій фокус на аналізі взаємозв'язку між резилієнтністю та оптимізмом у контексті військової служби. Вони дослідили ставлення 438 норвезьких військовослужбовців, які були передислоковані в Афганістан. Результати показали, що військові, які виявляли високий рівень оптимізму перед відправленням до зони конфлікту, демонстрували нижчі показники посттравматичного стресу та краще загальне функціонування через 3 та 6 місяців після передислокації. Отже, оптимізм може служити значущим чинником, який сприяє психологічній стійкості та підтримці високого рівня психічного здоров'я у важких обставинах, таких як військові дії [36].

Таким чином, психологічні особливості резильєнтності студентів в умовах військового стану виявляються через їхню здатність протистояти стресовим викликам, які посилюються невизначеністю та загрозами безпеці. Резильєнтність допомагає студентам адаптуватися до змінених обставин, зберігаючи емоційну стійкість та психічне здоров'я. Ця здатність зумовлена багатьма факторами, включаючи підтримку з боку сім'ї та друзів, особистісну відповідальність за власне життя, здатність до саморегуляції емоцій та розуміння та прийняття реальності. Ефективне вирішення проблем, оптимізм та визначення особистісного сенсу життя також відіграють роль у формуванні резильєнтності. У світлі продовження військового конфлікту, площа території, яка перебуває під загрозою військових дій зростає, що неминуче впливає на психологічне становище молодого покоління. Отже, існує критична потреба в розробці та впровадженні програм, спрямованих на підтримку та розвиток резильєнтності як у дітей і підлітків, так і в дорослих, для зменшення довготривалих наслідків війни.

Висновки до першого розділу

Підводячи підсумки теоретичного аналізу дослідження психологічних особливостей резильєнтності студентів в умовах військового стану у науковій літературі, можемо зробити висновок що:

1) Резильєнтність – це комплексна здатність особистості адаптуватися, відновлюватися та досягати успіху в умовах, які включають ризик, виклики, потенційні загрози та проблеми. Це включає ментальну, фізичну, емоційну та поведінкову адаптацію до складних умов, здатність до саморегуляції та управління стресом. Резильєнтність охоплює також навички керування внутрішніми ресурсами для впорядкування з життєвими складнощами, підтримку особистісного росту, а також здатність навчатися на досвіді і використовувати ці навички для поліпшення якості життя в майбутньому;

2) Розвиток резильєнтності залежить від комбінації внутрішніх і зовнішніх факторів, які включають індивідуальні особливості, методи виховання, соціальну підтримку, емоційні зв'язки та психологічні ресурси, такі як оптимізм, когнітивна гнучкість, і емоційне регулювання. Резильєнтність не є статичною рисою, а динамічною здатністю, яка може розвиватися та зміцнюватися завдяки цілеспрямованим діям та стратегіям. Підсилення цих аспектів у особистісному розвитку та соціальному взаємодії може значно підвищити рівень психічної стійкості особистості, дозволяючи ефективніше справлятися з викликами та відновлюватися після життєвих ударів;

3) Резильєнтність студентів в умовах військового стану є особистісною властивістю, що допомагає їм адаптуватися до екстремальних умов, витримувати високий рівень стресу та відновлювати особистісну цілісність після травматичних подій. Соціальна підтримка, копінг-стратегії, оптимізм, та можливість до посттравматичного зростання відіграють значущу роль у розвитку резильєнтності. Військові умови вимагають від студентів адаптації до складних життєвих обставин, а також використання набутого досвіду для особистісного

розвитку та зміцнення психологічної стійкості. Підтримка з боку суспільства та освітніх установ має бути у забезпеченні необхідних ресурсів для розвитку резильєнтності серед молоді у таких умовах.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

2.1. Цілі, завдання та організація емпіричного дослідження

На основі вивчених літературних джерел ми зробили висновок, що резильєнтність студентів в умовах військового стану є критичним аспектом їхнього психологічного адаптування та загального благополуччя. Існуючі дослідження вказують на те, що студенти, які демонструють високий рівень резильєнтності, краще адаптуються до негативних умов, пов'язаних з війною, і менше схильні до психологічних розладів, таких як тривога, депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). У даному підрозділі буде розкрито спробу емпіричним шляхом перевірити характер зв'язку резильєнтності студентів та стабільністю їх психічних станів в умовах військового стану.

Мета – емпірично дослідити характер зв'язку резильєнтності студентів та стабільністю їх психічних станів в умовах військового стану.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що є зв'язок між рівнем резильєнтності студентів та їх психічним станом в умовах військового стану.

Завдання дослідження:

- а) добір методик із метою перевірки гіпотези;
- б) якісний і кількісний аналіз отриманих даних емпіричного дослідження;
- в) аналіз отриманих результатів і висновки за підсумками дослідження;
- г) визначення подальших перспектив розробки заявленої проблематики.

Дослідження проходило у декілька етапів:

1. Перший етап – підготовчो-пошуковий. На цьому етапі вивчались теоретичні і методичні джерела з досліджуваної проблеми. Визначився загальний напрям дослідження, підбиралися методики щодо подальшого дослідження,

формувався гіпотеза. Було виділено завдання, методологічні та теоретичні основи щодо досліджуваної теми;

2. Другий етап – емпірично-аналітичний. На цьому етапі був зібраний первинний емпіричний матеріал, отримані за допомогою анкетування та інтерв'ювання. Для анкетування були обрані спеціалізовані психодіагностичні методики, які дозволяють оцінити рівень і аспекти резильєнтності та психічних станів і симптомів ПТСР студентів в умовах військового стану;

3. Третій етап – обробка та узагальнення отриманих результатів емпіричного дослідження. Застосування статистичних методів дозволило об'єктивно оцінити зібрані дані. Використання дескриптивної статистики (середні значення, стандартні відхилення, тощо) допомагає отримати загальне уявлення про дані. Кореляційний аналіз дозволив зрозуміти взаємозв'язки між змінними. Узагальнення включало синтез результатів з метою формування висновків і рекомендацій.

Вибірка для дослідження була сформована з студентів трьох вищих навчальних закладів м. Києва: Київського національного університету ім. Тараса Шевченка, Київського столичного університету ім. Бориса Грінченка, та Національного університету «Києво-Могилянська академія», що дозволяє охопити широкий спектр студентського середовища, включаючи різні спеціалізації, культурні та соціально-економічні фони. Таке різноманіття навчальних закладів сприяє збільшенню генералізованості отриманих результатів, оскільки вони представляють різні аспекти студентського життя та досвіду, від гуманітарних до технічних спеціальностей.

Усього у дослідженні взяли участь 40 осіб віком – від 18 до 22 років, серед яких 23 жіночої статі та 17 – чоловічої.

Віковий склад учасників нашого дослідження від 18 до 22 років, всі вони належать до раннього віку дорослості, що є критичним періодом для розвитку особистості та формування життєвих стратегій і копінг-механізмів. Розподіл учасників за віком виглядає наступним чином: 18 років – 6 осіб (15%), 19 років – 10 осіб (25%), 20 років – 10 осіб (25%), 21 рік – 9 осіб (22%) та 22 роки – 5 осіб

(13%). Такий віковий діапазон дозволяє представити спектр досвіду та психологічних особливостей, які можуть впливати на рівень резильєнтності у студентському віці. Студентські роки є періодом значних змін у житті молодих людей, коли вони набувають більше самостійності та відповідальності, вони також стикаються з численними академічними та соціальними викликами, які можуть тестувати та розвивати їхню резильєнтність. В умовах військового стану, коли звичайне студентське життя переплітається з додатковими стресами, вивчення резильєнтності стає ще більш актуальним.

Статевий розподіл представлений досить збалансовано, з невеликою перевагою жіночої статі: 23 жінок (58%) та 17 чоловіків (42%), такий розподіл забезпечує репрезентативність даних дослідження. Співвідношення статей дозволяє дослідити резильєнтність серед молодих людей у вищих навчальних закладах з певною рівновагою, що підвищує об'єктивність та знижує ризик зміщення в результаті дослідження.

Таким чином, вибірка є досить репрезентативною для забезпечення дійсності отриманих даних.

Емпіричне дослідження було організовано у період з 22 березня до 29 квітня 2024 року в онлайн форматі в Google Forms за посиланням:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeOn9dGigF3e_U0p5q33oq0lDelhe9H_4tPjIL3XQRzmAHMmA/viewform?usp=sf_link

Під час проведення емпіричного дослідження була здійснена діагностика показників резильєнтності, а також діагностика психічних станів, проявів ПТСР студентів та з'ясований характер зв'язку даних феноменів.

Наше дослідження відповідає кореляційній дослідницькій стратегії.

Для встановлення зв'язку між показниками резильєнтності та психічних станів, проявів ПТСР студентської молоді ми обрали коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r -Спірмена) та дисперсійний аналіз ANOVA.

Математична обробка даних була здійснена за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS (версія 22.0).

2.2. Обґрунтування методологічного аспекту дослідження

Вибір емпіричних методів був зумовлений темою нашої роботи. Враховуючи мету дослідження та спираючись на результати теоретичного аналізу, ми підібрали діагностичні методики, які б допомогли дослідити особливості резильєнтності студентів в умовах військового стану.

Вибираючи дослідницький інструментарій, ми керувались тим, щоб використати апробовані та стандартизовані методики, які носили б взаємодоповнюючий характер. Дослідження проводилось на професійно-етичних принципах конфіденційності, добровільної участі в ньому досліджуваних.

Отже, нами було обрано такі психодіагностичні методики для діагностики показників резильєнтності студентів: методика «Шкала резильєнтності Конора-Девідсона» (в адаптації Н. В. Школіна, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О.Кедик, М. А.Станіславчук) та методика «Тест самооцінка життєстійкості М. Форверга» (в модифікації Т. О. Ларіної). *Методика «Шкала резильєнтності Конора-Девідсона» (в адаптації Н. В. Школіна, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О.Кедик, М. А. Станіславчук)* (Додаток А) є інструментом самооцінки, розробленим для визначення рівня резильєнтності особистості. Опитувальник складається з 10 питань, які оцінюються за шкалою Лайкерта з п'ятьма можливими варіантами відповідей: від 0 до 4. Загальний бал формується шляхом сумування відповідей учасника, де максимальний можливий бал становить 40. Вищі бали вказують на більший рівень стресостійкості.

Шкала включає такі категорії оцінювання стресостійкості:

- 1) Низький: 0–15 балів;
- 2) Нижчий за середній: 16–20 балів;
- 3) Середній: 21–25 балів;
- 4) Вищий за середній: 26–30 балів;
- 5) Високий: 31–40 балів.

Відповіді на запитання шкали оцінюються наступним чином:

- 0 балів – твердження ніколи не є вірним;
- 1 бал – твердження зрідка вірне;
- 2 бали – твердження вірне час від часу;
- 3 бали – твердження часто вірне;
- 4 бали – твердження вірне майже завжди [31, с. 76-82].

Адаптована українська версія цієї шкали була розроблена командою науковців, до якої входили Н. В. Школін, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О. Кедик, та М. А. Станіславчук. Вони провели крос-культурну адаптацію та валідацію цього інструменту, що дозволяє його ефективно використання в україномовному контексті як у наукових дослідженнях, так і в клінічній практиці [26, с. 66-72]. Така шкала допомагає визначити, як особи адаптуються до стресових ситуацій та як ефективно вони можуть відновлюватися після випробувань, сприяючи визначенню стратегій для підвищення їхньої стресостійкості.

Наступною методикою на дослідження аспектів резильєнтності студентів, на наш погляд, доцільно обрати *методику «Тест самооцінка життєстійкості М. Форверга» (в модифікації Т. О. Ларіної)* (Додаток Б). Опитувальник є інструментом для вимірювання контактності, призначений для аналізу ступеня осмисленості та розвиненості ключових особистісних аспектів життєстійкості. Ці аспекти включають такі характеристики як емпатія, теплота та повага, щирість, ініціативність, рішучість, відповідальність, терпіння, оптимістичність та мобільність. Особи, що беруть участь у дослідженні, оцінюють себе за цими характеристиками за допомогою 9-бальної шкали. Шкала оцінювання дозволяє визначити, наскільки виражені ці якості у респондентів, де бали менше «5» вказують на знижену вираженість властивостей, а бали вище «5» – на їх посилення.

Результати обчислюються шляхом підсумовування балів за всіма характеристиками. Загальний результат виражає ступінь осмисленості та розвиненості життєстійкості: від 9 до 18 балів свідчить про низький рівень, від 19 до 40 балів показує середню вираженість, від 41 до 54 балів індукує, що

життєстійкість є характерною особливістю респондента, від 55 до 72 балів підкреслює високий рівень активної життєстійкості, орієнтованої на співробітництво та здатності самостійно вирішувати проблеми, тоді як 73-81 бал вказує на повне володіння цією властивістю учасником [21, с. 55].

Застосування цих методик у комплексі дозволяє не тільки виміряти загальний рівень резильєнтності, але й детально проаналізувати ступінь осмисленості та розвиненості життєстійкості. Це забезпечує більш точне розуміння механізмів, через які резильєнтність впливає на психічний стан студентів у військовий час, та дозволяє визначити потенційні напрямки для розвитку підтримуючих програм та стратегій адаптації.

Для діагностики психічного стану студентів в умовах війни, ми обрали комплекс з двох психодіагностичних методик, а саме: «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР» та Шкала оцінки впливу травматичних подій (IES-R) (в адаптації Н. Агаєва, О. Кокуна).

Коротка шкала для скринінгу тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) (Додаток В) є інструментом, розробленим для оцінки присутності та інтенсивності симптомів, асоційованих з психічними травмами. Цей метод дозволяє швидко визначити основні психологічні проблеми, з якими можуть зіткнутися особи після травматичних подій.

Для обробки даних використовується метод підрахунку позитивних відповідей. Учасники опитування відповідають на низку питань, де кожна позитивна відповідь («так») вказує на потенційну присутність психологічних симптомів, таких як тривога, депресія чи прояви ПТСР. Чим більше позитивних відповідей, тим вища ймовірність виражених негативних наслідків травматизації. Встановлено «порогове» значення у 4 позитивні відповіді, що використовується як індикатор для діагностики можливих психічних порушень. Якщо кількість позитивних відповідей перевищує цей поріг, рекомендується подальше діагностичне оцінювання чи консультація з фахівцем.

Ця шкала може бути корисною у клінічних установах для первинного оцінювання пацієнтів, які можуть потребувати подальшої допомоги та підтримки в управлінні своїм психічним здоров'ям після переживань травматичних подій. Цей інструмент також забезпечує швидке та ефективне скринінгове рішення для дослідницьких потреб, дозволяючи збирати дані для вивчення впливу травм на психічне здоров'я [1, с. 135].

Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R) (Додаток Г) розроблена для ідентифікації та оцінки симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Цей інструмент дозволяє вимірювати інтенсивність різних проявів ПТСР, які людина може відчувати протягом останнього тижня. Учасникам дослідження надається перелік тверджень, які стосуються їх відчуттів і переживань за недавній період. Вони повинні оцінити ступінь своєї згоди з кожним із тверджень, вибравши одну відповідь, що найкраще відповідає їхньому стану від «ніколи» до «часто». Кожне твердження оцінюється за 4-бальною шкалою, де:

- ніколи отримує 0 балів;
- рідко – 1 бал;
- іноді – 3 бали;
- часто – 5 балів.

Структура шкали:

- 1) Субшкала «вторгнення» включає пункти, які відображають несвідомі повторення думок про травматичні події;
- 2) Субшкала «уникнення» містить пункти, що оцінюють спроби уникнути думок, почуттів, або розмов про події, що травмували;
- 3) Субшкала «збудливість» охоплює пункти, які вимірюють підвищену психологічну та фізичну реактивність.

Відповідно вирізняється такі рівні прояву за шкалами:

- Низький рівень 0–4 бали;
- Середній 5–8 балів;
- Підвищений 9–12 балів;

- Високий від 13 балів.

Результати кожної субшкали визначаються шляхом сумування балів за відповідними пунктами, зазначеними в ключі. Загальний бал по шкалі дозволяє оцінити загальний рівень впливу травматичних подій на психічний стан особи. Шкала IES-R є корисним інструментом для діагностики та моніторингу ПТСР в клінічних та дослідницьких умовах, дозволяючи оцінити ефективність терапевтичних втручань [1, с. 171-173].

Ці методики допомагають виявити наявність та інтенсивність симптомів, а також є інструментами для моніторингу стану студентів, забезпечуючи необхідну інформацію для адекватного психологічного супроводу.

Методики дослідження підібрані таким чином, щоб охопити необхідні показники для реалізації поставленої мети. Описаний набір методик дає можливість перевірити гіпотезу про те, що є зв'язок між рівнем резильєнтності студентів та їх психічним станом в умовах військового стану.

Висновки до другого розділу

В цьому розділі ми проаналізували методологічний підхід до дослідження, підібрали методичне забезпечення емпіричного дослідження, а саме:

1) Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення зв'язку між рівнем резильєнтності та станами травматизації серед студентів в умовах військового стану. Для цього було обрано кількісний підхід та використано методики, що дозволяють оцінити зазначені показники. Дослідження проходило у три етапи: підготовчий, емпіричний та аналітичний. Для вирішення завдань дослідження ми використали чотири групи методів: теоретичні, емпіричні, методи математико-статистичної обробки отриманих результатів та інтерпретаційні. Застосування коефіцієнта рангової кореляції Спірмена та дисперсійний аналіз ANOVA.

допоможе перевірити наявність та характер зв'язку між досліджуваними феноменами;

2) Для отримання фактичного матеріалу і перевірки гіпотез дослідження підібрані чотири психодіагностичні методики які відповідають цілям та завданням дослідження. Ці інструменти включають Шкалу резильєнтності Конора-Девідсона, яка дозволяє оцінити здатність особистості до відновлення; Тест самооцінки життєстійкості для аналізу особистісних складових стійкості; Коротку шкалу для визначення симптомів тривоги, депресії, та ПТСР та Шкалу впливу травматичних подій для вимірювання інтенсивності проявів ПТСР. Ці методики відіграють ключову роль у забезпеченні точності діагностики та ефективності втручань, направлених на підтримку психічного здоров'я студентів під час конфлікту;

3) Математична обробка даних була здійснена за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS (версія 22.0).

В 3 розділі ми переходимо до процедури проведення емпіричного дослідження, аналізу та інтерпретації отриманих результатів.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

3.1. Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження

Вивчивши отримані результати, ми мали можливість емпірично перевірити гіпотезу, щоб підтвердити або спростувати її.

Першою методикою для діагностики рівня резильєнтності студентів ми використали Методику «Шкала резильєнтності Конора-Девідсона-10» (в адаптації Н. В. Школіна, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О.Кедик, М. А. Станіславчук). Узагальнені групові результати середніх значень представлені у Таблиці 3.1, кількісний та відсотковий розподіл за рівнями прояву резильєнтності студентської молоді проілюстровано в Таблиці 3.2 та на Рисунку 3.1.

Таблиця 3.1.

*Узагальнені групові показники рівня резильєнтності студентів за методикою
«Шкала резильєнтності Конора-Девідсона-10»*

Показники	Бали	Рівень
X ср. $\pm \sigma$	23,27 \pm 2,483	Середній рівень стресостійкості

За даними таблиці 3.1, середній бал резильєнтності студентів за шкалою Конора-Девідсона-10 становить 23,27 зі стандартним відхиленням 2,483, що класифікується як середній рівень стресостійкості. Тобто в середньому студенти здатні адекватно реагувати на стресові виклики, але можуть відчувати певні труднощі при дуже високих рівнях стресу або надзвичайно складних випробуваннях. Такий рівень стресостійкості також каже про наявність розвинутих, але не оптимальних механізмів адаптації, які дозволяють студентам

ефективно функціонувати у повсякденному житті та навчанні, але можуть бути недостатніми в умовах екстремального стресу.

Таблиця 3.2.

Кількісний та відсотковий розподіл рівнів прояву резильєнтності студентів за методикою «Шкала резильєнтності Конора-Девідсона-10»

Рівні прояву резильєнтності	Результати розподілу	
	Кіл-ть осіб	%
Високий	4	10%
Вищий за середній	7	17%
Середній	17	43%
Нижчий за середній	9	23%
Низький	3	7%

За результатами аналізу рівнів резильєнтності студентів, виявлено, що найбільша кількість студентів, а саме 17 осіб, 43% від загальної кількості, має середній рівень резильєнтності. Студенти на цьому рівні загалом ефективно адаптуються до стресових ситуацій, хоча і можуть відчувати певні труднощі у високо стресових умовах.

Студенти з рівнем резильєнтності вищим за середній складають 7 досліджуваних (17%), вони вже краще справляються зі стресами та здатні ефективно подолати виклики без значного зниження продуктивності.

Нижчий за середній рівень резильєнтності мають 9 студентів, що становить 23%. Вони можуть відчувати більші труднощі при адаптації до стресових обставин і потребують додаткової підтримки для ефективного впорядкування з труднощами.

Високий рівень резильєнтності спостерігається лише у 4 осіб, або 10%, тут студенти виявляють найкращу здатність адаптації та впорядкування з труднощами, ефективно використовуючи свої внутрішні ресурси для подолання викликів.

Група з низьким рівнем резильєнтності налічує 3 респонденти (7%), що вказує на значні виклики у їх здатності адаптуватися до стресових ситуацій, і такі студенти потребують особливої уваги з боку психологічної служби.

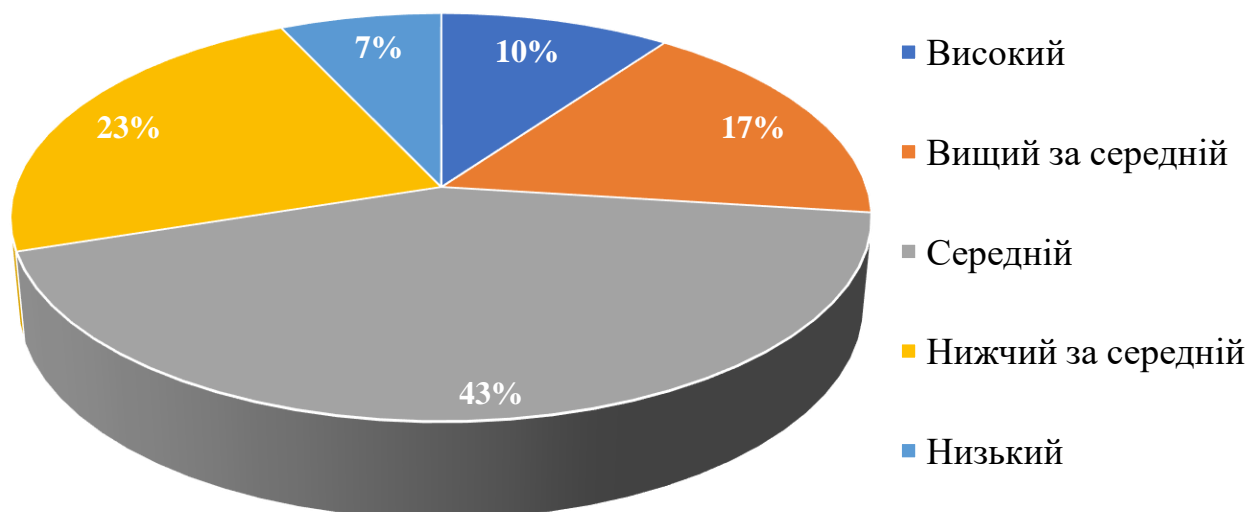


Рисунок 3.1. Відсотковий розподіл рівнів прояву резильєнтності студентів за методикою «Шкала резильєнтності Конора-Девідсона-10»

Отже, загальний аналіз результатів дослідження резильєнтності студентів за Шкалою резильєнтності Конора-Девідсона-10 показує, що більшість студентів має середній рівень резильєнтності, що свідчить про їх здатність адаптуватися до стресових ситуацій, але існує потенціал для покращення їх стресостійкості. Невелика частина студентів продемонструвала високу резильєнтність, яка є показником їх високої адаптивності та сильних внутрішніх ресурсів. Однак існує також незначна частина студентів з низькою резильєнтністю, яка вимагає особливої уваги та підтримки з метою зміцнення їх здатності справлятися з викликами.

Також для детального вивчення резильєнтності студентів в умовах воєнного стану наше дослідження включило використання методики «Тест самооцінка життєстійкості М. Форверга» (в модифікації Т. О. Ларіної). Цей

інструмент дозволив кількісно оцінити ступінь осмисленості та розвиненості життєстійкості студентів. Узагальнені групові показники рівня резильєнтності продемонстровано у Таблиці 3.3, 3.4, відсотковий розподіл проілюстровано на Рисунку 3.2.

Таблиця 3.3.

Узагальнені групові показники рівня життєстійкості студентів за методикою «Тест самооцінка життєстійкості М. Форверга» (в модифікації Т. О. Ларіної)

Показники	Бали	Ступінь осмисленості та розвиненості життєстійкості
X ср. $\pm\sigma$	45,69 \pm 4,046	Життєстійкість є характерною особливістю

З результатами, отриманими за допомогою тесту самооцінки життєстійкості, можна зазначити, що середній бал життєстійкості студентів становить 45,69 зі стандартним відхиленням 4,046, що класифікується як виражена характерна особливість більшості студентів. Такий показник вказує на те, що студенти, як правило, демонструють стійкість у відповідь на життєві виклики та здатні зберігати свою функціональність попри стресові умови. Це відображає не лише їх здатність пристосовуватися до змін і викликів, але й вказує на наявність розвинених механізмів саморегуляції та емоційної стійкості, що дозволяє їм ефективно керувати власними реакціями на стрес.

Таблиця 3.4.

Кількісний та відсотковий розподіл рівнів прояву життєстійкості студентів за методикою «Тест самооцінка життєстійкості М. Форверга» (в модифікації

Т. О. Ларіної)

Ступінь осмисленості та розвиненості життєстійкості	Результати розподілу	
	Кіл-ть осіб	%
Притаманна повною мірою	3	7%
Високий	9	23%

Продовження Таблиці 3.4

Є характерною особливістю	16	40%
Середній	10	25%
Низький	2	5%

У дослідженні рівнів життєстійкості студентів розподіл виглядає наступним чином:

1) Ступінь «Особливість притаманна повною мірою» зафіксовано у 3 студентів, що складає 7% від загальної кількості учасників дослідження. Студенти з цим рівнем життєстійкості демонструють глибоке осмислення та високий розвиток здатності протистояти життєвим викликам. Вони мають сильні внутрішні ресурси, що дозволяють їм ефективно справлятися з труднощами та підтримувати позитивне ставлення у складних умовах;

2) Високий рівень життєстійкості виявлено у 9 студентів (23%), тобто студенти з цим рівнем ефективно справляються зі стресовими ситуаціями, зберігаючи здатність підтримувати позитивне ставлення до життя. Вони демонструють сильні адаптаційні навички, які дозволяють їм залишатися стійкими навіть у складних обставинах. Ці студенти часто можуть виявляти оптимізм та активність у подоланні викликів, що сприяє їхньому особистісному зростанню та розвитку;

3) Рівень життєстійкості, який визначається як «Є характерною особливістю», виявлено у 16 студентів або 40%. Студенти, які відносяться до цієї категорії, володіють визначальними ознаками стійкості, які є інтегральною частиною їхньої особистості. Хоча вони здатні адаптуватися до різних викликів та подолати їх, їхній рівень стійкості може бути підданий випробуванням у особливо складних або непередбачуваних обставинах. Вони зазвичай показують гарну здатність до відновлення після стресових подій, але певні ситуації можуть викликати тимчасові труднощі в подоланні викликів;

4) Середній рівень життєстійкості зафіксовано у 10 студентів, (25%), представники цього рівня мають ряд адаптаційних навичок, які дозволяють їм

відносно ефективно реагувати на звичайні стресові ситуації, однак вони можуть відчувати труднощі під час справляння з більш складними або інтенсивними стресами. Ці студенти зазвичай виявляють гнучкість у повсякденних ситуаціях і здатні до відновлення після невеликих перешкод, але можуть відчувати зниження продуктивності та добробуту під впливом важких або тривалих викликів. Проте вони потребують додаткової підтримки або навчання для розширення своїх стратегій справляння зі стресом, аби покращити свою життєстійкість у складних обставинах;

5) Низький рівень життєстійкості виявлений у 2 студентів, що складає 5% від усіх учасників дослідження. Студенти, що входять у цю категорію, стикаються з значними труднощами у розвитку необхідних адаптаційних навичок, що робить їх особливо вразливими в ситуаціях життєвих криз та складних викликів. Ці особи часто відчують перевантаження під час спроб вирішити стресові ситуації, що може призвести до зниження їх загального добробуту та ефективності у повсякденному житті.

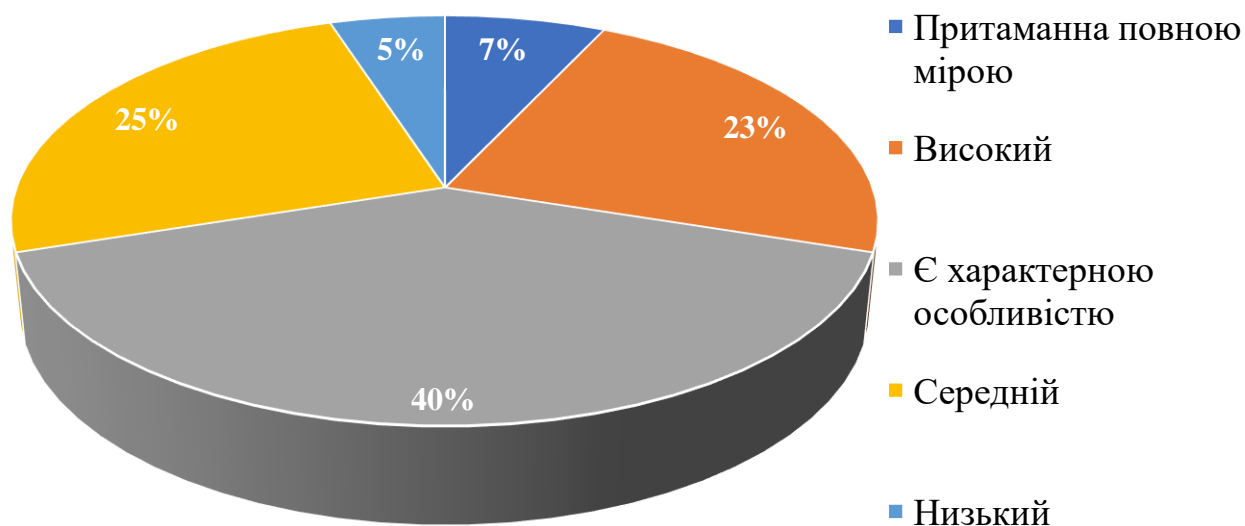


Рисунок 3.2. Відсотковий розподіл рівнів прояву життєстійкості студентів за методикою «Тест самооцінка життєстійкості М. Форверга» (в модифікації Т. О. Ларіної)

Отже, за модифікованою методикою «Тест самооцінка життєстійкості М. Форверга» Т. О. Ларіної, студенти продемонстрували різні рівні життєстійкості.

Невелика частина студентів володіє особливо високим рівнем життєстійкості, демонструючи глибоке осмислення та високий розвиток адаптаційних здібностей, що дозволяє їм ефективно справлятися з труднощами. Більшість студентів має середній до високого рівня життєстійкості, показуючи різні ступені адаптації до стресових ситуацій, здатності до оптимізму та активного подолання викликів. Проте, декілька студентів виявили низький рівень життєстійкості, зіткнувшись з труднощами у розвитку адаптаційних навичок, що робить їх особливо вразливими у складних життєвих ситуаціях.

Наступний етап нашого дослідження зосереджений на детальному аналізі показників психічного стану студентів, які переживають воєнний стан. Для цього ми використовуємо Коротку шкалу для скринінгу тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР), спеціально розроблену для оцінки присутності та інтенсивності симптомів, асоційованих з психічними травмами. Цей інструмент дозволяє нам зібрати дані про психологічні проблеми, з якими можуть зіткнутися студенти після травматичних подій війни.

Детально представимо узагальнені групові показники середнього рівня прояву ознак травматизації студентів в умовах війни в Таблиці 3.5, 3.6 та проілюструємо на Рисунку 3.3.

Таблиця 3.5.

Узагальнені групові показники середнього рівня прояву ознак травматизації студентів за методикою «Коротка шкала для скринінгу тривоги, депресії та ПТСР»

Показники	Бали	Рівень прояву ознак
X ср. $\pm \sigma$	5,2 \pm 0,185	Наявні негативні наслідки травматизації

Згідно з Таблицею 3.5., середнє значення показника прояву ознак травматизації студентів характеризується як 5,2 зі стандартним відхиленням 0,185. Отримані бали свідчать про наявність негативних наслідків травматизації серед студентів. Тобто серед опитаних студентів є виявлення симптомів тривоги,

депресії або посттравматичного стресового розладу на рівні, що перевищує нижній поріг клінічної значущості, вказуючи на потенційну потребу в психологічній допомозі або подальшому діагностуванні.

Таблиця 3.6.

Кількісний та відсотковий розподіл прояву ознак травматизації студентів за методикою «Коротка шкала для скринінгу тривоги, депресії та ПТСР»

Рівні прояву ознак	Результати розподілу	
	Кіл-ть осіб	%
Наявні негативні наслідки травматизації	34	85%
Не виявлено негативних наслідків травматизації	6	15%

Застосування методики «Коротка шкала для скринінгу тривоги, депресії та ПТСР» до студентів у контексті триваючої війни в країні виявило значний рівень психологічної травматизації. Більшість студентів, а саме 85% або 34 особи, показали ознаки негативних наслідків травматизації, що включають симптоми тривоги, депресії, та прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Симптоми включають занепокоєння, тривожні думки, підвищену збудливість, уникнення ситуацій, що нагадують про травматичний досвід, відчуття відчуженості або відсутності емоцій, порушення сну, втрату інтересу до звичних активностей та відчуття безнадії. Такі високі показники можуть бути пов'язані з безпосереднім впливом воєнних дій, що включають постійну невизначеність, втрату безпеки, а також можливість особистої або втрати близьких. Все це створює важке емоційне навантаження, яке може серйозно вплинути на психічне здоров'я студентів.

З іншого боку, 15% студентів (6 осіб), не виявили значущих негативних наслідків травматизації, що може вказувати на менш виражену симптоматику або на ефективність їхніх стратегій справляння зі стресом і тривожністю. Відсутність ознак травматизації в цій групі вказує на міцніші внутрішні ресурси або на більшу підтримку в їхньому соціальному оточенні, яка допомагає їм управляти можливими психологічними викликами. Також це може свідчити про наявність сильних особистісних ресурсів, ефективних стратегій впорядкування або меншу вразливість до стресорів воєнного часу.

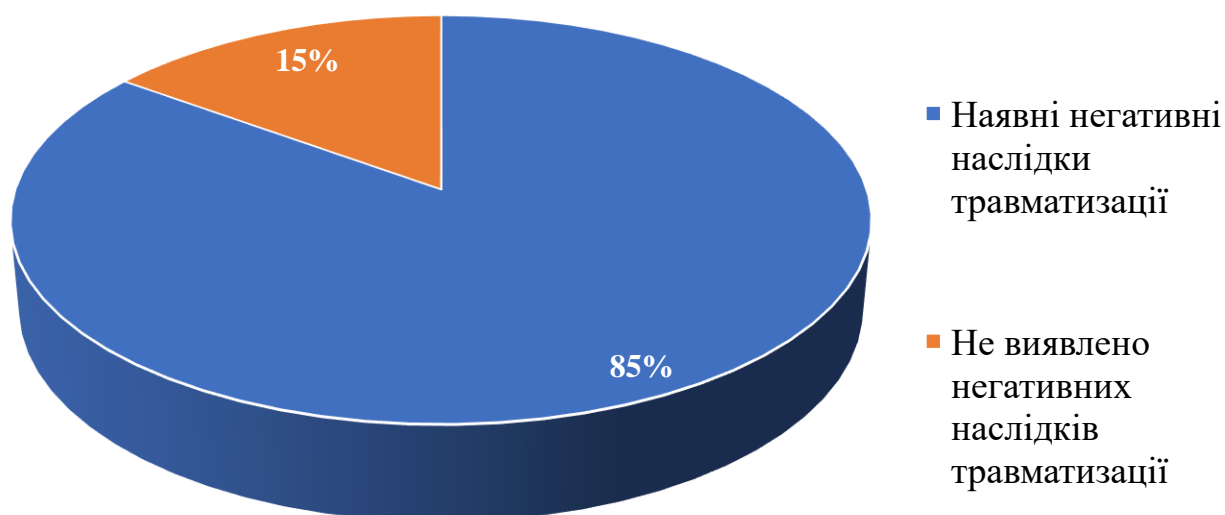


Рисунок 3.3. Відсотковий розподіл прояву ознак травматизації студентів за методикою «Коротка шкала для скринінгу тривоги, депресії та ПТСР»

Отже, дослідження з використанням методики «Коротка шкала для скринінгу тривоги, депресії та ПТСР» серед студентів під час війни в країні підкреслює серйозний вплив воєнних подій на психічне здоров'я молоді. Значна більшість студентів виявили симптоми тривоги, депресії та ПТСР, що свідчить про гостру потребу в посилені заходах психологічної підтримки та інтервенцій. Відсутність значущих негативних наслідків травматизації у деяких студентів каже про ефективність існуючих стратегій справляння із стресом або про більш

міцні особистісні і соціальні ресурси, які допомагають їм краще адаптуватися до воєнних умов.

Останніми проаналізуємо результати за методикою «Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)», яка розроблена для ідентифікації та оцінки симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) таких як «вторгнення», «уникнення» та «збудливість». Цей інструмент дозволив нам вимірювати інтенсивність різних проявів ПТСР, які студент міг відчувати протягом останнього тижня. Узагальнені групові показники рівня прояву симптомів ПТСР серед студентів продемонстровано у Таблиці 3.7, 3.8, відсотковий розподіл проілюстровано на Рисунку 3.4.

Таблиця 3.7.

Узагальнені групові показники рівня прояву симптомів ПТСР серед студентів за методикою «Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)»

Показники	Бали	Рівень прояву симптомів
X ср. «вторгнення» $\pm \sigma$	9,01 \pm 2,947	Підвищений
X ср. «уникнення» $\pm \sigma$	14,37 \pm 4,055	Високий
X ср. «збудливість» $\pm \sigma$	3,12 \pm 1,263	Низький

Застосування методики «Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)» серед студентської аудиторії дозволило нам отримати кількісні показники трьох основних категорій симптомів посттравматичного стресового розладу: вторгнення, уникнення та збудливість. Середній показник для симптомів вторгнення склав 9,01 зі стандартним відхиленням 2,947, що свідчить про підвищений рівень цих проявів. Симптоми вторгнення, як правило, охоплюють неконтрольовані спогади, нав'язливі думки та сновидіння, пов'язані з травматичним досвідом, які можуть виникати несподівано та порушувати звичайний хід життя особи. Щодо симптомів уникнення, то вони демонстрували ще вищий середній показник 14,37 зі стандартним відхиленням 4,055. Високий рівень уникнення є індикатором того, що студенти активно уникають думок,

розмов або зовнішніх ситуацій, які можуть нагадувати їм про травму. Така поведінка є захисним механізмом, який допомагає особам впоратися з болем, але водночас може впливати на соціальне функціонування та емоційну відкритість.

Навпаки, показники збудливості виявилися значно нижчими, із середнім значенням 3,12 та стандартним відхиленням 1,263, свідчаючи про низький рівень цієї категорії симптомів. Симптоми збудливості включають підвищенусторожкість, легкість наляку та труднощі із сном. Низькі показники в цій групі можуть вказувати на те, що хоча студенти і переживають певні аспекти ПТСР, їхня здатність до перебування у стані готовності до відповіді на потенційні загрози не є настільки вираженою. Таким чином, в цілому результати показують серйозний рівень психологічної травматизації серед студентів з виразними тенденціями до вторгнення та уникнення.

Таблиця 3.8.

Кількісний та відсотковий розподіл рівнів прояву симптомів ПТСР серед студентів за методикою «Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)»

Рівні прояву симптомів	Результати розподілу	
	Кіл-ть осіб	%
<i>Рівні прояву симптому «втручання»</i>		
Високий	5	12%
Підвищений	21	53%
Середній	9	23%
Низький	5	12%
<i>Рівні прояву симптому «уникнення»</i>		
Високий	17	43%
Підвищений	11	27%
Середній	8	20%
Низький	4	10%
<i>Рівні прояву симптому «збудливість»</i>		
Високий	1	2%
Підвищений	7	18%

Продовження Таблиці 3.8

Середній	12	30%
Низький	20	50%

Аналіз даних, отриманих за допомогою методики «Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)», демонструє різноманітність рівнів прояву симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед студентів, зосереджуючись на трьох категоріях: вторгнення, уникнення та збудливість.

У категорії симптомів «вторгнення» значна частина студентів, а саме 21 особа (53%), виявили підвищений рівень проявів, це включає часті нав'язливі спогади або думки про травматичні події. Додатково, 5 студентів (або 12%) показали високий рівень вторгнення, що може впливати на їхню здатність функціонувати в повсякденному житті через постійне переживання травми. Середній рівень прояву вторгнення зафіксовано у 9 учасників (23%), тоді як низький рівень спостерігався також у 5 студентів (12%), вказуючи на мінімальний вплив цього симптому на їхнє життя.

Щодо симптомів «уникнення», 17 студентів або 43% мають високий рівень, демонструючи значні спроби уникнути будь-якої активності, місця, думок або розмов, які могли б спонукати згадки про травму, що свідчить про значну боротьбу з переживанням травми, яка може обмежувати їх соціальну взаємодію і загальне емоційне благополуччя. Також, 11 респондентів (27%) продемонстрували підвищений рівень уникнення, в той час як середній рівень виявлено у 8 (20%) і низький у 4 (10%) студентів.

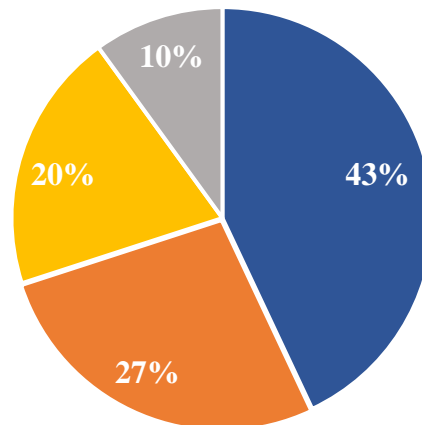
В категорії «збудливості», більшість студентів, 20 осіб (50%), показали низький рівень симптомів, що включає зниженусторожкість і реактивність, а також здатність зберігати спокій. Середній рівень збудливості мали 12 учасників (30%), тоді як підвищений рівень виявили 7 досліджуваних (18%). Високий

рівень збудливості, може вказувати на значні труднощі із сном та дратівливість, зафіксовано лише у 1 студента або 2% від загальної кількості учасників.

Рівні прояву симптому "вторгнення"



Рівні прояву симптому "уникнення"



- Високий
- Підвищений
- Середній
- Низький

Рівні прояву симптому "збудливість"

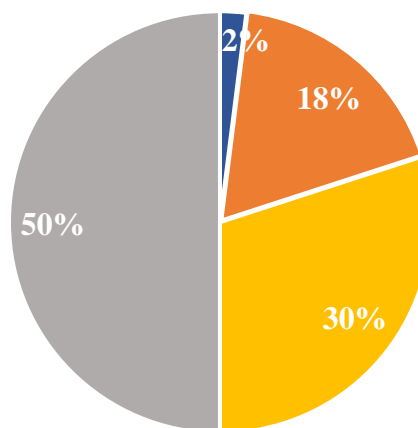


Рисунок 3.4. Відсотковий розподіл рівнів прояву симптомів ПТСР серед студентів за методикою «Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)»

Підсумовуючи результати застосування методики «Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)» серед студентів, можна констатувати значну

різноманітність у проявах симптомів посттравматичного стресового розладу, що включають вторгнення, уникнення та збудливість. Більшість студентів виявляють підвищений або високий рівень симптомів «уникнення» та «вторгнення», що свідчить про серйозні виклики в їх здатності впоратися з наслідками травматичних подій. Ці прояви можуть обмежувати їхню здатність до повноцінної соціальної взаємодії та позитивного емоційного життя.

«Збудливість» як симптом ПТСР має менш виражену присутність серед опитаних, з низьким рівнем прояву у половини студентів, що може вказувати на їх здатність підтримувати відносну стабільність у повсякденних умовах. Незважаючи на це, все ж є наявність середнього та високого рівнів збудливості у частини студентів.

Підсумовуючи зібрані результати з використанням різних методик оцінки резильєнтності студентів у контексті триваючих воєнних подій, ми зафіксували значну варіативність у рівнях резильєнтності, життєстійкості та проявах симптомів посттравматичного стресового розладу. Надалі ці дані ми використаємо для глибшого аналізу та перевірки висунутої гіпотези дослідження. На цьому етапі дослідження критично важливо здійснити математико-статистичну обробку зібраних даних, що дозволить нам оцінити значущість фіксованих тенденцій та виявити можливі закономірності між рівнями виявлених психологічних характеристик.

3.2. Інтерпретація результатів математико-статистичної обробки

Для статистичної перевірки гіпотези дослідження ми застосували процедуру кореляційного аналізу між показниками резильєнтності та показниками психічного стану студентів в умовах військового стану за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена (r -Спірмена). Результати розрахунків представлені в Таблиці 3.9.

Таблиця 3.9.

Матриця кореляційних зв'язків між показниками резильєнтності та показниками психічного стану студентів в умовах військового стану за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена (r -Спірмена)

Показники резильєнтності	Рівень резильєнтності за шкалою Конора- Девідсона-10	Ступінь осмисленості та життєстійкості за тестом Т. О. Ларіної
<i>«Коротка шкала для скринінгу тривоги, депресії та ПТСР»</i>		
Рівень травматизації	-0.3253*	-0.2776
<i>«Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)»</i>		
Шкала «втручання»	-0.2920*	-0.4481**
Шкала «уникнення»	-0.4640**	-0.2219
Шкала «збудливість»	-0.2465	-0.0472

Примітка: ** - кореляція значуща на рівні $p < 0,01$; $r_{кр.} = 0,363$.

* - кореляція значуща на рівні $p < 0,05$; $r_{кр.} = 0,279$.

Аналізуючи матрицю кореляційних зв'язків між показниками резильєнтності та показниками психічного стану студентів в умовах військового стану за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена (r -Спірмена), можемо визначити наступні значущі кореляційні зв'язки:

1) Рівень травматизації студентів негативно корелює з рівнем резильєнтності (на рівні $p \leq 0,05$), тобто студенти з вищим рівнем резильєнтності мають менші ознаки травматизації. Ця кореляція каже про те, що студенти, які ефективніше справляються зі стресом і мають кращі стратегії адаптації, менше схильні до негативних психологічних наслідків у вигляді тривоги, депресії та ПТСР в умовах воєнного стресу. Такий взаємозв'язок

підтримує ідею про значимість розвитку резильєнтності як захисного чинника в умовах психологічної травматизації;

2) Існує негативна кореляція між симптомом травматизації «втручання» та показниками резильєнтності (на рівні $p \leq 0.05$) і життєстійкості студентів (на рівні $p \leq 0.01$), це означає, що студенти з вищими рівнями резильєнтності та життєстійкості зазнають менше втручань у своє повсякденне життя внаслідок травматичних подій. Втручання як симптом ПТСР характеризується неконтрольованими спогадами або думками, які втручаються в нормальний хід думок і можуть значно порушувати звичайну поведінку та емоційний стан. Цей кореляційний зв'язок підкріплює теорію про захисну роль резильєнтності та життєстійкості у зменшенні негативного впливу стресових подій на психічне здоров'я особи. Резильєнтність та життєстійкість, як особистісні якості, включають здатність до відновлення після негативних життєвих подій, гнучкість у протистоянні викликам та здатність підтримувати позитивне ставлення навіть у важких умовах;

3) Виявлена кореляція симптому травматизації «уникнення» та рівнем резильєнтності студентів (негативна кореляція на рівні $p \leq 0.01$), тобто студенти з вищим рівнем резильєнтності менше схильні до симптому уникнення, який є однією з ключових характеристик посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Уникнення характеризується навмисним ухиленням від думок, почуттів або розмов, які пов'язані з травматичним досвідом, а також уникненням місць, людей та діяльностей, які можуть викликати спогади про травму. Це поведінковий механізм, який спрямований на зменшення болю, але в довгостроковій перспективі може перешкоджати ефективному вирішенню та обробці травматичних досвідів. Резильєнтні особистості, які мають краще розвинені стратегії адаптації і вирішення проблем, ефективніше справляються з впливом травматичних подій, що зменшує потребу у захисному механізмі уникнення. Високий рівень резильєнтності включає кращу емоційну регуляцію, гнучкість у мисленні та здатність зберігати оптимізм, що допомагає студентам менше покладатися на уникнення як стратегію справляння зі стресом.

Задля більш детально з'ясування зв'язку резильєнтності студентів з психічним станом в умовах військового стану ми також застосували дисперсійний аналіз ANOVA. Для цього ми розділили досліджуваних студентів на 3 групи за рівнем прояву резильєнтності (низький, середній, високий) (за шкалою Конора-Девідсона-10) та дослідили цей рівень прояву впливає на негативні наслідки травматизації студентів. Результати представлені у Таблиці 3.10.

Таблиця 3.10.

Матриця розбіжностей у рівнях прояву травматизації студентів з різними рівнями резильєнтності за однофакторним дисперсійним аналізом f-ANOVA

	Рівні прояву резильєнтності	Значення значущості p
<i>«Коротка шкала для скринінгу тривоги, депресії та ПТСР»</i>		
Рівень травматизації	3.196	p = 0.045
<i>«Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)»</i>		
Шкала «втручання»	5.238	p = 0.009
Шкала «уникнення»	1.057	p = 0.105
Шкала «збудливість»	1.125	p = 0.096

Аналізуючи дані, представлені в Таблиці 3.10, можна зробити кілька ключових висновків щодо взаємозв'язку між рівнями резильєнтності студентів та різними аспектами їхньої травматизації, а саме:

1) Виявлено статистично значимі відмінності між групами з різними рівнями резильєнтності у загальному рівні травматизації (на рівні $p \leq 0.05$). Тобто рівень резильєнтності має вплив на те, як студенти переживають та реагують на

стресові події. Студенти з низьким рівнем резильєнтності демонструють значно вищий рівень травматизації порівняно з тими, хто має середній та високий рівні, що вказує на недостатність механізмів адаптації у студентів з низькою резильєнтністю, що змушує їх більш вразливими до травмуючих впливів;

2) Існують статистично значущі відмінності між групами з різними рівнями резильєнтності у прояві симптому травматизації «втручання» (на рівні $p \leq 0.01$), виходячи з цього зниження резильєнтності суттєво збільшує частоту та інтенсивність нав'язливих спогадів чи думок, пов'язаних з травмою серед студентів.

Аналогічну процедуру розрахунків за дисперсійним аналізом ANOVA ми використали для ступеню осмисленості та життєстійкості серед студентів (за тестом Т. О. Ларіної), результати продемонстровані у Таблиці 3.11.

Таблиця 3.11.

Матриця розбіжностей у рівнях прояву травматизації студентів з різними рівнями життєстійкості за однофакторним дисперсійним аналізом f-ANOVA

	Ступінь осмисленості та життєстійкості	Значення значущості p
<i>«Коротка шкала для скринінгу тривоги, депресії та ПТСР»</i>		
Рівень травматизації	2.045	p = 0.067
<i>«Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)»</i>		
Шкала «втручання»	6.174	p = 0.007
Шкала «уникнення»	2.116	p = 0.070
Шкала «збудливість»	1.051	p = 0.101

З розрахунку розбіжностей у рівнях прояву травматизації студентів з різними рівнями життєстійкості за однофакторним дисперсійним аналізом f-ANOVA видно, що є статистично значущі розбіжності між групами з різними

рівнями життєстійкості у прояві симптому травматизації «втручання» (на рівні $p \leq 0.01$), це зв'язок між вищим рівнем життєстійкості та зниженням проявів симптому втручання. Тобто студенти з більш високим рівнем життєстійкості краще здатні управляти своїми відчуттями і думками, що зменшує переживання негативних наслідків травм.

Аналізуючи результати кореляційного та дисперсійного аналізів, видно значущий вплив рівнів резильєнтності та життєстійкості на психічний стан студентів під час воєнного стану. Статистично значущі кореляції показують, що студенти з вищими рівнями резильєнтності та життєстійкості зазнають менші прояви травматизації, включаючи нижчі рівні втручання та уникнення, що свідчить про їхню кращу здатність адаптації та справляння з травматичними подіями.

Отже, можемо зробити висновок, що **гіпотеза нашого дослідження**, про те, що є зв'язок між рівнем резильєнтності студентів та їх психічним станом в умовах військового стану – **повністю підтверджена**.

Завдання емпіричного дослідження були виконані, перейдемо до формулювання висновків за результатами його проведення.

Висновки до третього розділу

Отримані результати емпіричного дослідження особливостей резильєнтності студентів в умовах військового стану показали, що:

1) Результати дослідження за методикою «Шкала резильєнтності Конора-Девідсона-10» і «Тест самооцінка життєстійкості М. Форверга» в модифікації Т. О. Ларіної показують, що більшість студентів має середній рівень резильєнтності та високу життєстійкість, вказуючи на їх здатність адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати функціональність у складних умовах. Однак невелика частина студентів демонструє високу резильєнтність та життєстійкість, що показує наявність сильних внутрішніх ресурсів для подолання викликів, в той

час як інші з низькими показниками потребують додаткової підтримки та розвитку адаптаційних навичок для кращого справляння з життєвими труднощами;

2) Застосування методик скринінгу психічного стану студентів під час війни показало значний рівень психологічної травматизації. Більшість студентів виявила ознаки тривоги, депресії, і ПТСР, що каже про широке поширення негативних наслідків війни серед молоді. Виявлені симптоми уникнення та вторгнення свідчать про серйозні виклики в здатності студентів впоратися з пережитими травматичними подіями. Втім, є відсоток студентів, що не виявили значних негативних наслідків, це показує наявність в деяких студентів ефективних стратегій справляння з травмою, що допомагає їм краще адаптуватися до воєнних умов;

3) Аналіз кореляції між резильєнтністю та показниками психічного стану студентів у воєнний час виявив зв'язки, що підтверджують важливість резильєнтності як захисного чинника від психологічної травматизації. Студенти з вищим рівнем резильєнтності та життєстійкості менше схильні до негативних психічних наслідків, таких як тривога, депресія та посттравматичний стресовий розлад. Це включає менш виражені симптоми вторгнення та уникнення, що вказує на ефективніші стратегії справляння з травматичними подіями та їх наслідками;

4) Дисперсійний аналіз, що застосовувався для вивчення взаємозв'язку між рівнем резильєнтності та життєстійкості студентів з їхнім психічним станом під час воєнного стану, підтвердив, що вищі рівні резильєнтності та життєстійкості сприяють кращому психічному здоров'ю. Статистично значущі розбіжності показали, що студенти з вищим рівнем резильєнтності та життєстійкості менше схильні до негативних наслідків травматизації, включаючи зниження частоти нав'язливих думок і уникнення, що асоціюються з травмою.

ВИСНОВКИ

У дослідженні представлено теоретичний та емпіричний аналіз особливостей резильєнтності студентів в умовах військового стану, на основі якого були сформульовані певні висновки.

1) Розглянуто теоретичні підходи до визначення резильєнтності в науковій літературі та фактори її розвитку та визначено, що резильєнтність – це динамічна здатність особистості адаптуватися, відновлюватися та розвиватися в умовах життєвих викликів і стресу. Це комплексна здібність, яка охоплює емоційну, фізичну, ментальну та поведінкову адаптацію, а також включає управління внутрішніми ресурсами для ефективного справляння з труднощами. Резильєнтність розвивається через комбінацію особистісних характеристик, методів виховання, соціальної підтримки, та психологічних ресурсів, таких як оптимізм та когнітивна гнучкість, зміцнюючи здатність особистості до особистісного росту і покращення якості життя;

2) Теоретично проаналізувано психологічні особливості резильєнтності студентів в умовах військового стану, що полягають у здатності ефективно використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для адаптації та відновлення після психологічних травм. Ці особливості включають стійкість до стресу, здатність до саморегуляції емоцій, активне використання копінг-стратегій для оптимального реагування на виклики, та підтримку соціальних зв'язків, які сприяють емоційній підтримці та психологічному комфорту. Особливу роль відіграє здатність до посттравматичного зростання, яка дозволяє перетворити досвід кризи на можливість для особистісного розвитку та збільшення життєвої мудрості;

3) Методологічно обґрунтовано процедуру проведення емпіричного дослідження, що включало підготовчо-пошуковий, емпірично-аналітичний та

узагальнюючий етапи. Вибірка дослідження включала 40 студентів ЗВО м. Києва, збалансовану за віком та статтю. Підібрано методичне забезпечення та визначено основні напрямки аналізу. Психодіагностичні інструменти включають Шкалу резильєнтності Конора-Девідсона, яка дозволяє оцінити здатність особистості до відновлення; Тест самооцінки життєстійкості для аналізу рівня розвитку життєстійкості та ступеню осмисленості студентів; Коротку шкалу для визначення симптомів тривоги, депресії, та ПТСР та Шкалу впливу травматичних подій для вимірювання інтенсивності проявів ПТСР;

4) Проведено емпіричне дослідження та проаналізовано результати діагностики резильєнтності та психічних станів пов'язаних з війною серед студентів. Результати дослідження показують, що більшість студентів має середній рівень резильєнтності та високу життєстійкість, демонструючи здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Однак деякі студенти виявляють високі показники, що свідчать про сильні внутрішні ресурси для подолання викликів, тоді як інші з низькими показниками потребують додаткової підтримки. Також було виявлено значний рівень психологічної травматизації серед студентів, включаючи тривогу, депресію та ПТСР, що підтверджує глибокий вплив воєнних подій;

5) Проаналізовано характер зв'язку рівня резильєнтності та психічних станів студентів у воєнний час, який виявив, що резильєнтність та життєстійкість є значущими захисними чинниками. Студенти з вищими рівнями цих якостей менше схильні до проявів тривоги, депресії, та посттравматичного стресу, що включає зниження нав'язливих думок та симптомів уникнення.

Отже, можемо зробити висновок, що **гіпотеза нашого дослідження**, про те, що є зв'язок між рівнем резильєнтності студентів та їх психічним станом в умовах військового стану – **повністю підтверджена**.

Перспективи подальших досліджень у сфері резильєнтності студентів в умовах військового стану могли б зосередитися на детальному вивченні різноманітних копінг-стратегій та їх ефективності для зниження психологічного стресу. Важливо розробити інтервенційні програми, що включають методи

психологічного тренінгу, навчання навичкам стрес-менеджменту та розвитку емоційного інтелекту. Особлива увага могла б бути приділена дослідженню впливу соціальної підтримки, яка включає родину, друзів та академічну спільноту, на рівень резильєнтності. Також важливо проаналізувати тривалі наслідки військових конфліктів на психічне здоров'я студентів, щоб розробити довгострокові стратегії підтримки та відновлення психологічної стійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаєв Н. А., Коқун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. *Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник*. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/107163/1/Посібник%20НПС_16.pdf
2. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine And General Practice*, 2019. №4 (4), С. 211–226. URL: <https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i3-4.219>
3. Басенко О. М. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. Т. 2. С. 14–19. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2019/part_2/5.pdf
4. Грішин Е. Резильєнтність 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>.
5. Кіреєва З., Турлаков І. Взаємозв'язок резильєнтності та копінг-стратегій осіб під час війни. *Наукові перспективи*. 2024. № 2(44). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-2\(44\)-1321-1332](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-2(44)-1321-1332).
6. Коқун О. М., Мельничук Т. І. *Резилієнс-довідник: практичний посібник*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. ISBN 978-617-7745-24-1.
7. Лазорко О., Шевцова Т. Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни. *Psychological Prospects Journal*. 2022. № 40. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-laz>
8. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: *Консультативна психологія*

i психотерапія, 2018. Вип. 14, С. 26–64. URL: https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf

9. Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика* / За ред. Н.В. Чепелевої. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичк агентство», 2007. Том 2, вип. 5. С. 131–138

10. Медянова О., Дворніченко Л., Любіна Л., Шкраб'юк В., Кононенко О. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*, 2023. №10 (28). С. 109–112.

11. Мерзлякова О. Л. Психологічні чинники індивідуальної і колективної стійкості та опору військовій агресії (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довід. бюл. / НАПН України, ДНПБ ім. В. О. Сухомлинського*. Вінниця: ТВОРИ, 2023. №. 17. С. 33–36. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/736360/>

12. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44(1). С. 143–150.

13. Односталко О. С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеський нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2020. 183 с.

14. Паскевська Ю. А. Резилієнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *Psychological journal*. 2022. № 8(1), С. 110-119.

15. Пирожков С. І., Божок Є. В., Хамітов Н. В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник НАН України*. 2021. № 8. С. 74–82. URL: <https://doi.org/10.15407/visn2021.08.074>.

16. Сипіта О. В., Євтушенко І. В. Резильєнтність як основа витривалого суспільства в умовах війни. *Упорядники*, 2022, №5. С. 229–233.

17. Сердюк Л. З. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту*

психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Київ, 2017. Вип. 15. С. 481–491.

18. Стражник Ю. Аналіз сутності і генеза поняття «резильєнтність» у науковій літературі. *Наукові інновації та передові технології.* 2023. № 14 (28). С. 55–59. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14\(28\)-1290-1300](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14(28)-1290-1300)

19. Сукач С. А. Резильєнтність особистості як здатність мобілізувати та відновлювати психологічні ресурси. *Theoretical methods and improvement of science.* Abstracts of VII International Scientific and Practical Conference Bordeaux, France. 2022. P. 287–290.

20. Титаренко. Т. М. Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека.: навч. посіб. Київ, Марич, 2009. 76 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/9065/>

21. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2009. 76 с.

22. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 6, Т. 2, С. 160–165

23. Чернобровкін В. М., Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резильєнс особистості. *Технології розвитку інтелекту,* 2021. №5(1). С. 33–41. URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/547

24. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

25. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* 2017. Вип. 17(5) С. 142–150.

26. Школіна Н. В. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10). *Український*

ревматологічний журнал. 2020. № 2. С. 66–72. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Urj_2020_2_11.

27. Щербан Т. Д. Психологічні особливості формування життєстійкості у підлітків з неповних сімей. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 32. С. 586–600.

28. APA Dictionary of Psychology. *American Psychological Association*. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience>

29. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. *Kristin Whitehill Bolton*. University of Texas at Arlington. 2013. P. 118–125.

30. Bonanno G. A., Diminich E. D. Annual Research Review: Positive adjustment to adversity - trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2012. Vol. 54, №. 4. P. 378–401. URL: <https://doi.org/10.1111/jcpp.12021>

31. Connor K. M., Davidson J.R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression Anxiety*, 2003. №18(2). P. 76–82.

32. Eshel Y. Predictors of PTSD and Psychological Distress Symptoms of Ukraine Civilians During war. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. 2023. №17. E429. P. 211–225. URL: <https://doi.org/10.1017/dmp.2023.69>.

33. Hall B., Hobfoll S., Mancini A., Canetti D., Bonanno G. The limits of resilience: distress following chronic political violence among Palestinians. *Soc Sci Med*. 2011. № 72(8). P. 1400–1408.

34. Hellerstein D. How I can become resilient. *Heal Your Brain*. 2011. URL: <http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain>.

35. Heshmat Sh. The 8 Key Elements of Resilience. *Psychology Today*. 2020. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/sciencechoice/202005/the-8-key-elements-resilience>

36. Hjemdal O., Friberg O., Stiles T., Rosenvinge C., Martinussen J. H., Rosenvinge, J. Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of

protective factors and their role in adjustment to stressful life events. *Journal of Positive Psychology*. 2013. № 8(2), P. 116–127. URL:doi: 10.1080/17439760.2012.758304.

37. Kobasa S. C. Stressful Life Events, Personality and Health: an Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. №37. P. 1–11.

38. Klohnen, E. C. Conceptual Analysis and Measurement of the Construct of Ego Resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996. №70, C. 1067–1079.

39. Luo M. Research on Students' Mental Health Based on Data Mining Algorithms. *Journal of Healthcare Engineering*. 2021. № 20. P. 1–14. URL: <https://doi.org/10.1155/2021/1382559>.

40. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. *Encyclopedia of Mental Health*. San Diego (CA): Academic Press, 1998. P. 323–335.

41. McCleary J., Figley C. Resilience and Trauma: Expanding Definitions, Uses, and Contexts. *American Psychological Association*. 2017. Vol. 23, № 1. URL: <https://www.apa.org/pubs/journals/special/6232301>

42. Schiraldi G. R. Primary Prevention for Mental Health: A Stress Inoculation Training Course for Functioning Adults. *American Journal of Health Education*. 2001. Vol. 32, № 5. P. 279–287. URL: <https://doi.org/10.1080/19325037.2001.10603483>

43. Salisu I., Hashim N. A Critical Review of Scales Used in Resilience Research. *IOSR Journal of Business and Management*. 2017. Vol. 19, №. 04. P. 23–33. URL: <https://doi.org/10.9790/487x-1904032333>.

44. Sikma L. Building Resilience: Using BRiTE with Beginning Teachers in the United States. *Cultivating Teacher Resilience*. Ed.: C. F. Mansfield. Singapore: Springer, 2020. P. 85–101. URL: https://doi.org/10.1007/978-981-15-5963-1_6

45. Tedeshi R. G., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455–471.

46. Windle G., Bennett K. M., Noyes J. A Methodological Review of Resilience Measurement Scales. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2011. Vol. 9, №. 8. P. 1–18. URL: <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-8>

ДОДАТКИ

Додаток А

«Шкала резильєнтності Конора-Девідсона» (в адаптації Н. В. Школіна, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О.Кедик, М. А.Станіславчук)

Інструкція: Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру:

0 = повністю невірно

1 = зрідка вірно

2 = вірно час від часу

3 = часто вірно

4 = вірно майже у всіх випадках

Бланк методики

Обробка результатів. Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

Додаток Б

Тест самооцінка життєстійкості, модифікація опитувальника М.Форверга на контактність – Т.О. Ларіної.

	Повністю невірно			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

сміливо приймаю рішення, безстрашно дивлюся в очі небезпеці. Я наважливий(ва), відчайдушний(на).									
6. Відповідальність. Я самостійно будую плани і вірю, що можу їх здійснити. Я вкладаю багато зусиль задля досягнення запланованого. Я не сподіваюся на допомогу інших. Перекоаний, що успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння.									
7. Терпіння. Я стійко, без нарікань витримую важкі життєві умови. Я мирюся з життєвими труднощами, сподіваючись на краще. Довго та спокійно витримую щось нудне, неприємне, небажане									
8. Оптимістичність. Я життєрадісний(на). Сподіваюсь на краще. Мене не лякають несподіванки у майбутньому.									
9. Мобільність. Я вміло і швидко дію у різних обставинах.. Швидко приступаю до виконання завдань задля досягнення мети. Я легко переключаюсь з однієї справи на іншу.									

Обробка результатів. Рівні осмисленості та сформованості складових життєстійкості: низький рівень:

- менше ніж 40 балів,
- середній: 41-60 балів,
- високий: 61балів та більше.

Додаток В*Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР*

Інструкція: «З часу пережитого критичного інциденту (надзвичайних обставин) або психічної травми чи відчуваєте Ви більшою мірою, ніж зазвичай, наступні стани? Оберіть тільки один варіант відповіді («так» або «ні») та зробіть позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланка».

Бланк методики

	Так	Ні
Нездатність “розслабитися” (напруженість).		
Роздратування та поганий настрої.		
Вторгнення в свідомість неприємних образів або спогадів про інцидент.		
Неуважність, погане зосередження уваги.		
Сильний смуток, печаль.		
Сильна втома, нестача енергії.		
Потрясіння або паніка.		
Прагнення уникати всього, що нагадує про інцидент або травмуючу подію.		
Труднощі із засипанням, погіршення сну.		
Зниження інтересу до життя, до звичної діяльності, у тому числі – професійної.		

Обробка результатів полягає в простому підрахунку кількості позитивних відповідей: чим більше відповідей «так» дає респондент, тим більш виражені у нього негативні психологічні наслідки травматизації, такі як тривога і депресія, найбільш специфічні прояви ПТСР. «Пороговим» значенням для визначення наявності порушень психічного стану є більше 4 відповідей «так».

Додаток Г

Шкала оцінки впливу травматичної події

Інструкція: «Вам пропонується ряд тверджень. Уважно прочитайте кожне з них і вкажіть, в якій мірі Ви згодні або не згодні з даним твердженням. Дайте тільки одну відповідь на кожне твердження, зробивши позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку. Зверніть увагу, що перераховані симптоми стосуються Вашого самопочуття за останній тиждень».

Бланк методики

Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1. Будь-яка згадка про цю подію змушувала мене знову переживати все, що сталося.				
2. Я не міг спокійно спати вночі.				
3. Деякі речі змушували мене весь час думати про те, що зі мною трапилося.				
4. Я відчував постійне роздратування і гнів.				
5. Я не дозволяв собі засмучуватися, коли думав про цю подію або про те, що нагадувало мені про неї.				
6. Я думав проти своєї волі про те, що трапилося.				
7. Мені здавалося, що все, що сталося ніби не було насправді або все, що тоді відбувалося, було нереальним.				
8. Я намагався уникати всього, що нагадувало мені про те, що трапилося.				

9. Окремі картинки того, що сталося раптово виникали у свідомості.				
10. Я був весь час напружений і сильно здригався, якщо щось раптово лякало мене.				
11. Я намагався не думати про те, що трапалося.				
12. Я розумів, що мене досі буквально переповнюють важкі переживання з приводу того, що трапалося, але нічого не робив, щоб їх уникнути.				
13. Я відчував щось на зразок заціпеніння, і всі мої переживання з приводу того, що сталося були наче паралізовані.				
14. Я раптом помічав, що дію або відчуваю себе так, як ніби все ще перебуваю в тій ситуації.				
15. Мені було важко заснути.				
16. Мене буквально захлинали нестерпно важкі переживання, пов'язані з тією ситуацією.				
17. Я намагався витіснити те, що трапалося з пам'яті.				
18. Мені було важко зосередити свою увагу на чому-небудь.				
19. Коли щось нагадувало мені про те, що трапалося, я відчував неприємні фізичні відчуття – спітніння, дихання збивалося, нудоту, частішав пульс і т.д.				
20. Мені снилися важкі сни про те, що зі мною трапалося.				
21. Я був постійно насторожі і весь час чекав, що трапиться щось погане.				
22. Я намагався ні з ким не говорити про те, що трапалося.				

Обробка результатів

Субшкала «вторгнення»: сума балів пунктів 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20.

Субшкала «уникнення»: сума балів пунктів 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22.

Субшкала «збудливість»: сума балів пунктів 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21.

Всі пункти мають пряме значення. Значення за кожною субшкалою отримується шляхом простого підсумовування відповідей згідно з «ключем».

Кожен пункт оцінюється:

«ніколи» – 0 балів;

«рідко» – 1 бал;

«іноді» – 3 бали;

«часто» – 5 балів.

Додаток Д

Таблиця 1. Сирі результати студентів за методиками дослідження

Рес-нт №	Стать та вік	Шкала резильєнтності	Тест самооцінка життєстійкості	Коротка шкала ПТСР	Шкала впливу травм. події		
					вторгнення	уникання	збідливість
1	ж, 18	6	66	7	8	6	10
2	ж, 21	3	41	1	11	4	8
3	ж, 19	3	40	1	2	9	13
4	ж, 22	39	32	3	16	10	2
5	ж, 18	9	44	0	3	8	3
6	ж, 18	19	64	0	4	13	2
7	ж, 21	21	37	5	6	11	5
8	ж, 20	36	43	2	14	15	6
9	ж, 20	23	9	4	10	10	4
10	ж, 19	6	9	2	8	7	2
11	ж, 21	24	45	0	13	3	5
12	ж, 18	24	62	3	2	12	3
13	ж, 19	12	14	2	3	14	6
14	ж, 18	8	47	2	2	6	7
15	ж, 18	38	26	7	11	2	11
16	ж, 22	39	13	1	13	16	5
17	ж, 21	23	51	0	16	3	8
18	ж, 20	24	67	2	8	4	3
19	ж, 19	17	40	8	8	6	9
20	ж, 21	37	10	3	8	8	4
21	ж, 22	25	74	2	2	5	7
22	ж, 18	13	50	3	3	10	3
23	ж, 22	8	66	2	12	7	7
24	ч, 21	9	44	1	14	11	3
25	ч, 20	20	20	2	6	15	8
26	ч, 18	16	55	3	4	15	2
27	ч, 19	5	9	3	3	10	7
28	ч, 22	15	23	9	13	9	4
29	ч, 18	9	62	2	11	6	6
30	ч, 20	18	21	3	13	4	3
31	ч, 18	35	51	4	13	7	9
32	ч, 20	24	77	3	11	11	5
33	ч, 21	29	15	6	16	14	10
34	ч, 18	19	77	3	14	11	6
35	ч, 18	19	56	1	16	9	4
36	ч, 21	14	12	2	2	5	3
37	ч, 21	39	61	1	8	3	6
38	ч, 20	32	24	4	4	7	2
39	ч, 22	4	29	2	4	9	4
40	ч, 19	9	67	3	6	10	6

r-Спірмена		ANOVA	
-0.3253*	-0.2776	3.196	2.045
-0.2920*	-0.4481**	5.238	6.174
-0.4640**	-0.2219	1.057	2.116
-0.2465	-0.0472	1.125	1.051