

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА**

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Студентки 2 курсу,
групи ППм-1-24-1.4з
другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми 053.00.02
Практична психологія
Покутньої Анни Ярославівни

Науковий керівник:
Литвиненко О.О., доктор
психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри практичної психології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	6
1.1. Теоретичний аналіз психологічного феномену резильєнтності у вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі	6
1.2. Способи формування та розвитку резильєнтності	14
1.3. Аналіз вітчизняних і зарубіжних програм формування резильєнтності в умовах воєнного стану.....	20
1.4. Чинники розвитку резильєнтності особистості	25
Висновки до 1 розділу	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	32
2.1. Програма та методичний інструментарій емпіричного дослідження	32
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних механізмів формування резильєнтності студентів в умовах воєнного стану.....	36
2.2.1. Аналіз емпіричних показників формування резильєнтності студентів в умовах воєнного стану.....	36
2.2.2. Аналіз взаємозв'язку резильєнтності та тривожності студентів в умовах воєнного стану з психологічними характеристиками	43
Висновки до 2 розділу	48
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	50
3.1. Обґрунтування методологічних аспектів розвитку резильєнтності студентів в умовах воєнних дій	50
3.2. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності студентів в умовах воєнного часу.....	61
Висновки до 3 розділу	71
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

Актуальність і доцільність дослідження. Воєнний стан створює атмосферу підвищеної невизначеності, страху та нестабільності, що глибоко впливає на психологічне благополуччя людей, особливо студентів (Т. Титаренко, Л. Коробка, Н. Гусак, А. Гірник, В. Соловйова, О. Залеська). Вони, як вразлива група населення, що проходить через критичні етапи особистого та професійного розвитку, стикаються зі значними труднощами в адаптації до вимог воєнного стану. Ці виклики включають перебої в навчанні, обмеженість соціальної взаємодії, вразливість до травматичних подій та підвищене відчуття незахищеності. За таких обставин розвиток резильєнтності стає критично важливим фактором збереження психічного здоров'я, академічної успішності та загального благополуччя (B. Allenby, K. Bolton, S. Maddi, E. Werner). Однак механізми, що лежать в основі формування цієї якості, залишаються недостатньо вивченими, особливо в умовах воєнного стану. Хоча резильєнтність вивчалася в інших кризових сценаріях, таких як стихійні лиха чи пандемії (І. Іванюк, О. Морозова, Г. Лазос, В. Чернобровкіна, О. Бойко, О. Хамініч), воєнний стан є унікальним стресором, що вимагає окремого вивчення психологічних механізмів. Розуміння того, як формується резильєнтність студентів під час воєнного стану, має важливе значення для задоволення їхніх психологічних потреб та розробки інструментів, які допоможуть ефективно справлятися з труднощами.

Таким чином, це дослідження є своєчасним і важливим для задоволення нагальних і довгострокових психологічних потреб студентів, які живуть в умовах воєнного стану, сприяння їхньому благополуччю та зміцнення їхньої здатності до процвітання в умовах несприятливих обставин. Доцільність дослідження забезпечується наявністю методологічного інструментарію, доступом до цільової аудиторії та безпосереднім застосуванням отриманих результатів.

Об'єкт дослідження – резильєнтність студентів в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – психологічні механізми формування резильєнтності студентів в умовах воєнного стану.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні механізми формування резильєнтності студентів в умовах воєнного стану; розробити низку заходів активного психологічного впливу, спрямованих на формування резильєнтності.

Завдання дослідження:

1) здійснити теоретичний аналіз психологічного феномену резильєнтності у вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі;

2) охарактеризувати фактори, які впливають на формування та розвиток резильєнтності, зокрема й в умовах воєнного стану;

3) емпірично дослідити особливості прояву резильєнтності студентів в умовах воєнного стану, проаналізувати отримані результати;

4) розробити та апробувати програму заходів активного психологічного впливу, спрямованих на формування резильєнтності.

Методи дослідження. Для досягнення запланованої мети, були використані наступні дослідницькі методи:

- теоретичні (аналіз, порівняння, систематизація й узагальнення наукової літератури стосовно вивчення досліджуваної проблематики і даних попередніх емпіричних досліджень);

- емпіричні:

1) шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10);

2) шкала резильєнтності (Resilience Scale);

3) коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (B.B.Hart);

4) госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS);

- методи математичної та статистичної обробки даних: методи описової статистики, кореляційний аналіз (коефіцієнт r_s -Спірмена), регресійний аналіз, порівняння даних з використанням непараметричного U-критерію Манна-Уїтні та Крассела Уоллеса. Статистичну обробку емпіричних даних, а також графічну

презентацію результатів, які були одержані, здійснено за допомогою стандартизованого пакета програм Microsoft Office та SPSS-21.0.

База дослідження і опис вибірки. Дослідження проводилося на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Збір емпіричних даних відбувався шляхом онлайн-опитування, за результатами якого було сформовано вибіркoву сукупність студентів чисельністю 120 осіб: 12 осіб чоловічої статі та 108 осіб жіночої статі.

Наукова новизна дослідження полягає у проведенні ґрунтовного теоретичного аналізу наукової літератури з проблематики резильєнтності, узагальнення поняття резильєнтності та окреслення специфіки її формування в умовах воєнного стану. На основі здійсненого теоретичного аналізу наукових джерел обґрунтовано методологічні аспекти формування та розвитку резильєнтності особистості в умовах воєнних дій та розроблено практичні рекомендації щодо розвитку резильєнтності студентів в умовах воєнного стану.

Структура і обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 96 найменувань (з них 58 джерел іноземними мовами) та 7 додатків на 54 сторінках. Загальний обсяг роботи становить 140 сторінок. Основний зміст викладено на 75 сторінках. Робота містить 14 рисунків, 5 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Теоретичний аналіз психологічного феномену резильєнтності у вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі

Дослідження психологічних механізмів формування резильєнтності студентської молоді в умовах воєнного стану є надзвичайно важливим з огляду на його практичну, соціальну та наукову значущість. Воєнний стан накладає на студентів унікальні стресові навантаження, серед яких порушення звичного способу життя, вплив травмуючих подій та підвищена невизначеність щодо свого майбутнього. Розуміння психологічних механізмів, які сприяють резильєнтності, має важливе значення для пом'якшення негативного впливу на їх психічне здоров'я, що дозволить студентам ефективно справлятися з викликами, які постають перед ними.

Резильєнтність дозволяє студентській молоді адаптуватися до збоїв у навчальному процесі, таких як перехід на онлайн-навчання, перерви в академічному розкладі та збереження концентрації уваги в умовах зовнішньої нестабільності. Наше дослідження допомагає визначити стратегії збереження мотивації та академічної успішності студентів під час кризових ситуацій. Будучи майбутніми фахівцями та керівниками, вони відіграють ключову роль у відновленні та стабілізації суспільств, що постраждали від воєнного стану. Забезпечення їх інструментами підвищення стійкості сприяє не лише їхньому індивідуальному добробуту, але й ширшому суспільному відновленню та розвитку.

Питання резильєнтності широко досліджувалось у працях ряду закордонних науковців, зокрема наступних: B. Allenby, R. Berger, K. Bolton, D. Charney, N. Garmezy, S. Luthar, S. Maddi, A. Masten, D. Nemeth, M. Rutter, R. Pietrzak, S. Southwick, M. Ungar, F. Walsh, E. Werner тощо.

Також проблемі резильєнтності присвячені роботи таких вітчизняних вчених як С. Богданов, О. Бойко, А. Гірник, Н. Гусак, О. Залеська, І. Іванюк, Я. Каплуненко, Л. Коробка, Г. Лазос, А. Максименко, О. Морозова, В. Соловійова, Т. Титаренко, О. Хамініч, В. Чернобровкін, В. Чернобровкіна, О. Шклярська та інших. Науковцями проведено багато досліджень у цій сфері, що включають основи резильєнтності особистості (Т. Грубі, В. Чернобровкін, В. Чернобровкіна), різних професійних сфер (К. Балахтар, С. Богданов, А. Гірник, О. Залеська, І. Іванюк, Л. Рень, В. Соловійова), організаційну резильєнтність (J. Wreathall), до того ж й дослідження резильєнтності громади (М. Білинська, Є. Божок, О. Корольчук, Н. Хамітов) або сім'ї на багатьох рівнях взаємодії (M. Ungar, F. Walsh). Наявні дослідження резильєнтності переважно зосереджені на стихійних лихах або кризах у сфері охорони здоров'я, але часто залишають поза увагою унікальні психологічні вимоги, які накладає воєнний стан. Наше дослідження заповнює цю прогалину, надаючи уявлення про процеси розбудови стійкості в цьому специфічному контексті.

Історичні корені теорії резильєнтності беруть свій початок з середини ХХ століття. У цей період З. Фройд, А. Фройд, К. Холл і Г. Ліндзєя у своїх дослідженнях розглядали резильєнтність у вигляді захисного механізму несвідомого, проте сам термін у їхніх працях не використовувався (Cicchetti & Garnezy, 1993; Luthar, 2006; Rutter, 2012). Активний інтерес до феномену «резилієнс» з'явився у 1970-х роках під час досліджень, проведених на дітях з психічними розладами. Протягом 1980–90-х років значна кількість досліджень була присвячена дітям, які, незважаючи на стреси та складні обставини, змогли сформуватися як добре функціонуючі дорослі. Починаючи з 2000-х років, дослідження резильєнтності розширилися на інші вікові та соціальні групи, зокрема дорослих, літніх людей та представників різних етнічних спільнот, які стикаються з несприятливими умовами (ВІЛ-інфекція, хвороби, військові конфлікти тощо) (Богданов, 2017).

У вітчизняній психологічній науці дослідження «резильєнтності» як психологічного феномену розпочалося доволі недавно. Так, у контексті

психологічного здоров'я цю тему вивчали Е. Грішина, Т. Ларіна, Т. Титаренко, О. Хамініч; психологічні складові резильєнтності в дітей – В. Чернобровкіна, гендерні аспекти цього поняття аналізував Г. Войтович, а Т. Федотова розглядала резильєнтність як ключову компетенцію вчителів початкових класів (Пляка, 2023).

Термін «резильєнтність», який широко використовується психологами у контексті впливу на людину загрозливих або несприятливих умов і спроможності останньої до здорового, нормального функціонування у майбутньому, походить від латинської мови, де «re» у означає «назад», а «salire» у дослівному перекладі «стрибати», буквально – «відскочити» (Cicchetti, & Becker, 2000). Резильєнтність є предметом досліджень у різних психологічних дисциплінах. Ймовірно, завдяки її зростаючій популярності в останні десятиліття було запропоновано різні концепції психологічної стійкості (Bryan, O'Shea & MacIntyre, 2019; Fletcher & Sarkar, 2013; Southwick et al., 2014). Як зазначає О. Чиханцова, чию думку підтримуємо, попри зовнішню простоту визначення, резильєнтність охоплює значно більше, ніж просто стійкість. Це поняття включає не лише здатність протистояти ризикам, а й досягнення позитивних результатів попри високий ризик, збереження основних особистісних характеристик в умовах небезпеки, повне відновлення після травмування і подальше досягнення успіху (Чиханцова, 2022).

Феномен резильєнтності став об'єктом численних досліджень зарубіжних учених (Bonanno, 2005; Bonanno, Galea, Bucciarelli, & Vlahov, 2007; Rutter, 2012; Wolin & Wolin, 1995). Згадане поняття увійшло в науку про людину зі сферимеханіки, де воно означає здатність матеріалу відновлювати свою початкову форму, іншими словами, вихідний стан, після механічного впливу. Сьогодні термін «резильєнтність» широко застосовується в медицині, психології, соціальній роботі та інших соціальних науках. Він розглядається в контексті впливу стресових, загрозливих чи екстремальних обставин на людину та її здатності зберігати нормальне (здорове) функціонування (Чиханцова, 2022).

Під резильєнтністю, згідно психологічного трактування, розуміється «збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях, адаптацію до несприятливих змін, спроможність знову ставати сильним, здоровим чи успішним після впливу негативних зовнішніх факторів» (Masten, 2011).

Р. Неман трактує досліджуване поняття як здатність людини пристосовуватися до різних життєвих ситуацій, включно з трагедіями, травмами, труднощами та тривалим стресом (Neman, 2005).

К. Болтон розглядає її як «гіпотетичний комплекс захисних факторів, що допомагають уникнути дезадаптації після стресових подій» (Bolton, 2013). С. Фергус і М. Цімерман визначають резильєнтність як «процес, який включає подолання наслідків травматичних переживань, успішне опанування їхнього впливу та запобігання ризикованим або деструктивним траєкторіям розвитку і життя» (Fergus, 2005). А. Мастен характеризує досліджуване поняття як здатність динамічних систем – реальних або потенційних – адаптуватися до загроз, що можуть порушити їхнє функціонування, життєздатність або розвиток. Це процес позитивної адаптації або зростання в умовах несприятливих впливів (Masten, 2011).

Окрім того, резильєнтність доволі часто розглядають як спосіб подолання психологічних травм (Bonanno, 2005; Southwick et al., 2014; Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick & Yehuda, 2014). М. В. Фразер і Дж. М. Дженсон пропонують розуміти це поняття у вигляді здатності індивіду повертатися до свого нормального стану під час чи після потрясінь (Fraser, 2006). Як вважає М. Маргаліт, «резильєнтність має відношення до динамічного процесу, що приводить до адаптації в умовах значних негараздів» (Margalit, 2003).

Всесвітня організація охорони здоров'я трактує досліджуване поняття наступним чином: «здатність справлятися зі складними ситуаціями і особиста ресурсність, яка може розвиватись завдяки захисним факторам (наприклад, сприятливе зовнішнє середовище і вироблення адаптивних механізмів копіngu)» (Гусак, Чернобровкіна, 2017: 26). Відповідно до визначення американської

асоціації психологів (APA), «резильєнтність (resilience) – це процес і результат успішної адаптації людини до важких обставин життя, що включає емоційну, поведінкову й ментальну гнучкість, як згідно до зовнішніх, так і до внутрішніх вимог» (American Psychological Association Dictionary of Psychology, 2018). Резильєнтність представляє «змогу долати негативні емоції, виникнення яких обумовлене травматичною подією, задля нормалізації функціонування і запобігання дезадаптації особистості, можливість відновлення після сильного стресу» (Solcava, 1994), «результат осмислення психотравматичного досвіду» (Luthans et al., 2006).

Резильєнтність окреслюється як здатність «відновлювати» докризовий фізичний і психічний стан після кризи та, відповідно до теорії «посттравматичного зростання», використовувати навіть досвід, що сприймається як негативний, для особистісного розвитку та покращення якості свого життя (Pilafas, Strongylaki, Papaioannou, Menti, & Lyrakos, 2020). С. Хешмат розглядає її як «психологічну здатність адаптуватися до стресових обставин й відновлюватися після несприятливих подій» (Heshmat, 2020). Він зазначає, що резильєнтність виступає процесом формування ресурсів, необхідних для руху до кращого майбутнього після травматичних подій. Частина цих ресурсів походить із внутрішнього потенціалу особистості, а інша – із накопиченого досвіду подолання труднощів (Heshmat, 2020).

Теоретичні підходи до розуміння життєстійкості поділяються на розвитковий підхід, когнітивно-поведінковий підхід та нейробіологічний підхід.

Підхід з позицій розвитку наголошує на поступовій еволюції резильєнтності протягом усього життя. Ранні дослідження виділили ключові захисні чинники, зокрема сприятливе сімейне середовище, міцні соціальні зв'язки та ефективні стратегії подолання труднощів, котрі сприяють формуванню резильєнтності у дітей, які зіштовхуються з ними. Вважається, що згадані чинники є основою резильєнтності та поведінки в дорослому віці (Chukhrii & Kravchuk, 2024).

Когнітивно-поведінковий підхід пов'язує резильєнтність із поведінковими реакціями й когнітивними процесами. Люди, що демонструють життєстійкість, схильні до позитивного переосмислення ситуацій, розв'язання проблем і використання проактивних стратегій подолання труднощів. Останні зберігають відчуття контролю над обставинами і розглядають виклики у вигляді можливостей для розвитку (Vella & Pai, 2019).

Досягнення нейронауки допомогли краще зрозуміти біологічні основи резильєнтності. Дослідження свідчать, що для стійких людей характерні більш адаптивні системи реагування на стрес, зокрема ефективна регуляція гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі та більша нейропластичність. Зазначені біологічні особливості дають змогу краще справлятися зі стресом й сприяють швидшому відновленню після несприятливих ситуацій (Deb, 2018).

У сучасній українській психології відсутній єдиний підхід до визначення феномену резильєнтності. Зустрічаються навіть різноманітні варіанти написання цього терміна: резильєнтність, резилентність, резелентність, резилієнс тощо (Грішин, 2021; Гусак та ін., 2017; Кравчук, 2018; Лазос, 2018; Лукомська, 2018; Хамініч, 2016). Тож, в Україні поки що не існує усталеного визначення цього поняття, єдиної його адаптації та узгодженого використання в термінології. Резильєнтність в україномовній психологічній літературі перекладають як стресостійкість, життєздатність, життєстійкість, стійкість до травми, емоційну стійкість. Перелічені терміни використовуються задля позначення ресурсів, що допомагають долати стресові та травматичні події, а також їхні психологічні наслідки, зокрема втрату та інші важкі переживання (Богданов, 2017). Протягом останнього часу у наукових публікаціях спостерігаються спроби перекласти термін «resilience» як «пружність» або «психологічна пружність» (Кравчук, 2018; Шклярська, 2022).

Г. П. Лазос виокремлює такі основні етапи дослідження резильєнтності особистості (рис. 1.1).

перший етап (1990 р.)

увага дослідників фокусується на феноменологічному описі резильєнтних якостей особистості та адаптаційних механізмів

другий етап (2002 р.)

вивчення резильєнтності як динамічного процесу, що сприяє адаптації людини до стресу та реінтеграції після травм

третій етап (2012 р.)

визнання внутрішньої мотиваційної сили особистості, що допомагає подолати виклики та сприяє психологічному зростанню

четвертий етап (2014 р.)

характеризується мультидисциплінарним підходом, який ураховує нейробіологічні, біохімічні та генетичні чинники, що впливають на адаптацію індивідів до стресових ситуацій та їх здатність до відновлення після травматичних подій

Рис. 1.1. Основні етапи вивчення резильєнтності особистості у вітчизняній науці

Джерело: побудовано автором за даними (Лазос, 2018)

О. М. Хамініч вважає, що резильєнтність доцільно розглядати у вигляді особистісної характеристики або динамічного процесу, наголошуючи на значущості її дослідження в контексті адаптації та саморегуляції (Хамініч, 2016). Г. Лазос визначає досліджуване поняття як «спроможність людини будувати повноцінне життя, навіть за складних умов» (Лазос, 2018). Х. Б. Дзюнь трактує резильєнтність як «здатність особистості протистояти стресу та ефективно відновлюватися після нього, іншими словами, як адаптаційно-захисний механізм, який допомагає долати психотравми, підтримувати життєстійкість і зберігати психічне здоров'я та особистісну цілісність» (Дзюнь, 2024: 18).

Л.В. Пляка розглядає резильєнтність як «здатність особистості успішно справлятися зі стресовими ситуаціями, використовуючи власні ресурси, а також підтримувати фізичне та психічне здоров'я» (Пляка, 2023: 51). Слідом за О. Чиханцовою, вважаємо доцільним трактувати резильєнтність як «здатність людини повертатися до свого звичного, «достресового» стану після пережитих стресових чи травматичних ситуацій, використовуючи власні внутрішні ресурси. Це означає не просто адаптацію до нових умов, а відновлення і повернення до

попереднього звичного життя без негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я (Чиханцова, 2022). Такий процес передбачає взаємодію різних особистісних характеристик та установок, на які можуть позитивно впливати різноманітні захисні фактори (Чиханцова, 2022).

Сучасні дослідження розглядають резильєнтність у вигляді багатовимірного конструкту, що має відношення до окремої людини, її фізичних, психологічних та соціальних характеристик (Norris, Stevens, Pfefferbaum, Wyche, & Pfefferbaum, 2008; Graham, 2004; Walsh, 2007). Відзначимо, що усі визначення досліджуваного поняття підкреслюють здатність особистості відновлюватися після несприятливих подій, які мали місце у її житті (Bonanno, Galea, Bucciarelli, & Vlahov, 2007; Connor, & Davidson, 2003; Davidson, Payne, & Connor, 2005).

Також резильєнтність трактують як властивість особистості, так як, будучи розвиненою, вона може зберігатися впродовж тривалого часу та позитивно впливати на людину в загальному (Чиханцова, 2022). Водночас варто зазначити, що цей термін охоплює не тільки одну властивість. Часто стійкі люди мають різні характеристики, що допомагають останнім долати життєві складнощі. Як вважає К. Черрі, ключовими ознаками резильєнтності є: «менталітет уцілілого; ефективна емоційна регуляція; навички вирішення проблем; відчуття контролю; співчуття до себе; соціальна підтримка» (Cherry, 2022). Учені виділяють основні типи резильєнтності (рис. 1.2).

фізична резильєнтність	спроможність тіла справлятися зі змінами й відновлюватися після фізичних навантажень, хвороб і травм
психічна резильєнтність	здатність людини адаптуватися до змін і невизначеності
емоційна резильєнтність	здатність регулювати емоції під час стресу
соціальна резильєнтність	здатність груп відновлюватися після складних ситуацій

Рис. 1.2. Типи резильєнтності

Джерело: побудовано автором за даними (Cherry, 2022; Kwok, Doyle, Becker, Johnston, & Paton, 2016)

Таким чином, дослідження резильєнтності значно еволюціонувало: від початкового феноменологічного опису та вивчення захисних механізмів, які оберігають психіку від негативних впливів, до складніших моделей, які враховують внутрішні мотиваційні сили та мультидисциплінарні підходи. Іншими словами, сучасні наукові роботи беруть до уваги не тільки психологічні аспекти, проте й також нейробіологічні, біохімічні та генетичні фактори, що разом формують спроможність людини до адаптації й відновлення.

1.2. Способи формування та розвитку резильєнтності

Резильєнтність не є вродженою рисою, а навичкою, котру можна сформувати завдяки цілеспрямованим зусиллям. Її розвиток сприяє ефективному подоланню життєвих труднощів, підтриманню емоційної рівноваги та особистісному зростанню. Л.В. Пляка зазначає, що процес формування резильєнтності є складним і включає «розвиток особистості здобувачів вищої освіти, а також формування емоційної компетентності та ключових особистісних якостей» (Пляка, 2023), виділяючи комплекс методів, спрямованих на формування і розвиток цієї психологічної здатності (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Методи формування і розвитку резильєнтності

Техніки	Мета та завдання
1	2
Тренінг	Розвиток особистісних якостей: комунікабельність, впевненість у собі, адекватна і позитивна самооцінка, незалежність, креативність, почуття гумору, оптимізм, цілеспрямованість та ін.
	Формування навичок саморегуляції, асертивності, ефективної комунікації та ін.
Копінг-стратегії	Забезпечення і підтримка благополуччя людини і її фізичного та психологічного здоров'я, забезпечення задоволення життям і соціальними відносинами

	Оволодіння моделями розв'язання проблем і застосування активних стратегій подолання стресових ситуацій
	Формування вміння вирішення проблем і застосування стратегій подолання стресових ситуацій
Практика майндфулнес	Сприяє зростанню відчуття контролю над власним життям
	Формування навичок бути присутнім в моменті, розпізнавати думки й емоції, які приходять, вчитися приймати їх відкрито і без засудження; свідомо відноситись до власного внутрішнього досвіду; сприймати виклики, як зони можливого зростання
Рольові ігри	Розвиток особистісних якостей і критичного мислення, уваги та уяви
	Набуття досвіду і вмінь керування власними емоціями
Арт-терапевтичні технології	Зняття нервового напруження і відновлення здатності знаходити оптимальний стан, що сприяє активному продовженню життя, набуттю рівноваги
	Вироблення навичок релаксації
Дискусії	Розвиток самостійного і критичного мислення
	Формування умінь брати до уваги свої можливості і життєві обставини, фокусуватися на досягненні поставлених цілей

Джерело: (Пляка, 2023: 53)

Згідно соціально-педагогічного підходу Н. Чернуха та О. Химченко пропонують наступні способи розвитку резильєнтності: формування здатності до саморефлексії (до прикладу, шляхом обговорень у малих групах чи літературних есе) та рефлексії (наприклад, шляхом написання студентами своїх есе, описуючи та здійснюючи аналіз досвіду подолання важких життєвих ситуацій певною відомою людиною чи як їм допомогли подолати цей досвід, або яким шляхом вони самостійно впорались з такою ситуацією); допомога студентам в одержанні досвіду з особистих невдач, через що культура навчання має створювати умови для отримання подібного досвіду; створення атмосфери, коли студентів хвалять за наполегливість, зусилля і старання, а не тільки за

оцінки, при цьому останні мають відповідати за результати, які були досягнені та зусилля, що були вкладені у досягнення; обговорення питань резильєнтності на прикладі успішності, досягнень і соціальних змін в житті відомих людей; організація підтримки / супроводу студентів, що має як предметне, так й емоційне орієнтування (Чернуха & Химченко, 2023).

Дослідники зазначають, що розвиток резильєнтності знаходиться у тісному зв'язку з формуванням емоційного інтелекту, що розуміється як здібності людини до розпізнавання власних та чужих емоцій, розуміння мотивів та потреб інших людей, а також ефективного керування емоціями для вирішення практичних завдань. Ще одним чинником, який сприяє розвитку резильєнтності є так званий «mindfulness» (самоспоглядання), що передбачає зосереджене осмислення конкретної ситуації та її глибоке переживання (Jacobs, 2015).

Узагальнимо науково обґрунтовані методи підвищення резильєнтності, які поділяються на когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові підходи (рис. 1.3).



Рис. 1.3. Методи розвитку резильєнтності

Джерело: побудовано автором за даними (Cherry, 2022; Ho, 2024; Rauch, & Rothbaum, 2024)

Когнітивний рефреймінг, також відомий як когнітивна реструктуризація, передбачає зміну інтерпретації стресових ситуацій з метою мінімізації їх негативного впливу. Дослідження в галузі когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) свідчать, що люди, які переосмислюють виклики як можливості для зростання, демонструють вищу життєстійкість. Оптимізм і мислення, спрямоване на зростання, сприяють підвищенню життєстійкості, зміцнюючи віру в те, що невдачі є тимчасовими і що з ними можна впоратися. Дослідження показали, що оптимістично налаштовані люди застосовують більш активні стратегії подолання труднощів, а також демонструють кращу психологічну адаптацію після негараздів. Самоефективність, що визначається як віра у власну здатність впливати на результати, є сильним предиктором життєстійкості. Втручання, спрямовані на підвищення самоефективності, такі як досвід майстерності та вікарне навчання, підвищують стресостійкість (Soleil, 2024).

Втручання на основі усвідомленості пов'язані з підвищенням життєстійкості через покращення емоційної регуляції та зменшення фізіологічних реакцій на стрес. Наукові праці свідчать, що тренування з усвідомленості підвищує когнітивну гнучкість, зменшуючи роздуми та емоційний дистрес. Тренінг «Щеплення стресу» (SIT) передбачає контрольований вплив керованих стресових факторів для розвитку толерантності та навичок подолання стресу. Результати досліджень підтверджують, що особи, які пройшли тренінг SIT, розвивають більшу емоційну стійкість і знижують реакції тривоги в умовах стресових ситуацій. Розпізнавання і вираження емоцій належним чином має вирішальне значення для психологічної стійкості (Но, 2024). Доведено, що стратегії емоційної регуляції, такі як експресивне письмо та когнітивна переоцінка, покращують результати психічного здоров'я в осіб, які зазнали травми.

Соціальна підтримка виступає одним із найбільш сильних факторів захисту від стресу і травми. Науковці стверджують, що міцні соціальні зв'язки підвищують стійкість, забезпечуючи емоційну підтримку, практичну допомогу

та можливості когнітивної переоцінки (Rauch, & Rothbaum, 2024). Участь у громадській та просоціальній діяльності сприяє підвищенню життєстійкості, посилюючи почуття приналежності та цілеспрямованості. Дослідження показують, що люди, які беруть участь у волонтерській роботі та групових заходах, демонструють нижчий рівень депресії та тривоги після перенесених труднощів (Soleil, 2024). Життєстійкі люди, як правило, мають добре розвинені навички міжособистісного спілкування, включаючи вирішення конфліктів і впевненість у собі. Навчання активному слуханню та ефективній комунікації має зв'язок з більшою життєстійкістю, а також соціальною адаптованістю.

Регулярні фізичні вправи пов'язані з підвищенням життєстійкості через їхній вплив на нейробиологічну регуляцію стресу. Встановлено, що аеробні вправи зменшують рівень кортизолу і збільшують вироблення ендорфінів, покращуючи психологічне благополуччя (Building your resilience, 2020). Достатній сон має важливе значення для життєстійкості, оскільки він регулює настрій, когнітивні функції та емоційну стабільність. Дослідження показують, що дефіцит сну послаблює стійкість, погіршуючи функцію префронтальної кори головного мозку і підвищуючи сприйнятливність до розладів, що мають зв'язок зі стресом. Структуровані програми тренування стресостійкості, такі як Penn Resilience Program (PRP) і Comprehensive Soldier Fitness Program (CSF), продемонстрували ефективність у підвищенні стресостійкості та психологічного благополуччя (Cherry, 2022). Згадані програми включають когнітивно-поведінкові техніки, тренінги з усвідомленості, а також стратегії управління стресом.

Одним із найпотужніших чинників життєстійкості є сильна соціальна підтримка. Підтримка позитивних стосунків з родиною, друзями та колегами забезпечує емоційну підтримку у важкі часи. Життєстійкі люди зберігають позитивний світогляд і вірять у свою здатність долати труднощі. Розвивати позитивне мислення можна за допомогою практикування вдячності – потрібно зосереджуватися на тому, що маєте, а не на тому, чого бракує; переосмислення викликів – розглядати перешкоди як можливості для зростання, а не як невдачі;

розвитку співчуття до себе – бути добрими до себе і визнавати свої сильні сторони (Soleil, 2024).

Віра у власну здатність долати труднощі має важливе значення для життєстійкості. Підвищити самооцінку можна за допомогою таких способів: потрібно ставити реалістичні цілі – досяжні цілі з часом зміцнюють впевненість у собі; святкувати маленькі успіхи – визнання прогресу сприяє мотивації; навчання на невдачах – ставитися до невдач як до досвіду, а не як до поразки.

Зміни є природною частиною життя, тоді як адаптивність – ключем до життєстійкості. Щоб стати більш адаптивним потрібно прийняти, що зміни неминучі; розвивати мислення зростання – зосередитися на навчанні та вдосконаленні, а не на страху перед невдачею; бути відкритим до нових перспектив і досвіду (Building your resilience, 2020).

Можемо узагальнити, що резильєнтність є ключовою навичкою, яка допомагає особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та розвиватися навіть у складних життєвих обставинах. Вона не є вродженою рисою, а формується і зміцнюється завдяки цілеспрямованій роботі над собою. Дослідження доводять, що розвиток резильєнтності базується на чотирьох основних підходах: когнітивному, емоційному, соціальному та поведінковому. Когнітивний підхід включає методи когнітивного рефреймінгу, розвиток оптимізму, мислення, орієнтованого на зростання, та підвищення рівня самоефективності. Емоційний аспект резильєнтності пов'язаний з емоційною регуляцією, усвідомленістю (mindfulness) та стратегічним управлінням стресом. Соціальна підтримка, ефективна комунікація та участь у громадському житті зміцнюють резильєнтність, а фізична активність, якісний сон та техніки релаксації сприяють її розвитку на фізіологічному рівні. На практиці формування резильєнтності відбувається через використання різноманітних методів, зокрема тренінгів, рольових ігор, копінг-стратегій, майндфулнес-практик, арт-терапевтичних технологій, дискусій та розвитку навичок саморефлексії. В освітньому середовищі важливими є навчання на основі

помилки, заохочення за зусилля, створення підтримувального середовища та обговорення життєстійкості на прикладі відомих особистостей.

1.3. Аналіз вітчизняних і зарубіжних програм формування резильєнтності в умовах воєнного стану

За умов воєнного стану резильєнтність – здатність окремих осіб, громад та інституцій протистояти кризам та відновлюватися після них – стає вирішальним фактором забезпечення національної безпеки, стабільності та добробуту. У відповідь на широкомасштабне вторгнення росії Україна активізувала зусилля з розробки програм стійкості, спрямованих на підтримку цивільного населення, військовослужбовців та життєво важливої інфраструктури. Водночас багато іноземних країн розробили програми розбудови стійкості, спираючись на власний досвід військових конфліктів, гібридних загроз, а також кризових ситуацій.

Згідно до оцінок ВООЗ, у випадках збройних конфліктів в усьому світі 10% людей, котрі пережили травматичні події, будуть мати серйозні проблеми із психічним здоров'ям, а ще в 10% розвинеться поведінка, що буде перешкоджати їх спроможності функціонувати ефективно. До найпоширеніших станів відносяться: тривога, депресія і психосоматичні проблеми, як-от безсоння чи біль у животі і спині (The World Health Report, 2001).

Наша держава активно розбудовує комплексну Національну систему стійкості відповідно до стандартів НАТО. Ця система зосереджена на підвищенні готовності цивільного населення, зміцненні критичної інфраструктури та сприянні співпраці між урядом, військовими та громадянським суспільством. Ключові компоненти включають:

- 1) децентралізація управління для забезпечення безперервності роботи уряду навіть за умов військової загрози;
- 2) посилення кібербезпеки для протидії кібератакам на державні установи та об'єкти критичної інфраструктури;

3) навчальні програми для цивільного населення з навичок виживання, психологічної стійкості та самозахисту;

4) створення стратегічних резервів основних ресурсів, таких як паливо, продукти харчування та медикаменти (Korneev, Dziubliuk, Tymkiv et al., 2024).

Закон України «Про основи національного спротиву» (прийнятий у 2021 році) слугує правовим підґрунтям для зусиль із забезпечення стійкості, визначаючи роль Сил територіальної оборони та участь громадян у забезпеченні національної безпеки (Про основи національного, 2021).

Програма «Як ти?», ініційована Міністерством охорони здоров'я України, направлена на надання підтримки в сфері психічного здоров'я постраждалим від війни цивільним особам та військовослужбовцям. Ключові компоненти програми включають:

1) психологічні консультації онлайн та офлайн для переміщених осіб та осіб, які пережили травму.

2) навчальні програми для фахівців у сфері психічного здоров'я із травматерапії та стрес-менеджменту.

3) співпраця з міжнародними організаціями (наприклад, ВООЗ, ЮНІСЕФ) для інтеграції найкращих світових практик у психологічну реабілітацію.

4) ініціатива «Незламні», розроблена українськими лікарнями та громадськими організаціями, забезпечує реабілітацію та протезування поранених солдатів і цивільних осіб. Програма фокусується не лише на фізичному відновленні, але й включає в себе тренінги з психологічної стійкості (Afuzova, Naydonova, & Krotenko, 2024).

Органи місцевого самоврядування у співпраці з волонтерами та міжнародними партнерами започаткували різні програми для підвищення готовності цивільного населення. До них відносяться наступні:

1) навчальна програма «Борисфен», яка навчає цивільне населення наданню першої медичної допомоги, тактичній медицині та реагуванню на надзвичайні ситуації;

2) «Центри стійкості», створені в різних регіонах, де проводяться семінари з самозахисту, тактики виживання та координації дій громади під час кризових ситуацій;

3) «Невидимий батальйон» – ініціатива, спрямована на розширення прав і можливостей жінок у сфері оборони та стійкості (Kurnyshova, 2023).

Задля того аби підвищити життєстійкість здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, навчальними закладами використовуються різноманітні стратегії. В основному до таких стратегій відносяться наступні: психологічна підтримка - запровадження консультаційних послуг, котрі зосереджені на психічному здоров'ї і благополуччі, аби допомогти студентам подолати емоційні проблеми; адаптація навчальних програм - модифікація навчальних матеріалів, аби вони були більш інклюзивними і брали до уваги внутрішній стан студентської молоді в умовах війни; програми підтримки однолітків - створення програм, що заохочують взаємодію із однолітками, може створити спільноту підтримки, яка сприяє емоційній стійкості (Маліновський, & Стахова, 2024).

Розглянемо зарубіжні програми стійкості в умовах воєнних та гібридних загроз. НАТО розглядає стійкість як основний компонент колективної оборони. Стратегія стійкості Альянсу включає: навчання з цивільної готовності для перевірки реакції уряду на гібридні загрози і великомасштабні збої в роботі; співпраця з приватними компаніями для забезпечення безпеки ланцюгів постачання і телекомунікацій під час криз; навчальні програми для країн-партнерів, в тому числі України, з метою посилення суспільної та військової стійкості (Darkovich, Huss, Keudel, Hatsko, 2024).

Україна інтегрує практики НАТО з розбудови стійкості в свої стратегії оборони та цивільної готовності, в тому числі у таких сферах, як кібербезпека і захист критично важливої інфраструктури.

Ізраїль, який стикається з постійними загрозами безпеці, розробив потужну систему забезпечення стійкості через свою модель «Тилового командування». Ключові елементи якої включають: системи оповіщення населення про ракетні та безпілотні атаки; комплексне навчання цивільного населення щодо

реагування на надзвичайні ситуації та процедур укриття; програми психологічної стійкості, включаючи команди швидкого реагування, які надають негайну допомогу постраждалим після атак (Umantsiv, Shkuropadska, 2023).

Україна вивчила та адаптувала аспекти ізраїльської стратегії стійкості, зокрема, щодо посилення систем оповіщення населення та послуг психологічної реабілітації.

Шведська стратегія «Тотальної оборони» об'єднує військові та цивільні зусилля з підвищення стійкості, наголошуючи на:

- 1) широкій участі громадян у національній обороні через військову повинність і волонтерську підготовку;
- 2) програми готовності на рівні громад, де муніципалітети проводять регулярні навчання з управління кризовими ситуаціями;
- 3) потужні заходи інформаційної безпеки для протидії дезінформації та кіберзагрозам (Korneev, Dziubliuk, & Tymkiv et al., 2024).

Україна надихнулася шведським підходом, сприяючи створенню добровольчих підрозділів територіальної оборони та розвиваючи ініціативи з протидії дезінформації.

Велика Британія розробила програму «Стійкість насамперед», яка фокусується на безперервності бізнесу, безпеці інфраструктури та психологічній стійкості. Вона включає в себе:

- 1) тренінги з бізнес-стійкості, щоб допомогти компаніям працювати в кризових умовах;
- 2) мережі психологічної підтримки для громад, що постраждали від тероризму та війни;
- 3) стратегічна координація між державними установами та приватним сектором для посилення національної стійкості (Afuzova, Naydonova, & Krotenko, 2024).

Україна звернулася до Великої Британії за допомогою в адаптації методів розбудови стійкості, зокрема, у сфері захисту критичної інфраструктури та зміцнення економіки за умов воєнного часу.

Порівняння вітчизняних і зарубіжних програм формування резильєнтності в умовах воєнного стану здійснено в табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Порівняльний аналіз українських та іноземних програм формування резильєнтності в умовах воєнного стану

Аспект	Україна	НАТО	Ізраїль	Швеція	Велика Британія
Цивільна готовність	Сили територіальної оборони, навчання громад	Національні навчання, державно-приватна співпраця	Тилове командування, навчання на випадок надзвичайних ситуацій	Призов громадян на військову службу, управління кризовими ситуаціями на місцевому рівні	Стійкість бізнесу та інфраструктури
Психологічна стійкість	Програми психічного здоров'я, травмотерапія	Тренінги з управління стресом для військовослужбовців	Групи швидкого реагування на травми	Навчання з психологічної готовності	Психологічна підтримка на рівні громади
Кібербезпека	Захист урядових мереж, протидія кіберзагрозам	Стратегія кіберзахисту, навчання з підвищення стійкості	Співпраця з кіберрозвідкою	Національний підрозділ кіберзахисту	Обізнаність бізнесу з питань кібербезпеки
Інформаційна безпека	Протидія дезінформаційним кампаніям	Програми медіаграмотності	Моніторинг ворожої пропаганди	Ініціативи з медіастійкості	Стратегічне комунікаційне планування

Джерело: складено автором за даними (Darkovich, Huss, Keudel, Hatsko, 2024; Kurnyshova, 2023; Umantsiv, Shkuropadska, 2023)

Таким чином, Україна досягла значного прогресу в розробці системи забезпечення стійкості за умов воєнного стану, що у себе включає як національні, так і міжнародні найкращі практики.

1.4. Чинники розвитку резильєнтності особистості

Резильєнтність як психологічний феномен передбачає стійку психоемоційну сферу, здатність до повноцінного функціонування в умовах кризових ситуацій та стресу. Дане поняття можна розглядати з двох точок зору: як здатність протистояти труднощам і негативним впливам, а також як спроможність відновлювати внутрішній баланс у критичних ситуаціях. Базуючись на цьому, можна стверджувати, що існують певні фактори, що здатні визначати той чи інший рівень резильєнтності людини. Серед них головне значення посідають індивідуально-особистісні характеристики людини, оскільки саме вони визначають той чи інший рівень стійкості до стресу.

В сучасних умовах триваючої війни в Україні, коли кожен піддається впливу стресу, саме особистісна здатність протистояти йому визначає резильєнтність як властивість людини. Через травматичні події, що переживаються людиною внаслідок війни, часто виникає кілька реакцій, а саме: емоційні наслідки (почуття тривоги, депресії та втрата інтересу), когнітивні наслідки (порушення мислення або пам'яті), фізичні наслідки (нічні кошмари, гіперпильність) та міжособистісні наслідки (утруднені соціальні стосунки). Тому зважаючи на травматизм, спричинений війною, розвиток резильєнтності ускладняється такими негативними станами як тривожність, депресія, а іноді і ПТСР. Розглянемо ці стани детальніше та їх вплив на формування резильєнтності.

В закордонній науковій літературі, переважно англомовній, термін тривожність та тривога позначається одним словом – «anxiety». Проте в українській практиці зазвичай вчені розділяють їх, надаючи при цьому різного смислового значення. Так, тривога визначається ними як стан негативного

емоційного стану або внутрішньої умови, що характеризується суб'єктивними відчуттями напруги, занепокоєння, похмурого передчуття, а з фізіологічного боку – активацією автономної нервової системи (Кравчук, 2018). Стан тривоги виникає, коли індивід сприймає певний подразник чи ситуацію які несуть у собі актуально чи потенційно елементи небезпеки, погрози, шкоди. Стан тривоги може варіювати за інтенсивністю та змінюватись у часі як функція рівня стресу, якому піддається індивід (Дзюнь, 2024). Тобто тривога завжди пов'язана із певним об'єктом.

У свою чергу «тривожність» використовується для позначення індивідуальних властивостей у здатності відчувати цей стан. В такому випадку тривожність виступає як риса особистості (Музичко, 2024). Тривожність є показником того, наскільки часто та інтенсивно індивід схильний до переживання тривожних станів. Людина, що має надмірно виражену тривожність має тенденцію знаходитись у стані емоційної напруги і сприймає навколишній світ як загрозливий.

«Діагностичний статистичний посібник з психічних розладів», 5-е видання (ДСМ-5) та Американська психіатрична асоціація (АПА) визначають тривожність як надмірне занепокоєння та страх щодо безлічі життєвих подій та негативних спогадів, що також супроводжуються фізичною напругою та надмірною пильністю (Американська психіатрична асоціація, 2013).

Оскільки зростання стану тривоги переживається індивідом як неприємне, болюче, тому когнітивні та поведінкові реакції спрямовані на мінімізацію неприємного переживання. У стані тривоги відбувається якісна переоцінка поведінкових реакцій та стратегій, яка сприяє вибору найбільш конструктивних та оптимальних механізмів, що полегшують переживання стресу, і зниження відчуття тривоги (Дмитришин, 2024). Якщо ж можливості подолати чи уникнути стрес не існує, відбувається активізація механізмів психологічного захисту, що забезпечують зменшення стану тривоги. Отже, переживання тривоги спричиняє послідовний ланцюг реакцій: виникнення стану тривоги - когнітивна переоцінка ситуації - механізми перекриття, уникнення або психологічний захист. З часом,

постійне відчуття тривоги може перерости у тривожність як особистісну властивість, яка вже не пов'язана із конкретними подіями, але чинить негативний вплив на розвиток особистості.

До основних функцій тривоги належать сигналізуюча та стимулююча. Виконуючи сигналізуючу функцію, тривога звертає увагу індивіда на можливі загрози або труднощі, що дає змогу вчасно обрати вірні механізми поведінки. Стимулююча функція забезпечує мобілізацію внутрішніх ресурсів та адаптаційного потенціалу особистості. Тому в кризових або стресових ситуаціях певний рівень тривоги є цілком нормальним та навіть корисним. Проте досить тривала тривога втрачає функцію стимулювання і призводить до порушення адаптивних можливостей та дезорганізовує особистість (Чатурведі, Оспанова, 2022).

Отже, теоретичний огляд підходів до визначення тривожності особистості показує її дихотомічність: з однієї сторони може бути відсутність тривожності, яка знижує адаптацію через неможливість адекватно сприймати загрозливі обставини і вчасно їх попереджати; а з іншої сторони – надмірна тривожність блокує життєву активність людини, перешкоджаючи нормальному сталому розвитку. Надмірна тривожність є невротичною і призводить до дезорганізації особистісних якостей. Такий тип тривожності не завжди проявляється у поведінкових реакціях, а може бути виражений у загальному суб'єктивному неблагополуччі людини і гнітючому настрої (Жоу, Гао, Лі, 2024). Таким чином, тривожність є патологічною, коли вона призводить до дезорганізації всіх сфер життєдіяльності особистості. Саме така тривожність перешкоджає стійкості особистості та знижує рівень резильєнтності. Тому оптимальною вважається «корисна тривожність», рівень якої є індивідуальним для кожної окремої людини.

Наступним емоційним станом, що може впливати на рівень резильєнтності є депресія. Депресія може проявлятися як сприйняття того, що втрата важливих життєвих ресурсів є надто важким тягарем, і перевищує здатність чи компетенції людини адаптуватися до стресової ситуації чи травми. Люди з депресією схильні

зосереджуватися на переконанні, що якщо вони втратять ресурси підтримки, то не зможуть задовольнити свої потреби.

Згідно з визначенням ВООЗ, депресія – це психічний розлад, стійкими ознаками якого виступають негативні емоційні прояви зневіри у собі та власних силах, втрата інтересу чи радості, почуття власної провини і занижена самооцінка, фізіологічні порушення (сну, апетиту, млявість, знижена увага тощо). Депресія порушує нормальну життєдіяльність людини, при цьому викликаючи ще більшу емоційну пригніченість. Когнітивні порушення, що спостерігаються при депресії, на думку деяких авторів, пов'язані з порушеннями мотиваційної сфери (Содолевська, 2025).

Основні прояви депресії: туга в поєднанні з ідеаторною та моторною загальмованістю, зниження вітального тону, порушення розпізнавання емоцій, різноманітні неприємні тілесні відчуття та вегетативні дисфункції.

Дослідники в галузі неврології та психології виявили, що ті, хто має високу резильєнтність, емоційно та психічно, можуть набагато ефективніше справлятися з депресією та тривогою (Куломбі та ін., 2020). Резильєнтність – це здатність переживати проблеми, поразки, збентеження, виклики та не лише повертатися до попереднього рівня, але й досягати більшого успіху, щастя та психічної сили (Чухрій, Кравчук, 2024). Виходячи з цього, резильєнтність може допомогти людям полегшити або усунути виснажливі симптоми тривоги та депресії. Завдяки резильєнтності тригери тривоги та депресії можуть зрештою стати можливостями для подолання симптомів та покращення результатів діяльності.

Люди з високою резильєнтністю оптимістично дивляться на світ, а складні та стресові ситуації часто сприймаються ними як виклик та новий досвід. Вважається, що особи з високою психологічною стійкістю можуть успішно справлятися з травмами, несприятливими умовами життя або ризикованими обставинами, і вони легко адаптуються до нових умов (Фергюс, Зімерман, 2005).

Ще одним складним психологічним феноменом, який може визначати рівень резильєнтності особистості є посттравматичний стресовий розлад

(ПТСР). ПТСР – це психічний розлад, що розвивається внаслідок потужного психотравмуючого впливу загрозливого або катастрофічного характеру, що супроводжується екстремальним стресом. Основними клінічними проявами виступають повторні переживання окремих аспектів травматичної події в поточному моменті у формі флешбеків, повторюваних сновидінь і кошмарів, що супроводжуються частіше тривогою та панічним станом, але можливі також стани гніву, злості, провини, безнадії та уникненням внутрішніх та зовнішніх стимулів, що нагадують чи асоціюються зі стресором (Камарго та ін., 2025).

Симптоми виникають зазвичай, протягом шести місяців від початку дії стресового чинника. Як пускові фактори виступають події, які здатні викликати дистрес практично у будь-якої людини.

Так само як і корисна тривожність, гострі стресові реакції є цілком нормальною адекватною відповіддю на кризові ситуації у більшості людей. Але через відсутність або зниження ресурсів адаптивності така природна реакція на стрес отримує патологічний характер, як наслідок порушується фізіологічне функціонування, що призводить до появи ознак ПТСР, надмірної тривожності, фізіологічного збудження (Бонано та ін., 2007).

Отже, бачимо, що ПТСР може виникати внаслідок пережитих травматичних або стресових подій, проте головним є те, що цей розлад має пролонговану дію, тобто здатність виникати як відразу після травми, так і через певний час, іноді тривалий (півроку, рік, два). Враховуючи воєнні дії в Україні, можна стверджувати, що кожен третій українець піддається тому чи іншому стресовому впливу, що з часом може викликати ПТСР. Це знижує стійкість організму та рівень резильєнтності.

Проте, є свідчення того, що висока резильєнтність та стійкість до негативних впливів є умовою попередження виникнення ПТСР після пережитого травматизму. Так, дослідження, проведене серед людей, постраждалих від великого землетрусу та цунамі в Японії, показало, що стійкість мала значний буферний ефект у розвитку ПТСР, а ті, хто мав вищі показники стійкості, мали менші симптоми депресії та ПТСР (Кукіхара та ін., 2014). Отже, резильєнтність

є одним із факторів, які можуть допомогти людям впоратися з травматичними подіями.

Деякі дослідження показали, що особи з вищим рівнем резильєнтності мали більше шансів успішно адаптуватися до стресових факторів, демонструючи нижчий рівень посттравматичного стресового розладу, незважаючи на значні несприятливі обставини (Камарго та ін., 2025). Резильєнтність у цьому контексті є не лише особистою рисою, а й буфером, який допомагає людям орієнтуватися в подоланні стресових факторів.

Отже, в цілому можна зробити висновок, що розглянуті негативні емоційні стани тривожності, депресії та ПТСР, що виникають внаслідок травматичних подій війни в Україні знижують рівень резильєнтності людей. Проте, водночас науковими дослідженнями доведено, що розвинена резильєнтність є засобом попередження цих станів і підвищує шанси подолати травматичну подію конструктивним шляхом.

Висновки до 1 розділу

Здійснивши теоретичний аналіз психологічних механізмів формування резильєнтності в умовах воєнного стану, можемо узагальнити:

1. Резильєнтність є ключовим психологічним поняттям, що характеризує здатність людини пристосовуватися й розвиватися в умовах стресу, труднощів чи травматичних подій. Це динамічний процес, що допомагає зберігати психологічну рівновагу попри складнощі. Протягом тривалого часу зазначений феномен вивчався з різних наукових перспектив. Сьогодні він охоплює динамічну взаємодію особистісних якостей, чинників навколишнього середовища і біологічних механізмів, що разом сприяють підтримці та відновленню психічного здоров'я людини навіть у найскладніших обставинах.

2. Формування резильєнтності потребує комплексного підходу, який поєднує соціальні, освітні, а також психологічні аспекти. Вказане не тільки допомагає людині краще справлятися з труднощами, проте й також сприяє її

особистісному зростанню, підвищенню адаптивності та емоційного благополуччя.

3. Адаптація стратегій цивільної готовності НАТО, ізраїльських систем швидкого реагування, шведського підходу «Тотальної оборони» та зосередження уваги на стійкості бізнесу та інфраструктури у Великій Британії зміцнили здатність України протистояти викликам воєнного часу. Однак необхідні подальші зусилля для підвищення довгострокової психологічної стійкості, вдосконалення заходів кібербезпеки та розширення програм готовності на рівні громад. Продовжуючи інтегрувати іноземні стратегії розбудови стійкості, Україна може ще більше посилити свою здатність протистояти поточним і майбутнім загрозам, а також відновлюватися після них.

4. Війна неминуче призводить до виникнення у населення наслідків емоційного стресу, травматичних подій, кризових станів. Вони супроводжуються виникненням тривожності, депресії та ПТСР, що в цілому призводить до зниження адаптаційних можливостей і стійкості до інших стресових впливів. Разом з тим, високий рівень резильєнтності особистості дозволяє не лише протистояти кризовим впливам, але й знаходити ресурси для їх подолання. Це доводить, що розвиток резильєнтності як особистісної властивості дозволить мінімізувати негативний вплив війни на людей та оптимізувати їх емоційний стан і здатність конструктивно долати стрес і травматичні події.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Програма та методичний інструментарій емпіричного дослідження

В результаті теоретичного аналізу вітчизняних та зарубіжних наукових джерел по темі дослідження нами встановлено, що резильєнтність є здатністю індивіда зберігати в несприятливих ситуаціях стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування, долати стреси найбільш конструктивним способом.

Тобто, резильєнтність водночас поєднує у собі стресостійкість та відсутність тривожності і депресії, що дозволяє максимально адаптивно поводитись у критичних ситуаціях. Враховуючи результати теоретичного аналізу нами розроблено програму емпіричного дослідження психологічних механізмів формування резильєнтності студентів в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: емпірично дослідити психологічні механізми формування резильєнтності студентів в умовах воєнного стану та розробити низку заходів активного психологічного впливу, спрямованих на формування резильєнтності.

Завдання емпіричного дослідження:

- 1) Виявити рівень стресостійкості та резильєнтності студентів.
- 2) Дослідити прояви депресії та тривоги у студентів.
- 3) Встановити взаємозв'язок між резильєнтністю та ознаками тривоги, депресії, ПТСР.
- 4) Провести порівняльний аналіз показників дослідження за статтю.
- 5) Розробити та апробувати програму заходів активного психологічного впливу, спрямованих на формування резильєнтності.

Емпірична база дослідження і опис вибірки. Дослідження проводилося на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Збір емпіричних даних відбувався шляхом онлайн-опитування, за результатами якого було сформовано вибірку сукупність студентів чисельністю 120 осіб.

Для діагностики підібрано надійний та валідний психодіагностичний інструментарій, який дозволив виявити рівень резильєнтності студентів та його психологічні механізми формування.

Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10). Шкала стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) була розроблена Кетрін М. Коннор та Джонатаном Р.Т. Девідсоном як засіб оцінки стійкості (Connor & Davidson, 2003). CD-RISC базується на операційному визначенні стійкості Коннора та Девідсона, яке полягає в здатності «процвітати перед обличчям негараздів». З моменту своєї розробки у 2003 році CD-RISC була протестована в кількох контекстах з різними популяціями та модифікована в різні версії. Тест подано у додатку А.

Шкала стійкості Коннор-Девідсона є тестом, що вимірює стійкість до стресу, тобто, наскільки добре людина здатна відновитися після стресових подій, трагедії або травми. Оцінювання тесту проводиться за 5-бальною шкалою Лайкерта наступним чином: 0 балів – ніколи, 1 бал – зрідка, 2 бали – іноді, 3 бали – часто, 4 бали – у більшості випадків. Загальний бал знаходиться в діапазоні від 0 до 100. Високі значення вважаються показником більш високого рівня стресостійкості. Інтерпретація результатів здійснюється за рівнями: 0-33 – низький; 34-67 – середній; 68-100 – високий.

Шкала резильєнтності (Resilience Scale) (Wagnild, Young) (додаток Б). Шкала була розроблена на основі якісного дослідження 24 жінок, які успішно адаптувалися після важливої життєвої події, і була вперше доступна та попередньо протестована у 1988 році (Wagnild & Young, 1993).

Шкала налічує 25 питань, з варіантами відповіді 1 до 7 (1 - абсолютно не згоден; 7 - абсолютно згоден). Факторна структура опитувальника складається з двох чинників: особистісна компетентність і прийняття себе і життя. Сума балів

за вибрані відповіді може коливатись у діапазоні 25-175, а найвищі бали свідчать про найвищий рівень резильєнтності.

Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (B.V. Hart) (Агаєв та ін., 2016). Шкала була створена в США і призначена для первинного скринінгу симптомів тривоги, депресії та ПТСР в осіб, які пережили будь-які психічні травми. Шкала складається з 10 пунктів і передбачає відповіді «так» чи «ні» на ясно сформульоване питання. В обробці результатів необхідно підрахувати кількість позитивних відповідей. Найбільші значення свідчать про вираження у досліджуваного негативних психологічних наслідків травматизації: тривоги, депресії та найбільш характерних проявів ПТСР. «Пороговим» значенням у констатуванні психологічних порушень є більше 4 відповідей «так» (додаток В).

Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS) (Zigmond & Snaith, 1983) (додаток Д). Дана шкала дозволяє здійснити самооцінювання станів тривоги та депресії. Вона розроблена А. Зігмондом та Р. Снейтом у 1983 році для діагностики ознак депресії і тривоги в клінічних умовах медичної практики. Шкала є оптимальним інструментом для первинного виявлення тривоги та депресії в силу простоти структури та легкості обробки результатів.

На кожен пункт шкали респонденту пропонується дати відповіді за чотирма балами (0–3), тому можливі бали коливалися від 0 до 21 для шкали тривоги та від 0 до 21 для шкали депресії. Аналіз балів за двома субшкалами наступного зразка в тих самих клінічних умовах дав змогу отримати інформацію про те, що бал від 0 до 7 для будь-якої субшкали можна вважати нормальним, бал 11 або вище вказує на ймовірну присутність («випадковість») розладу настрою, а бал від 8 до 10 лише свідчить про наявність відповідного стану. Подальша робота показала, що дві субшкали, тривожність і депресія, були незалежними показниками. За шкалою кожен стан настрою ділиться на чотири діапазони: нормальний, легкий, помірний і важкий.

Дослідження проведено на платформі Google-forms, що забезпечило швидкість та зручність діагностики. Кожен тест було введено в окремий розділ однієї форми, що забезпечило послідовність дослідження та легкість

проходження тестів. Студентів повідомлено про конфіденційність отриманих даних і про нерозголошення результатів діагностики.

Для обробки результатів дослідження використано методи математичної та статистичної обробки даних. Для виявлення зв'язків між діагностичними змінними використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (на основі попередньої перевірки даних на нормальність розподілу за критерієм Колмогорова-Смірнова, яка показала, що розподіл даних відхиляється від нормального ($p \leq 0,05$)). Коефіцієнт кореляції може приймати значення між -1 і +1, причому якщо значення знаходиться ближче до 1, то це означає наявність сильного зв'язку, а якщо ближче до 0, то слабкого. Оцінка кореляційних зв'язків відбувалась на основі наступної градації: до 0,2 - дуже слабка кореляція; до 0,5 - слабка кореляція; до 0,7 - середня кореляція; до 0,9 - висока кореляція та понад 0,9 - дуже висока кореляція.

Також в ході дослідження використано регресійний аналіз з метою виявлення міри впливу емоційних психологічних станів на формування резильєнтності студентів. В роботі застосовано порівняння даних за критерієм статі, для чого використано непараметричний U-критерій Манна-Уїтні (враховуючи перевірку на нормальність розподілу даних). U-критерій Манна-Уїтні відноситься до непараметричних статистичних критеріїв, і використовується з метою оцінки відмінностей за будь-якими якісними ознаками у двох вибірках. Чим нижче значення критерію, тим більша ймовірність того, що спостережувані розбіжності між параметрами у різних вибірках достовірні.

Для порівнянні показників резильєнтності використано критерій Краскела-Уолліса, який дозволяє порівнювати значення між 3 і більше вибірками. Критерій Краскела-Уолліса є ранговим, тому він інваріантний по відношенню до будь-якого монотонного перетворення шкали виміру. У нашому випадку, ми поділили групу досліджуваних на 3 вікові категорії: 17-19 років; 20-22 років та більше 23 років. Відповідно порівнювались значення за досліджуваними змінними за поданими віковими групами.

Статистичну обробку емпіричних даних, а також графічну презентацію результатів, які були одержані, здійснено за допомогою стандартизованого пакета програм Microsoft Office та SPSS-21.0.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних механізмів формування резильєнтності студентів в умовах воєнного стану

2.2.1. Аналіз емпіричних показників формування резильєнтності студентів в умовах воєнного стану

На основі описової статистики представимо частотний розподіл досліджуваних за статтю та віком (рис.2.1).

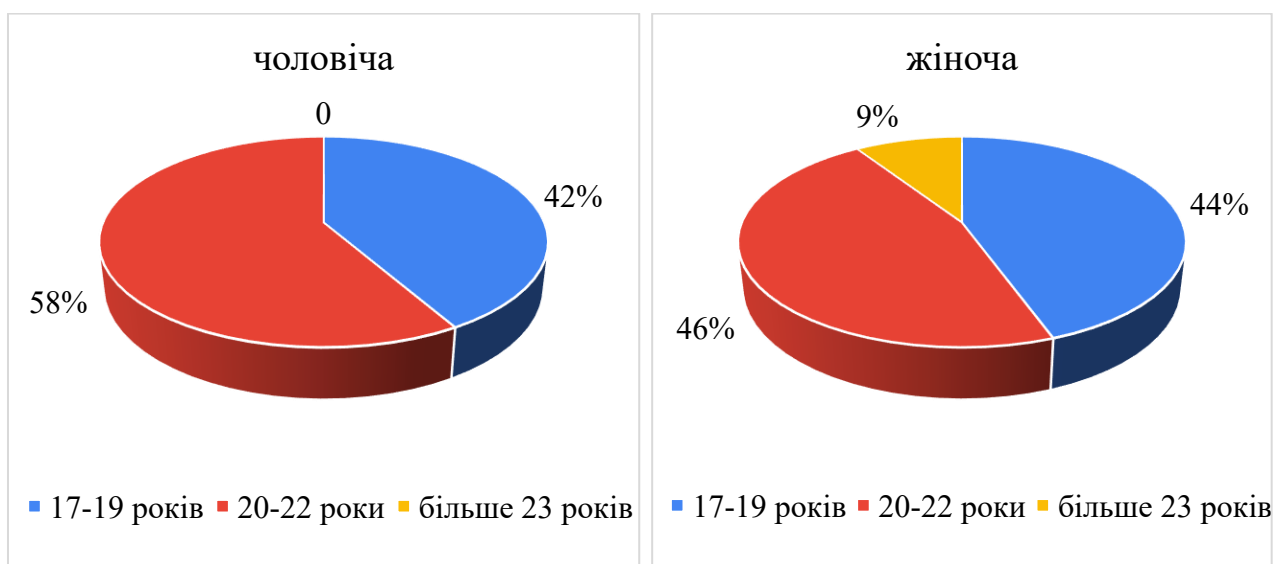


Рис.2.1. Частотний розподіл досліджуваних за статтю та віковими групами

За даними рисунку бачимо, що серед досліджуваних чоловічої статі 42% осіб у віці 17-19 років і 58% осіб віком 20-22 роки, старше 23 років не виявлено в групі досліджуваних чоловічої статі.

Серед досліджуваних жіночої статі 44% осіб віком 17-19 років, 46% осіб віком 20-22 роки та 9% старше 23 років.

Розподіл за віковими групами показав, що серед досліджуваних 44,17% становлять студенти у віці 17-19 років, 47,5% це студенти віком 20-22 роки та 8,33% студенти більше 23 років (рис.2.2).

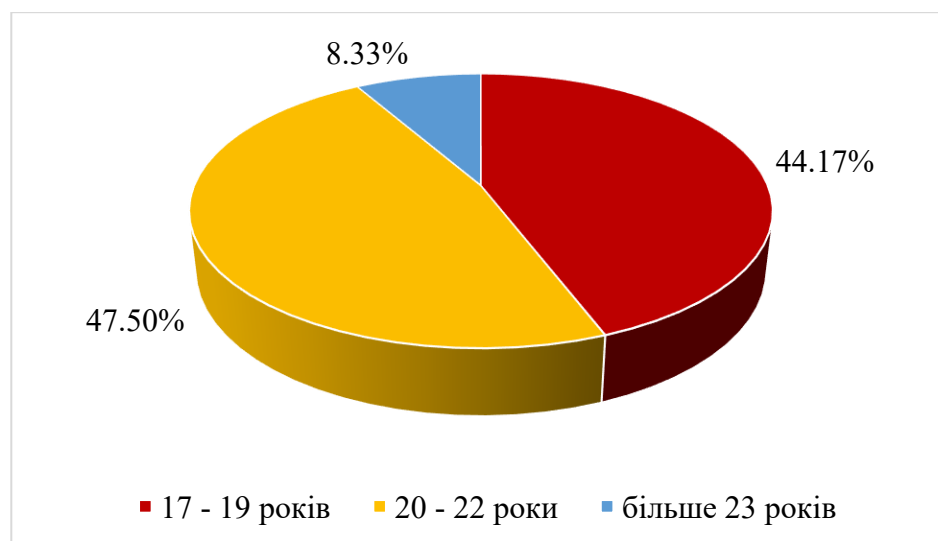


Рис.2.2. Розподіл респондентів за віковими групами

Тобто за частотним розподілом можемо зробити висновок, що серед досліджуваних більшу частку становлять жінки у віці 20-22 роки.

В результаті проведеної діагностики за методикою стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) встановлено, що серед студентів переважає високий рівень стресостійкості (рис.2.3).

За даними рисунку бачимо, що всього лише 2% студентів мають низький рівень стресостійкості, тоді як у 43% виражений середній рівень та у 55% високий. Стресостійкість є одним із факторів, що відображають ступінь адаптації студентів до освітнього середовища, особливо в умовах воєнного стану, коли напруження є постійним та зростаючим. Стресостійкість поєднує сукупність якостей, які допомагають студентам контролювати емоційний стан, який може негативно впливати на діяльність та на оточуючих, викликаючи різні розлади. Стресостійкість включає індивідуально-психологічні особливості студентів, їх особистісні ціннісні установки та сенсожиттєві орієнтації, сформовані під впливом соціальних факторів та впливу навколишнього середовища.

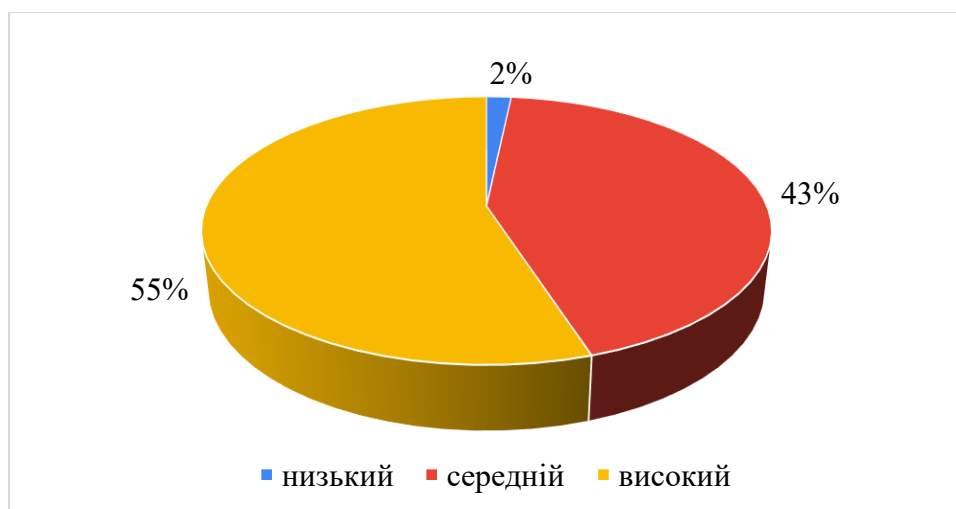


Рис.2.3. Показники стресостійкості студентів

У процесі формування стресостійкості студентів велику роль має усвідомлення майбутньої професії, своїх можливостей і перспектив. Навчальне навантаження теж створює чималий стрес: величезна кількість різнобічної інформації, сувора дисципліна, необхідність постійно «зубрити» матеріал, велику кількість іспитів та нескінченний моніторинг знань, спілкування з викладачами, майбутніми колегами. І найголовніше триваюча війна, яка щодня приносить лише трагічні події. Вплив даних факторів визначає рівень стресостійкості студентів.

З отриманих даних ми можемо зробити висновок, що переважання високого рівня стресостійкості у студентів є показником їх уміння долати труднощі та стресові ситуації, використовувати при цьому конструктивні стратегії поведінки та емоційно доцільні реакції. Такі студенти впевнені, цілеспрямовані та наполегливі. Попри негативний вплив триваючої війни, вони здатні мобілізувати власні зусилля для досягнення навчальних та особистісних цілей, що робить їх більш ефективними як майбутніх фахівців.

Далі нами діагностовано рівень резильєнтності студентів за шкалою резильєнтності (Resilience Scale) та виявлено, що переважає середній рівень (рис.2.4). Бачимо, що 1% студентів має низький рівень резильєнтності, у 50% виражений середній рівень та у 49% високий.

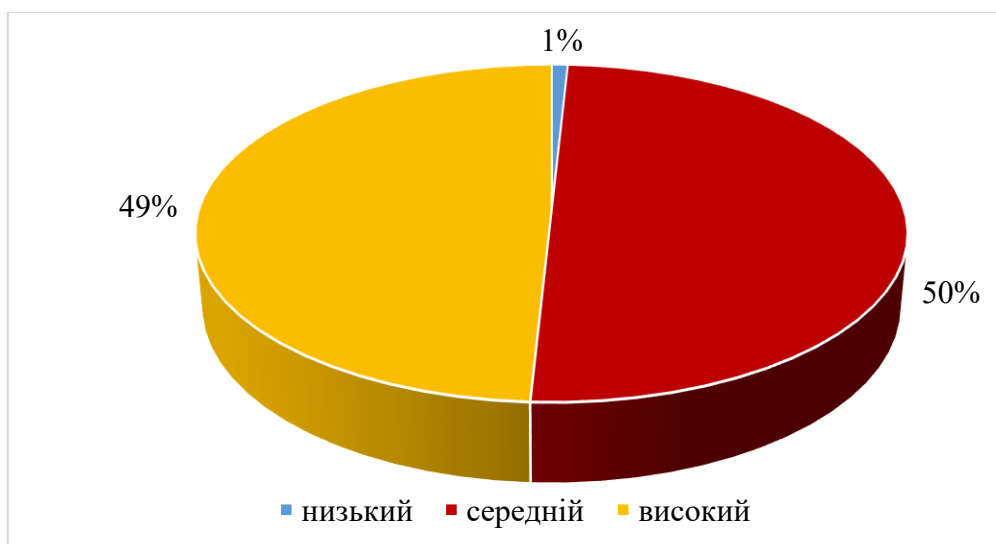


Рис.2.4. Показники резильєнтності студентів

Резильєнтність є сукупністю характеристик, що дозволяє студентам адаптуватися до обставин, з якими вони стикаються. Резильєнтність студентів – це їх здатність усвідомлювати важкі життєві ситуації та вживати заходи з метою їхнього подальшого подолання. При цьому резильєнтність аналізується як найважливіша властивість, яка проявляється в умінні успішно адаптуватись до стресових чи травматичних ситуацій. У студентів резильєнтність виражається в наявності здатності розуміти об'єктивність і закономірність виникнення в житті важких ситуацій, усвідомлювати їх сутність та специфіку, усвідомлювати систему об'єктивних та суб'єктивних причин, обставин виникнення та існування. Також резильєнтність студентів представляє собою уміння успішно адаптуватися до стресових обставин та адекватної поведінки в них, використовувати оптимальні механізми та технології вирішення проблемних ситуацій. Водночас, резильєнтність студентів в певній мірі полягає у здатності орієнтуватися на приклад людини, яка зуміла подолати подібні стресові умови та забезпечити свою успішну соціальну кар'єру, аналізувати та використовувати надалі свій особистий досвід вирішення важких життєвих ситуацій.

Отже, ми бачимо, що більша частина студентів мають середньо-високий рівень резильєнтності, який свідчить про їх здатність до стійкості у стресових ситуаціях, ефективно їх подолання та уміння адаптуватись у складних обставинах життя. Це допомагає їм пристосовуватись до умов воєнного стану та

продовжувати здобуття вищої освіти. Слід зазначити також, що резильєнтність є здатністю не просто звикати до стресових ситуацій, а саме віднаходити ресурси для їх успішного подолання. Це дозволяє генерувати такий стиль поведінкових та емоційних реакцій студентів, який дає змогу їм бути постійно в тонусі життєвих сил, уміти оперативно приймати рішення, успішно досягати поставлених цілей.

Надалі було діагностовано психологічні прояви емоційних станів студентів. Так, за короткою шкалою тривоги, депресії та ПТСР (В.В. Hart) отримано, що більша частина досліджуваних студентів мають високі значення (рис.2.5).

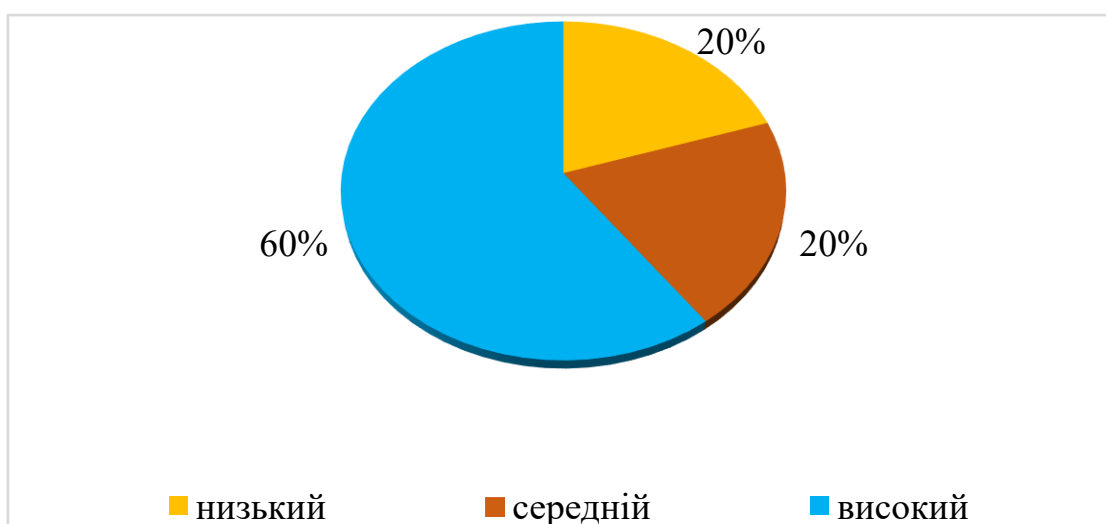


Рис.2.5. Показники тривоги, депресії та ПТСР у студентів

За даними рисунку видно, що 20% студентів мають низький рівень прояву тривоги, депресії та ПТСР, також 20% мають середні ознаки та у 60% студентів виражений високий рівень тривоги, депресії та ПТСР. Попри попередні результати, де ми бачимо високу стресостійкість студентів, все ж отримано, що емоційно вони переживають складні стани, такі як емоційне напруження, тривога, депресивні ознаки та іноді ПТСР, що скоріш за все пов'язане із військовими діями.

Таку дуальність отриманих результатів можна пояснити тим, що стресостійкість є більш сталою якістю студентів, яка може посилюватись або послаблюватись в силу певних обставин, але вона є наявною. Почуття ж тривоги

та депресії є наслідками пережитих травматичних подій або очікування їх настання. Тобто навіть при високій стресостійкості маємо у студентів підвищенні значення тривоги і депресії, що свідчить про такі стани уданий момент часу.

За Госпітальною шкалою тривоги та депресії (HADS) отримано переважання низького рівня тривоги і депресії, але також із присутністю осіб із високими значеннями (рис.2.6).

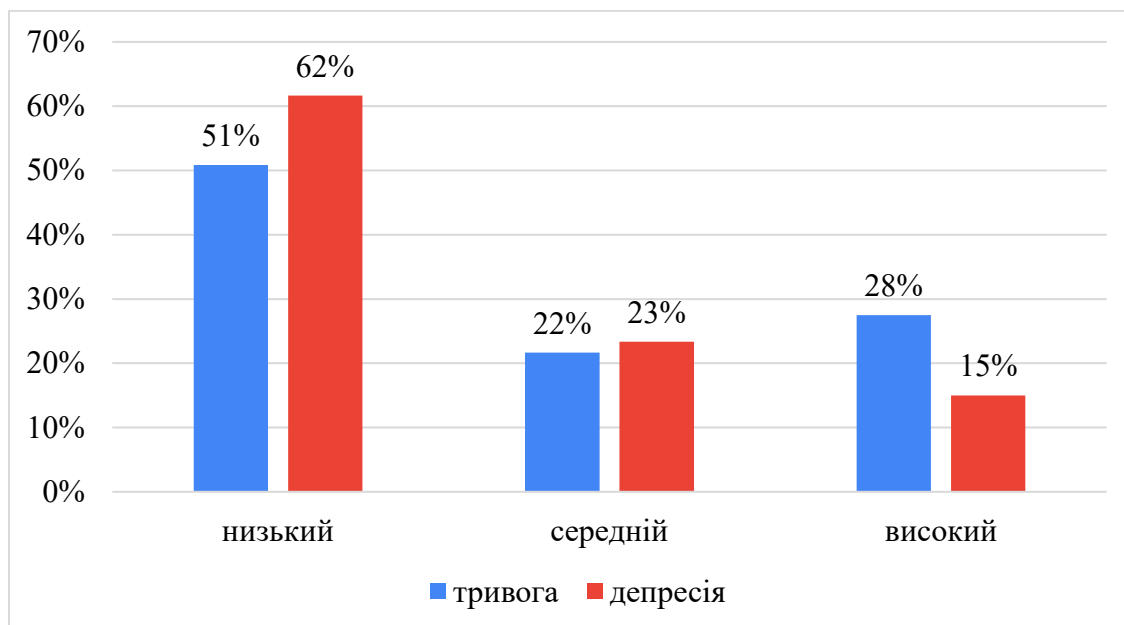


Рис.2.6. Показники тривоги та депресії студентів

Отримані результати свідчать про те, що у 51% студентів переважає низький рівень тривоги, у 22% середній та у 28% високий. Тривога сприймається як негативне емоційне переживання, що пов'язане з передчуттям настання загрози. Визначений рівень тривожності вважається природною та невід'ємною характеристикою активної діяльності людини, і певний рівень тривожності є нормальним, навіть необхідним для існування.

Оцінка студентом власного стану є суттєвою складовою самоконтролю та самовиховання. Водночас надмірна вираженість тривожності є суб'єктивним проявом неблагополуччя студентів. Високотривожні студенти схильні сприймати можливу загрозу власній самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій, реагуючи дуже напружено, вираженим станом підвищеної тривоги.

Але почуття тривоги впливає на міжособистісну взаємодію студентів, на саму поведінку, отже, і на навчання. Підвищений рівень тривожності може свідчити про недостатню емоційну пристосованість до ситуації, в якій перебуває студент.

До основних причин, що надають негативний вплив на стан організму студентів, відносяться надмірна напруга нервової системи, хронічна втома, нераціональний розподіл навчального навантаження, відсутність регулярних профілактичних заходів. Високий рівень тривоги, що триває тривалий час, може викликати небажані психологічні стани (депресію, тривожні розлади та ін.), що позбавляє студентів здібності до нормального життя та адекватної діяльності.

Водночас виявлено, що 62% студентів мають низький рівень депресії, 23% середній та 15% високий. Високі значення депресії характеризуються патологічно зниженим настроєм із негативною, песимістичною оцінкою себе, свого становища в навколишній дійсності та свого майбутнього. Основними симптомами депресії студентів є зниження настрою протягом не менше 2 тижнів незалежно від ситуації, виразне зниження інтересів або задоволення діяльністю, що зазвичай пов'язана з відчуттям позитивних емоцій. У них спостерігається зниження енергії та підвищена стомлюваність, знижена здатність до зосередження та уваги, зниження самооцінки та почуття невпевненості у собі, похмуре та песимістичне бачення майбутнього, порушення сну та апетиту.

Не дивлячись на те, що у більшій частині студентів переважає низький рівень депресії, все ж високий також частково присутній, що свідчить про можливі емоційні порушення, що може бути однією з причин війни. Це знижує ресурси резильєнтності студентів та їх адаптаційні можливості. Такі студенти потребують психологічного супроводу, а іноді і корекційної роботи задля розвитку навичок резильєнтності та уміння ефективно долати стресові ситуації в умовах воєнного часу.

2.2.2. Аналіз взаємозв'язку резильєнтності та тривожності студентів в умовах воєнного стану з психологічними характеристиками

Оскільки нами виявлено, що у студентів переважає високий рівень резильєнтності та стресостійкості і водночас виявлені ознаки тривоги, депресії та ПТСР, то доцільно було визначити чи існує між цими змінними певний взаємозв'язок. Тому, з метою визначення взаємозв'язку між резильєнтністю та тривожністю студентів в умовах воєнного стану і їх психологічними характеристиками було проведено кореляційний аналіз, який дозволив виявити наявність значимих коефіцієнтів кореляції (рис.2.7).

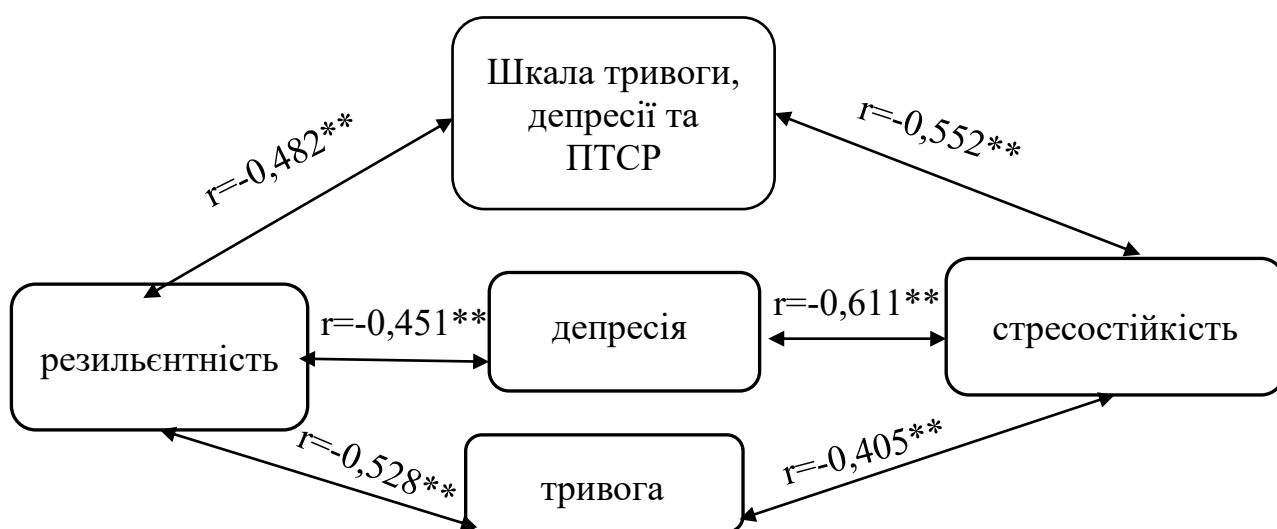


Рис.2.7. Кореляційна плеяда взаємозв'язку резильєнтності та тривожності студентів в умовах воєнного стану

За даними рисунку бачимо, що виявлено зворотній зв'язок між стресостійкістю та шкалою депресії, тривоги і ПТСР ($r_s = -0,552$, $p \leq 0,01$), шкалою тривоги ($r_s = -0,405$, $p \leq 0,01$) та шкалою депресії ($r_s = -0,611$, $p \leq 0,01$). Такі коефіцієнти свідчать про те, що чим вище стійкість до стресу студентів, тим нижче у них показники тривоги, депресії та ПТСР. Висока стресостійкість може допомогти студентам більш ефективно реагувати на стресори та зменшити ймовірність розвитку психічних та фізичних захворювань.

Також виявлено зворотний зв'язок між резильєнтністю та шкалою депресії, тривоги і ПТСР ($r_s = -0,482$, $p \leq 0,01$), шкалою тривоги ($r_s = -0,528$, $p \leq 0,01$) та шкалою депресії ($r_s = -0,451$, $p \leq 0,01$). Тобто, чим вище значення резильєнтності, тим нижче показники тривоги, депресії та ПТСР. З цього можна

зробити висновок, що резильєнтність є властивістю, яка передбачає наявність емоційної стійкості, впевненості, цілеспрямованості та відсутності ознак тривоги і депресивних розладів. Резильєнтність як здатність виявляти свої особистісні позитивні якості, які можуть допомогти адаптуватися та захистити свою особистість у важких життєвих умовах, в цілому знижує негативний емоційний фон і покращує самооцінку.

Водночас варто додати, що резильєнтність не позбавляє студентів стресу або життєвих труднощів. Студенти, які мають цю якість, не дивляться на життя крізь рожеві окуляри. Вони розуміють, що невдачі неминучі і що життя сповнене труднощів та викликів. Звичайно ж, у стресових ситуаціях вони відчують негативні емоції, але резильєнтність дозволяє їм впоратися з труднощами та відновитися. Резильєнтність дає студентам можливість сміливо приймати виклики, долати негаразди і рухатися далі життям. І чим більша впевненість і здатність долати труднощі, тим нижчими є негативні емоційні переживання студентів. Це в цілому робить їх більш адаптивними і здатними приймати будь-які виклики в умовах війни.

Також бачимо, що кореляційні коефіцієнти є практично рівнозначними як між стресостійкістю і психологічними характеристиками, так і між резильєнтністю та психологічними характеристиками. Тобто, можемо зробити висновок, що стресостійкість та резильєнтність є тотожними психологічними феноменами і однаково зворотно взаємопов'язані із негативними емоційно-психологічними характеристиками студентів.

Отже, ми виявили, що існує зв'язок між резильєнтністю та тривогою і депресією. Щоб встановити, чи дійсно тривога і депресія впливають на резильєнтність проведено регресійний аналіз (таб.2.1). Регресійний аналіз дає змогу стверджувати, що за критерієм Фішера в обох випадках регресійна модель є надійною ($p \leq 0,01$).

За даними таблиці бачимо, що стресостійкість на 43% ($R^2=0,427$) пояснюється шкалою тривоги, депресії та ПТСР. За критерієм Стюдента бачимо, що цей вплив є значимим ($t=-2,653$, $p \leq 0,01$). Також резильєнтність на

52% ($R^2=0,522$) обумовлена низькою тривогою ($t=-3,732$, $p\leq 0,01$) та депресією ($t=-2,811$, $p\leq 0,01$).

Таблиця 2.1

Регресійний аналіз впливу тривоги та депресії на резильєнтність студентів

Шкали	B	SE	t	p-value	F	R ²
Стресостійкість						
Шкала тривоги, депресії та ПТСР	-0,607	0,229	-2,653	0,009	7,59**	0,427
Резильєнтність						
тривога	-0,127	0,174	-3,732	0,001	4,730**	0,522
депресія	-0,162	0,200	-2,811	0,003		
**- значення для $p\leq 0,01$, * - значення для $p\leq 0,05$						

Результати регресійного аналізу доводять, що тривога та депресія дійсно впливають на резильєнтність студентів, причому цей вплив є зворотнім: чим нижче тривога і депресія, тим вище резильєнтність і стресостійкість. З цього можемо стверджувати, що резильєнтність студентів як особистісна ознака і якісна властивість передбачає стійку емоційну сферу, збалансованість почуттів, впевненість у собі та своїх силах, що дозволяє долати стресові ситуації з максимальною користю. Занадто висока тривога чи депресія при цьому будуть знижувати резильєнтність і перешкоджати успішному подоланню труднощів.

Також було проведено порівняльний аналіз показників резильєнтності, депресії та тривоги студентів за статевою ознакою. Встановлено, що є певні відмінності в показниках між студентами чоловічої та жіночої статі (таб.2.2). Отримані результати показують, що у студентів чоловічої статі достовірно вище показники стресостійкості ніж у жіночої ($U=331,5$, $p\leq 0,01$), але в студентів

жіночої статі вище показники за шкалою тривоги, депресії та ПТСР ($U=284,0$, $p \leq 0,01$) та тривоги ($U=362,5$, $p \leq 0,05$).

Таблиця 2.2

Порівняльний аналіз резильєнтності, тривоги та депресії студентів за статтю

шкали	стать	N	Mean Rank	Mann-Whitney U
Стресостійкість	чоловіча	12	86,88	331,5**
	жіноча	108	57,57	
Резильєнтність	чоловіча	12	69,42	541,0
	жіноча	108	59,51	
Шкала тривоги, депресії та ПТСР	чоловіча	12	30,17	284,0**
	жіноча	108	63,87	
тривога	чоловіча	12	36,71	362,5*
	жіноча	108	63,14	
депресія	чоловіча	12	47,42	491,0
	жіноча	108	61,95	
**- значення для $p \leq 0,01$, * - значення для $p \leq 0,05$				

З цього можемо зробити висновок, що студенти-чоловіки більш резильєнтні, ніж студенти-жінки, а останні у свою чергу більше піддаються тривозі та депресивності. Такі результати відповідають багатьом іншим науковим дослідженням, де доведено, що жінки в силу вищої емоційності є більш тривожними ніж чоловіки і мають схильність депресувати у більш частих випадках. Представимо порівняльний аналіз резильєнтності та стресостійкості студентів за статтю на діаграмах розмаху (додаток Е). На діаграмі розмаху бачимо, що стресостійкість дійсно є вищою серед чоловіків студентів, аніж серед жінок, а розмах значень при цьому у жінок є більш варіативним.

Діаграма розмаху відображає більш високі значення резильєнтності у чоловіків і дещо менші у жінок. Тобто дійсно, чоловіки мають вищу здатність долати стресові ситуації і проявляти стійкість емоційної сфери.

Окрім порівняння за статтю, було проведено співвіднесення показників резильєнтності та психологічних характеристик студентів за віковими групами із використанням критерію Краскела-Уолліса для к-незалежних вибірок (таб.2.3)

Таблиця 2.3

Порівняльний аналіз резильєнтності, тривоги та депресії студентів за віковими групами

Шкали		N	Mean Rank
Стресостійкість	17-19 років	53	61,86
	20-22 роки	57	57,58
	більше 23 років	10	69,95
Резильєнтність	17-19 років	53	57,82
	20-22 роки	57	60,61
	більше 23 років	10	74,10
Шкала тривоги та депресії	17-19 років	53	53,71
	20-22 роки	57	66,78
	більше 23 років	10	60,70
тривога	17-19 років	53	53,94
	20-22 роки	57	65,68
	більше 23 років	10	65,75
депресія	17-19 років	53	59,25
	20-22 роки	57	63,32
	більше 23 років	10	51,05

За даними таблиці бачимо, що статистично достовірних відмінностей не виявлено. Тобто, резильєнтність студентів є особистісною якістю, яка не має вікових особливостей і може рівнозначно проявлятися як в більш ранньому студентському віці, так і в більш старшому. Звичайно, можна припустити, що життєвий досвід із часом може формувати більш високі значення резильєнтності, але і водночас, сильні травматичні події можуть знижувати показники резильєнтності. Тому однозначно стверджувати, що вік якимось чином впливає на резильєнтність ми не можемо.

Таким чином, можемо зазначити, що резильєнтність студентів є ознакою їх стійкості, здатності долати стресові ситуації конструктивним шляхом із використанням власних ресурсів та без емоційних наслідків, що в кінцевому рахунку забезпечує їх адаптацію. Причому студенти чоловічої статі є більш резильєнтними, ніж жіночої, вони рідше відчують тривогу та депресію і краще долають стресові ситуації. Аналіз за віком не виявив відмінностей, що свідчить про незалежність такої ознаки як резильєнтність від віку студентів.

Висновки до 2 розділу

Проведене емпіричне дослідження дало змогу встановити, що серед студентів переважає високий рівень стресостійкості, переважає середній рівень резильєнтності, більша частина мають високі значення тривоги, депресії та ПТСР, а також домінуючу низьку тривогу та депресію.

Кореляційний та регресійний аналіз дозволили встановити, що існує зворотній зв'язок між стресостійкістю та шкалою депресії, тривоги і ПТСР, шкалою тривоги та шкалою депресії. Також зворотний зв'язок виявлено між резильєнтністю та шкалою депресії, тривоги і ПТСР, шкалою тривоги та шкалою депресії. Такі коефіцієнти доводять, що чим вищими є значення резильєнтності, тим нижчими є тривога та депресія, що також підтверджено регресійним аналізом.

Також було проведено порівняльний аналіз показників резильєнтності, депресії та тривоги студентів за статевою ознакою. Встановлено, що у студентів

чоловічої статі достовірно вище показники стресостійкості ніж у жіночої, але в студентів жіночої статі вище показники за шкалою тривоги, депресії та ПТСР та тривоги. Такі результати дозволяють стверджувати, що чоловіки студенти є більш стійкими до стресу, ніж жінки.

Порівняльний аналіз за віком не виявити статистично значимих відмінностей у показниках дослідження. Тобто можемо стверджувати, що як резильєнтність, так і переживання тривоги чи депресії не мають вікових відмінностей у студентів.

В цілому можна зазначити, що в умовах воєнного стану емоційна сфера студентів зазнає значного негативного впливу, оскільки окрім навчального навантаження додаються загроза обстрілів та повітряні тривоги. В таких умовах дуже важливо зберігати стійкість до стресів та вміння долати їх з мінімальними наслідками. Студенти, які мають стійку емоційну сферу, низьку тривогу та депресію краще долають стрес, ніж такі ж студент із високими значеннями.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Обґрунтування методологічних аспектів розвитку резильєнтності студентів в умовах воєнних дій

В сучасних умовах резильєнтність як вже доведено багатьма науковцями (Лазос, 2019; Кокун, 2025; Грішин, 2021 та ін.) є не просто важливою якістю у ході життєдіяльності людини, але й необхідною для виживання та адаптації. В студентському віці, коли відбуваються активні зміни світогляду, формування професійної ідентичності та водночас пошук себе і свого місця в суспільстві, резильєнтність виступає предиктором численних досягнень та успіхів. Зважаючи на триваючі воєнні дії в Україні, студентська молодь змушена жити та розвиватись в умовах постійно діючого стресу і нервового напруження.

Саме тому, сформована резильєнтність може забезпечити стійкість студентів до впливу стресових обставин, травматичних подій та напружених умов життєдіяльності. Звичайно що, існують численні фактори, які можуть чинити додатковий тиск на емоційний стан студентів, проте при високому рівні резильєнтності шанси досягти успіху подолавши ефективно труднощі, значно зростають.

Методологічно розвиток резильєнтності передбачає врахування багатьох факторів (як зовнішніх так і внутрішніх) та особливостей життя кожного індивіда. Проте, вчені, починаючи з періоду початку вивчення даного феномену зробили значний внесок у розробку різних підходів та моделей розвитку резильєнтності.

Так, у роботах Е. Вернер, першозасновниці вчення про резильєнтність, вказується, що резильєнтність передбачає набір захисних факторів, які сприяють здатності дітей долати різні труднощі та процвітати, незважаючи на негаразди (Werner, 1992) (рис.3.1).



Рис.3.1. Фактори розвитку резильєнтності молодшої людини

Як бачимо, представлені фактори не є засобами розвитку резильєнтності, але вони виступають стимулюючими чинниками, що здатні її посилювати і покращувати стійкість до стресу.

Х. Герман також вважає, що на розвиток резильєнтності впливають певні фактори. Авторка виділяє наступні фактори:

1) Особистісні фактори. Риси особистості (відкритість, екстравертованість та доброзичливість), самоконтроль, самодостатність, самооцінка та оптимізм – все це сприяє стійкості. При цьому вчена зазначає, що інтелектуальні здібності, когнітивна гнучкість, соціальна прив'язаність, позитивне самосприйняття, ефективна емоційна саморегуляція, позитивний емоційний фон, духовність, конструктивні стратегії, витривалість, оптимістичність, впевненість, креативність та адаптивність пов'язані зі стійкістю.

2) Демографічні фактори (вік, стать, соціальне становище, расова та етнічна приналежність). Залежно від цього фактору стійкість може проявлятися абсолютно різним чином. Так, люди більш старшого віку можуть бути більш стійкими до стресових умов, тоді як молоді особи важче переносять стрес через відсутність накопиченого досвіду. Це саме стосується і більш заможних людей, які, маючи достатнє фінансове забезпечення, можуть, наприклад, легше перенести новину про зруйнування житла чи крадіжку автомобіля, ніж ті, хто все життя накопичував на ці придбання.

3) Біологічні фактори. Умови раннього розвитку життя мають тенденцію створювати вплив на розвиток структури мозку, функцій та нейробіологічних систем. Такий вплив може статися у зміні розміру мозку, нейронних мережах, чутливості рецепторів, а також синтезі та зворотному захопленні нейромедіаторів. Зміни в мозку та інші біологічні процеси здатні пом'якшувати негативні емоції, і тим самим впливати на стійкість до несприятливих обставин. Наявність позитивних стосунків в немовлячому та дитячому віці сприяє підвищенню стійкості та зменшенню впливу токсичного середовища, а також існують чутливі періоди, під час яких зміни відбуваються найефективніше.

4) Екологічно-системні фактори. Соціальні відносини (стосунки з сім'єю, друзями, колективом) можуть сприяти або перешкоджати формуванню резильєнтності особистості. Так, родинна підтримка позитивно впливає на розвиток стійкості, тоді як погані відносини із батьками та родичами знижують резильєнтність та посилюють емоційне напруження. Подібну закономірність можна прослідковувати і в стосунках з однолітками та педагогами. Не менш важливу роль для підвищення стійкості мають можливості творчого та культурного розвитку особистості, якості освіти та спортивних секцій, духовний розвиток. Екологічне середовище прямо впливає на розвиток резильєнтності індивіда. Люди, які проживають, для прикладу, в умовах підвищеного ризику (поблизу вулканів або в місцях де існує ймовірність стихійних негараздів) звикають до такого життя і таким чином їх резильєнтність є більш високою, тоді як ті, хто опинився в таких обставинах вперше стресують більше.

С. Соусвік та автори зазначають, що для розробки ефективних втручань для підвищення резильєнтності важливо розуміти, що люди вбудовані в сім'ї, сім'ї в організації та громади, а громади в суспільства та культури. Втручання, спрямовані на будь-який з цих рівнів, впливатимуть на функціонування на інших рівнях. Іноді найефективніша стратегія підвищення стійкості на певному рівні може включати втручання на іншому рівні. Наприклад, для підвищення резильєнтності маленької дитини може бути ефективніше забезпечити школи та батьків необхідними ресурсами (наприклад, здоровим харчуванням; навчанням вихованню дітей), ніж втручання на рівні окремої дитини. Аналогічно, громади можуть підвищувати індивідуальну стійкість, забезпечуючи професійне навчання та працевлаштування для тих, хто є безробітним. Іншими словами, стійкість окремої людини дуже залежить від кількох верств суспільства. На індивідуальному рівні автори пропонують розвивати резильєнтність наступним чином: підтримувати рівень оптимізму, формувати стійкий моральний стан, опановувати релігійними та духовними практиками, надавати та приймати соціальну підтримку, підвищувати емоційну та когнітивну гнучкість засобами тренінгу. Так само автори пропонують психотехнічні методи здійснення впливу, що базуються на еклектичній моделі психотерапії та тренінгу (Southwick, 2014).

Одним із дієвих засобів розвитку резильєнтності є Модель соціальної резильєнтності, розроблена Елейн Міллер-Карріс, директором інституту травми (США) (Е. Міллер-Карріс, 2015). Основна мета цієї моделі полягає в тому, щоб ознайомити індивідів із набором базових реакцій на стрес, типів поведінки та реагування у стресових ситуаціях, підвищити рівень усвідомлення своїх відчуттів та вербалізувати їх. Усе це забезпечує відновлення та особистісне зростання людини навіть при несприятливих обставинах.

Згідно концепції моделі соціальної резильєнтності існує три основні складові резильєнтності:

- 1) фізична (здатність організму до відновлення);
- 2) ментальна (розвиток розуму, духовної складової);
- 3) соціальна (сім'я, вчителі та вихователі, друзі, співробітники тощо).

Ключовим у моделі соціальної резильєнтності є поняття «зона резильєнтності», яке позначає набір особистісних якостей і можливостей щодо формування стійкості до стресу. Тобто, іншими словами це особистий ресурс, який можливо розвивати через життєвий досвід і засвоєння нових форм реагування на стрес.

Відповідно до покрокової моделі розвитку резильєнтності, яку запропонувала Американська психологічна асоціація, виділяються кроки, послідовне виконання яких забезпечує формування стійкості до негативних впливів, засвоєння навичок подолання стресу та його наслідків (рис.3.2).

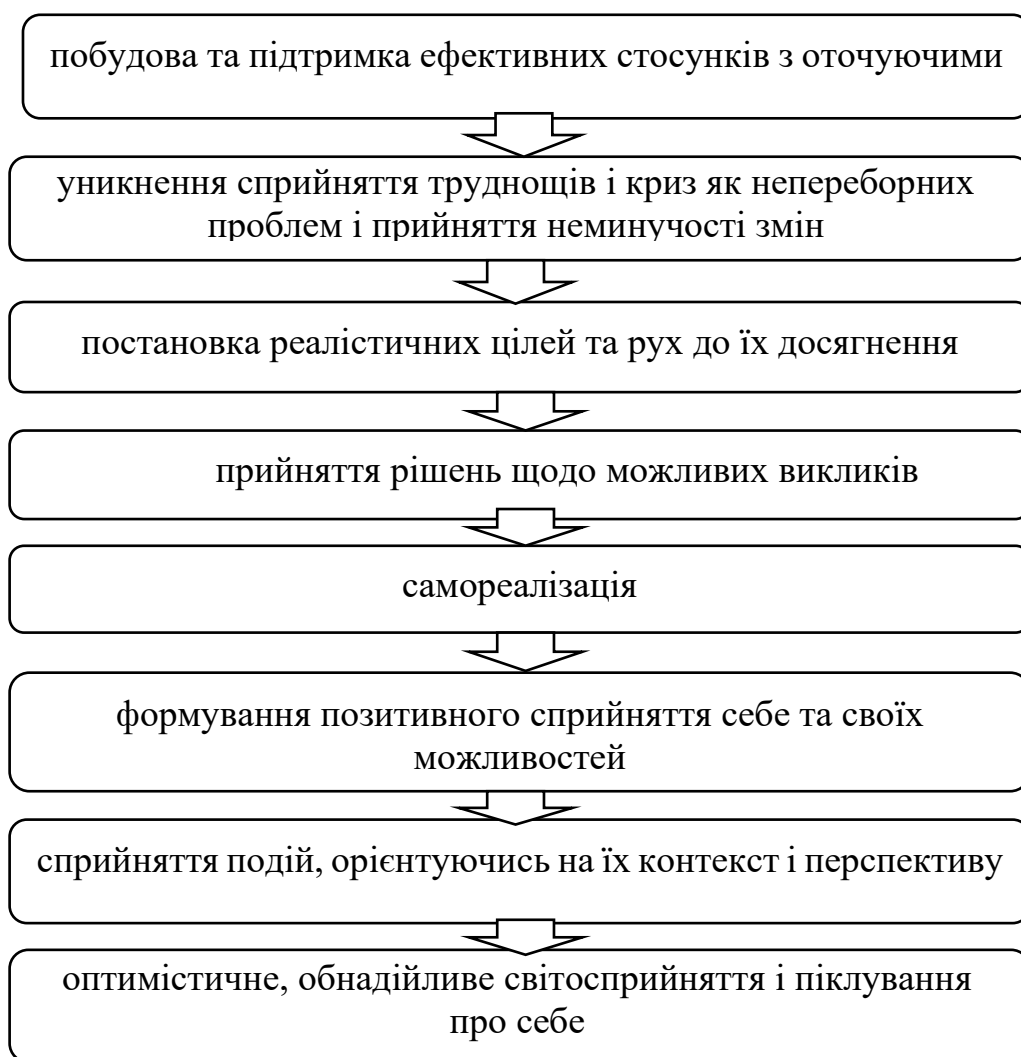


Рис.3.2. Покрокова модель розвитку резильєнтності за АРА

Серед українських вчених також значна частина приділяла і приділяють увагу технікам і засобам розвитку резильєнтності. Зокрема, за твердженням О. Чиханцової та К. Гуцол методологічна основа резильєнтності включає

концепції розвитку психологічного благополуччя особистості, самоактуалізації та саморозвитку, самодостатності, соціальної адаптованості (Чиханцова та Гуцол, 2022).

Г. Лазос представляє свою модель розвитку резильєнтності, яка містить 4 етапи (рис.3.3): конфронтація з факторами ризику (травмівними подіями); активація захисних факторів та факторів вразливості; взаємодія між захисними факторами та факторами вразливості; можливі результати: резильєнтність, дезадаптація (Лазос, 2019).



Рис.3.3. Модель розвитку резильєнтності (за Г. Лазос)

І. Мельничук виділяє 2 головних фактори, що сприяють формуванню резильєнтності особистості: внутрішні та зовнішні. До внутрішніх ресурсів, що спрямовані на психологічне відновлення після стресових і кризових ситуацій, авторка відносить навички саморегуляції, емоційний інтелект, високу самооцінку, ціннісні орієнтації, володіння захисними стратегіями, а також здатність приймати рішення та вирішувати конфлікти. Зовнішні ресурси містять лідерські компетенції, навички надання та отримання соціальної підтримки, участь у громадських об'єднаннях, а також залучення до освітніх та тренінгових програм (Мельничук, 2024). Поєднання цих факторів дасть максимально корисне підґрунтя для розвитку резильєнтності.

В. Федорчук зі співавторами виділяють такі ключові техніки розвитку резильєнтності (Федорук та ін., 2023):

1) Розвиток саморефлексії, до яких входить написання есе і обговорення в малих групах, та рефлексії – створення описово – аналітичних творів про особистий досвід подолання важких життєвих обставин або оцінка прикладів того, як з цим справлялися відомі люди.

2) Засвоєння нового досвіду на основі попередніх невдач та коригування відповідно нового плану дій.

3) Заохочення та похвала за зусилля, наполегливість і старання, а не лише за успішні результати.

4) Порівняння на основі прикладів із життя відомих людей засобів та шляхів розвитку резильєнтності, їх досягнень та успішності на основі прикладених зусиль.

5) Предметна та емоційна підтримка, яка надає цілеспрямований вплив на розвиток навичок резильєнтності.

I. Маліновський та О. Стахова вивчаючи особливості формування та розвитку резильєнтності у студентів в умовах воєнного стану, зазначають, що це має бути комплексний процес, який включатиме як загальну організацію навчального процесу (адаптація навчальних програм, психологічна підтримка та супровід, програми підтримки однолітків, заохочення участі в позауніверситетських заходах тощо). Одним з найбільш дієвих методів є доступ до психологічних консультацій, що надає студентам можливість впоратися з емоційним тягарем життя в умовах воєнного стану. Вчені особливу увагу звертають на техніки усвідомленості як ефективні засоби підтримання та розвитку резильєнтності студентів, які сприяють зміцненню емоційного благополуччя та життєстійкості студентів в складних умовах воєнного стану. До технік усвідомленості вони відносять (Маліновський та Стахова, 2024):

1) усвідомлене дихання – техніка уважності, що допомагає заземлити себе, зменшити тривогу та створити відчуття спокою. Регулярне її використання дозволяє мінімізувати стрес та його ознаки, покращити самопочуття;

2) медитація стимулює студентів зосереджувати увагу на різних частинах тіла, проробляючи відчуття напруження або стресу;

3) керована візуалізація – техніка, яка передбачає візуалізацію позитивних моментів та ситуацій і дозволяє студентам створити ментальну картину уникнення від стресових факторів;

4) прогресивна м'язова релаксація – метод поступового м'язового тренування шляхом напруження та розслаблення різних груп м'язів у тілі;

5) практика усвідомленості через ведення щоденника передбачає запис думок, почуттів і роздумів. Такий метод дозволяє студентам занотовувати свої відчуття та стани, опрацьовувати їх, змінювати. Моделювати ситуації та відповідно до них свою поведінку.

С. Яланська та А. Єфименко пропонують розвивати резильєнтність студентів безпосередньо впроваджуючи у навчальний процес тренінгові вправи та техніки, різного роду творчі завдання, створення презентацій по самовдосконаленню, участь в різноманітних проєктах. Також ефективними є завдання для учасників психологічної студії з підготовки презентаційних матеріалів із використанням методу фототерапії на тему «Ресурси стійкості особистості» (Яланська та Єфименко, 2025).

Л. П'янківська визначає, що студенти з високим рівнем резильєнтності мають потужний особистісний потенціал, що дозволяє їм успішно адаптуватися в ситуаціях напруженості, чинити опір негативним впливам всупереч їх сильному тиску, і при цьому знаходити ефективні способи захисту власної особистості в умовах серйозного негативного впливу (П'янківська, 2023).

А. Буровицька пропонує враховувати ряд факторів, через які відбувається формування навичок резильєнтності особистості (Буровицька, 2024):

1. Соціальна підтримка: надання підтримки близькими та друзями відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості студентів дає змогу їм адаптуватись до нових умов життя.

2. Ментальні стратегії подолання стресу: особистісні засоби подолання стресу, які включають позитивне мислення, зосередження на розв'язанні проблем, відмову від відчуття безсилля та розробку здатності до саморегулювання емоцій, саморегуляцію, аутотренінг тощо.

3. Самосвідомість та самостійність: розуміння емоцій, розвинені цінності, цілеспрямованість, що формують стійкість до стресів.

4. Академічний досвід: рівень академічного досвіду сприяє вищій резильєнтності.

5. Здоровий спосіб життя, який передбачає фізичну активність, здорове харчування і повноцінний сон, що теж забезпечує розвиток резильєнтності.

6. Емоційний інтелект як здатність розуміти емоції, керувати ними, виражати відповідно до ситуації, що є важливим аспектом резильєнтності.

7. Самоефективність: здатність самооцінювати результати своєї праці та досягати кращих успіхів, що дозволяє розвивати резильєнтність.

Згідно дослідження Х. Дзюнь, існують три головні функції розвитку резильєнтності студентів в освітньому середовищі: просвітницька, фасилітаційна та комунікативна (Дзюнь, 2024). Просвітницька функція покликана інформувати студентів про ефективні стратегії поведінки в стресових ситуаціях, можливі техніки та засоби оперативного коригування негативних емоційних станів, доцільні методи самодопомоги.

В основі фасилітаційної функції лежить стимуляція резильєнтності студентів власним особистим прикладом значимих людей. Це можуть бути як викладачі, психолог, так і члени сім'ї або друзі. Роль фасилітатора полягає тут у наданні підтримки студентам, коли вони стикаються зі складними життєвими ситуаціями. Комунікативна функція реалізується через взаємовідносини студентів із викладачами та іншими студентами, конструктивне спілкування з ними, взаєморозуміння та взаємопідтримку на основі ефективного спілкування, що сприяє відчуттю їх емоційної захищеності.

О. Кокун та І. Мельничук дають деталізований опис чинників, які сприяють резильєнтності особистості і виділяють три рівні таких чинників: індивідуальний, сімейний та колективно-суспільний (Кокун та Мельничук, 2023). Такий підхід дає змогу розробляти ефективні стратегії розвитку резильєнтності, які враховують усі сфери життєдіяльності особистості і сприяють максимальному засвоєнню тактик подолання стресових ситуацій. Представимо модель розвитку резильєнтності на основі виділених авторами чинників (рис.3.4)

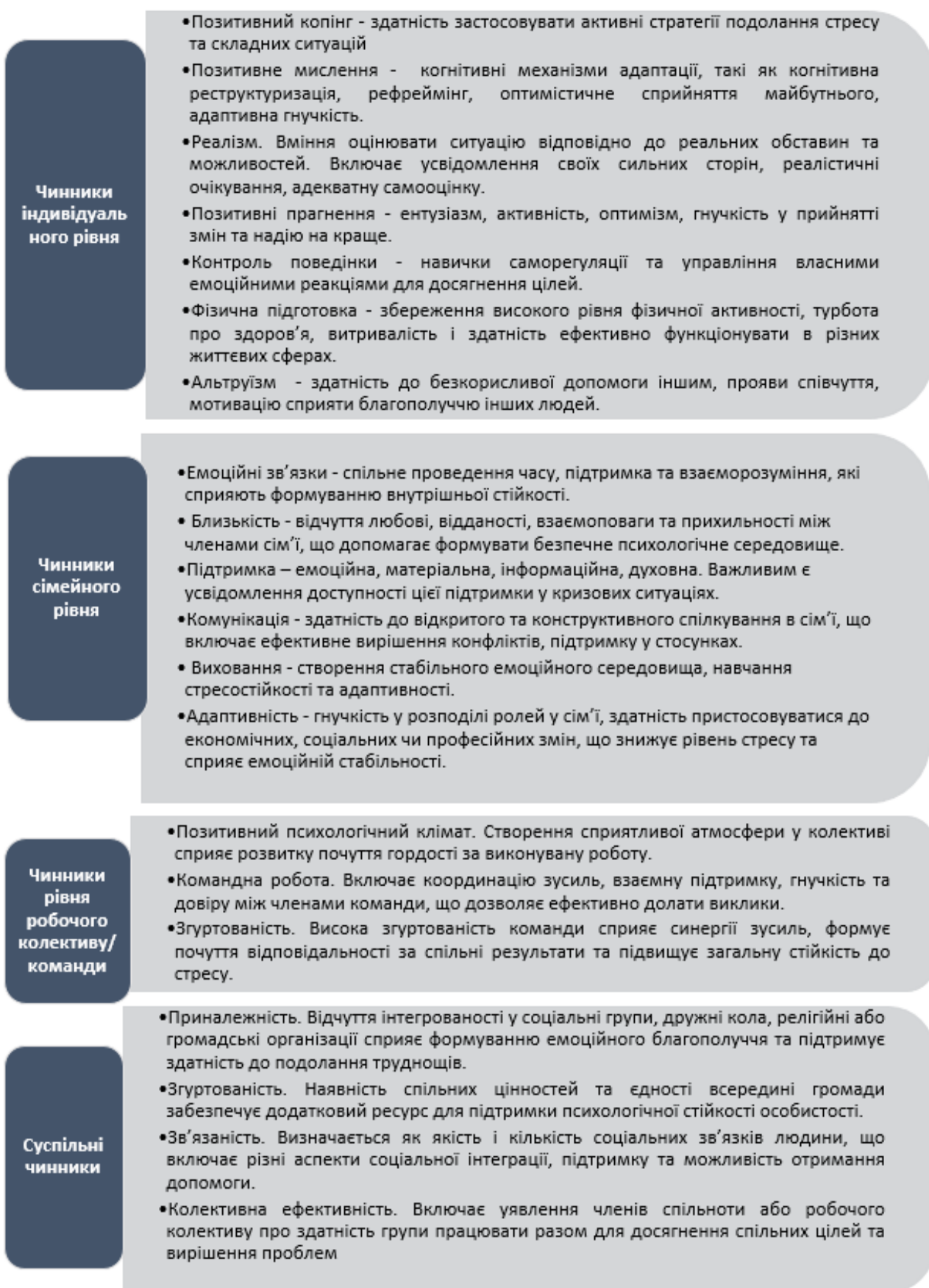


Рис.3.4. Модель чинників розвитку резильєнтності за О. Кокуном та І. Мельничук

Отже, аналізуючи методологічні підходи та концепції до розвитку резильєнтності студентів можемо назвати основні фактори та методи, що визначають напрямок формування навичок резильєнтності. По-перше, це соціальна підтримка студентів. Це наявність такого простору стосунків, в якому студент формує безпосередні відносини з іншими, обмінюючись ресурсами, і кожен із учасників взаємодії здатен надати підтримку іншому або, навпаки, отримати таку підтримку від іншого. Соціальна підтримка в такому контексті полягає у наявності позитивних відносин з батьками, друзями, іншими референтними особами, взаємовідносини із якими створюють сприятливий соціальний простір для саморозвитку і задоволення базових соціальних потреб. В такому випадку засобами розвитку резильєнтності можуть бути програми зміцнення відносин у родині, спільні проєкти, заходи, участь в майстер-класах тощо.

По-друге, це спрямованість студента на саморозвиток, вдосконалення світоглядних позицій, вміння ставити реалістичні цілі, моделювати поведінку для їх досягнення, активно використовувати конструктивні стратегії подолання кризових ситуацій, розвиток уміння здійснювати переоцінку власної діяльності і поведінки з метою коригування. Визначення власних цілей та сенсу життя зароджує спрагу до життя, допомагає впливати на тривожність і справлятися зі стресовими ситуаціями в умовах війни. Для розвитку таких умінь можуть впроваджуватись різні мистецькі проєкти, конкурси, виставки, участь у командних видах спорту, догляд за тваринами або рослинами, самовдосконалення через догляд за власним тілом (фітнес, здорове харчування тощо).

По-третє, комунікабельність студента: здатність до міжособистісної взаємодії, вміння оптимально вирішувати проблеми та ефективно долати труднощі; навички конструктивних відносин, підтримки психологічної рівноваги та саморегуляції; прийняття іншого погляду, вміння домовлятися та знаходити компромісні рішення. Доцільними механізмами розвитку резильєнтності в такому випадку є: групові соціальні проєкти; комунікативні

тренінги; театралізовані вистави; рольові ігри, спрямовані на розвиток соціальних навичок та рефлексивних здібностей.

Четвертим фактором, що визначає розвиток резильєнтності студентів є самопізнання та адекватна самооцінка, що включає: самовладання; адекватну самооцінку; самоконтроль; самомотивацію; соціальну відповідальність. Самопізнання є ключовим фактором включення студента у соціум і створення з ним ефективних взаємин; являє собою унікальний процес формування та накопичення особистістю уявлень про себе, що уможливорює формування оцінки фізичних показників, моральних аспектів, дій та здібностей. Механізмами розвитку резильєнтності тут можуть бути рольові ігри; практичні вправи на вирішення проблем, наближених до реальних ситуацій життя, та підвищення самооцінки; знаходження різних варіантів для підвищення самоусвідомлення після переживання втрати; засвоєння навичок відповідальності за дії та вчинки; пошук балансу між соціальною відповідальністю та постійними вимогами нашого суспільства; техніки аутотренінгу та саморозвитку, подолання негативних навичок.

Отже, аналізуючи накопичений методологічний досвід із розвитку резильєнтності як якості особистості, зокрема і в студентів можемо констатувати, що існує безліч факторів, які впливають на резильєнтність і визначають вектор її формування. Проте, у кожному випадку найбільш ефективним є поєднання різних технік, вправ, методів для успішного результату.

3.2. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності студентів в умовах воєнного часу

В умовах воєнного стану значно підвищується рівень стресогенності населення, що постійно знаходиться в стані напруження та очікування негативу. Для студентів воєнний час є особливо негативним, оскільки у поєднанні із

напруженістю навчального процесу створюються передумови для тривожності, депресії, ПТСР тощо. Тому досить важливо розробляти дієві механізми попередження та подолання негативних станів та розвитку резильєнтності як основного засобу ефективного подолання стресу під час війни.

Підвищення рівня резильєнтності студентів в умовах війни має базуватися на описаних в попередньому параграфі факторів та чинників, проте існують і конкретні методи, що дозволяють будувати ефективні програми розвитку резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу.

Г. Річардсон вважає, що в основі будь-якої психотерапевтичної роботи, що спрямована на формування резильєнтності має лежати пошук індивідуальних резильєнтних факторів клієнта з метою їх подальшого розвитку. Тобто акцент робиться на виявленні «вродженої резильєнтності», іншими словами таких ресурсів людини, які вже є у неї для подолання стресу, але потребують розвитку. Г. Річардсон пропонує підбирати техніки для кожного клієнта індивідуально в залежності від мети психотерапії. Якщо клієнт ставить за мету посттравматичне зростання як головний результат відбудови власної резильєнтності, то в такому випадку мають використовуватись одні техніки, а якщо клієнт націлений лише на відновлення після стресу та повернення у стан гомеостазу, то тут вже інші техніки будуть ефективними (Richardson, 2002).

Роботу по розвитку резильєнтності студентів доцільно розділити на кілька рівнів: навчальний, міжособистісний, мотиваційний та психологічний. На навчальному рівні доцільно впроваджувати в рамках навчальних програм вивчення основ резильєнтності, проводити практичні заняття на закріплення навичок резильєнтності та стратегій подолання стресу. Основні напрями формування та розвитку резильєнтності студентів це:

- ознайомлення студентів із сучасною теорією резильєнтності, у межах чого резильєнтність трактується як найважливіша властивість людини, що виявляється у вмінні долати важкі життєві ситуації та успішно адаптуватися до них. Слід підкреслювати, що резильєнтність виявляється у наявності таких здібностей, як розуміння об'єктивності і закономірності виникнення у житті

важких ситуацій, розвиток умінь і навиків успішної адаптації до стресових обставин. Це може бути здійснено в рамках таких дисциплін, як «Основи психології та педагогіки», «Філософія», «Соціологія», «Теорія соціальної роботи», «Реабілітологія» та ін;

- визначення рівня сформованості резильєнтності студентів за допомогою психодіагностичних методів. Це може бути здійснено як у рамках практичних занять психолого-педагогічного циклу, так і в рамках реалізації діагностичного спрямування роботи соціально-педагогічної та психологічної служби закладу вищої освіти;

- виявлення системи об'єктивних та суб'єктивних причин, обставин та умов виникнення та існування важких життєвих ситуацій студентів. У рамках цього напрямку велике значення має робота кураторів навчальних груп та соціальних педагогів вузу;

- розгляд можливих видів важких життєвих ситуацій студентів та розвиток навичок їх подолання, навчання методам та формам розвитку резильєнтності. В рамках цього напрямку можуть проводитися тренінгові заняття та індивідуальні консультації, які сприяють: поглибленню знань про сучасні методи та форми формування резильєнтності; засвоєнню основних способів та механізмів її розвитку; пріоритетне орієнтування на активний тип ставлення до стресових обставин; забезпечення адекватної поведінки у стресових ситуаціях тощо.

Для розвитку психологічної резильєнтності соціально-педагогічною та психологічною службою вузу ЗВО та кураторами можуть проводитися заняття, що включають ігри та тренінги, вирішення кейсів та проблемних завдань, спрямованих на самопізнання, розвиток емоційної стійкості та копінг-стратегій, навичок виходу з конфліктних ситуацій. В рамках практичних та лабораторних занять з дисциплін викладачами можуть бути використані такі форми роботи, як моделювання проблемних ситуацій, які можуть виникнути у майбутній професійній діяльності, дискусії з етично та методологічно спірних питань, а

також завдання, спрямовані на розвиток навичок аналізу інформації та розвиток критичного мислення (Но, 2024).

На міжособистісному рівні варто звертати увагу на взаємодію в студентському колективі їх відносини з викладачами, особливості комунікації, навички безконфліктного спілкування. Спілкування як процес характеризують: сукупна, кооперативна діяльність, інформаційний зв'язок, взаємовплив, взаємовідносини, взаєморозуміння. У процесі спілкування студент постійно опиняється у ролі об'єкта та суб'єкта. У другій ролі, він виявляє активність до пізнання інших учасників взаємодії, може виявляти зацікавленість до них, або, навпаки, байдужість чи ворожість. В той самий час, студент постає об'єктом пізнання для всіх, з ким здійснює взаємодію. Він виявляється в ролі учасника спілкування, якому інші адресують свої почуття, та на які намагаються здійснити безпосередній вплив. Тому розвиток резильєнтності також залежить і від того, наскільки спілкування та взаємовідносини з оточуючими є конструктивними та наскільки студент готовий до безконфліктної взаємодії.

Мотиваційний рівень розвитку резильєнтності студентів включає формування спрямованості на успіх у всіх видах діяльності. При цьому одним із методів розвитку резильєнтності є створення ситуації успіху. Н. Коваленко, Н. Боброва, О. Ганчо, С. Зачепило виокремлюють такі умови, спрямовані на підвищення рівня мотивації досягнення успіху у студентів (Коваленко та ін., 2020):

- підвищення рівня домагань;
- формування нормальної (адекватної) самооцінки;
- формування особистісної каузальної атрибуції.

Автори також роблять висновок, що необхідною умовою розвитку мотивації досягнення успіху є довготривалі та систематичні тренінги. Короткострокова робота дає або короткостроковий ефект, або це може стосуватися будь-якої одномоментної діяльності.

Аналізуючи умови розвитку мотивації досягнення успіху за допомогою тренінгів А. Буровицька вказує на сукупність деяких впливів (Буровицька, 2024):

– навчання способам проєктивних технологій, тобто навчання студентів з яскраво вираженою метою досягнення. У ході цього навчання студенти починають правильно виявляти мотив досягнення у числі інших мотивів, виробляють на основі вивчених категорій особливу мову, за допомогою якої аналізують як свою поведінку, так і поведінку інших;

– навчання способам поведінки, характерної для людини з високим рівнем розвитку мотивації досягнення успіху (аналіз можливих труднощів у досягненні мети, уникнення як надто легких, так і надто важких шляхів досягнення успіху, уникнення випадкових ситуацій, а також ситуацій, де цілі визначають інші люди);

– дослідження власної поведінки у повсякденному житті, житті інших людей, для яких властивий високий рівень розвитку мотивації досягнення успіху.

Безпосередньо психологічний рівень передбачає використання психологічних технік, засобів та методів впливу на студентів з метою розвитку та формування у них стійкої резильєнтності. І незважаючи на той факт, що вчені не мають одностайної думки в тому, чи резильєнтність є вродженою ознакою чи набутою, вони погоджуються в тому, що при вмілому використанні сучасних технік цілком можливо досягнути високого рівня резильєнтності.

Тому, в якості практичних рекомендацій щодо підвищення рівня резильєнтності студентів в умовах воєнного часу нами запропоновано психологічний тренінг «Формування резильєнтності студентів та засвоєння стратегій успішного подолання стресу» (додаток Ж).

Мета тренінгу полягає в зниженні негативних емоційних переживань, формуванні адекватної самооцінки та осмисленні учасниками тренінгу сутності ціннісної сфери особистості, її впливу на загальну активність особистості та спрямованість її поведінки, оволодіння навичками та вміннями формування власної ціннісної системи і підвищення рівня резильєнтності студентів в умовах воєнного стану.

Завдання тренінгу:

- 1) сформувати уявлення про феномен стресу, його причини та способи його подолання;
- 2) створити умови підвищення рівня опірності організму студентів у різних кризових ситуаціях, вдосконалити здібності до самоконтролю, а також покращити навички саморегуляції поведінки;
- 3) розширити уявлення про власні можливості студентів щодо мінімізації стресової дії напруги в умовах навчальної діяльності;
- 4) розвиток комунікативних навичок та навичок групової взаємодії;
- 5) сприяти створенню позитивної мотивації досягнення успіху.

Очікувані результати:

1. Сформоване уявлення про стрес, причини його виникнення та способи подолання.
2. Навички взаємодії у групі та встановлення контактів з іншими людьми.
3. Вміння застосовувати здобуті навички резильєнтності у стресових ситуаціях та конфліктних ситуаціях.
4. Стійкість у критичних та стресових ситуаціях, уміння контролювати свій стан та емоційні прояви.

Структурно тренінг «Формування резильєнтності студентів та засвоєння стратегій успішного подолання стресу» складається з 5 тематичних блоків, що розраховані на 10 занять (20 годин), кожен з них становить окремий модуль з певною метою, завданнями та комплексом розвивальних вправ, спрямованих на досягнення учасниками встановлених цілей, а саме:

- 1) ознайомлення з метою та завдання тренінгу, актуалізація потреби у покращенні емоційного стану та знятті напруги – 1 заняття (2 години);
- 2) подолання негативних емоційних проявів, засвоєння навичок саморегуляції та самоконтролю, розвиток емоційної стійкості – 3 заняття (6 годин);
- 3) формування навичок ефективного спілкування та міжособистісної взаємодії – 3 заняття (6 годин);

4) ствердження «Я-образу», перспектив особистісного розвитку – 2 заняття (4 години);

5) закріплення здобутого досвіду – 1 заняття (2 години).

Особливостями проведення тренінгу є: слідування учасниками принципам групової роботи; існування постійного складу групи; націленість на надання підтримки учасникам у їх саморозвитку; створення умов за яких група має змогу збиратися в тому самому окремому приміщенні; приділення уваги міжособистісним взаєминам учасникам групи в контексті ситуації «тут і тепер»; використання активних методів та технік групової взаємодії; сприяння усвідомленому вербалізованому осмисленню власних емоцій, переживань та дії; підтримка атмосфери невимушеності та відкритості власних проявів і психологічної безпеки.

Програма тренінгу спрямована на розвиток самооцінки та самосвідомості кожного учасника, формування цілісності образу «Я». Це сприяє розвитку реалістичного уявлення про себе, як особистість, та навколишнє середовище, як місце постійного контактування, і дозволяє сформувати адекватну поведінку для подальшої взаємодії. Таким чином реалізовується ще один компонент тренінгу, а саме вдосконалення ціннісно-сміслової сфери індивіда та розвиток міжособистісного спілкування. Важливою структурною частиною тренінгу є окремий модуль, спрямований на формування та підвищення навичок комунікації між учасниками, та аналіз їх вербальних та невербальних проявів. Таке дослідження, у свою чергу, створює можливість для усвідомленого вибору поведінки у взаємодії з оточенням задля одержання бажаного результату.

Наступним етапом розвитку резильєнтності студентів є засвоєння учасниками навичок контролю та управління власними емоціями та вдосконалення вмінь регулювати психологічну рівновагу під час дії стресових чинників. Цього можна досягнути за допомогою міні-лекцій, обговорень у парах та невеликих групах, рольових ігор, моделювання та вивчення різного роду проблемних ситуацій, групових та індивідуальних методів психодрами, застосування методу фасилітації, а також психогімнастичних технік. Взаємодію

в групах доречно організовувати в різних формах: в парах, трійках, малих групах, між всіма учасниками одночасно. Наприклад, міні-лекція, дає змогу донести до учасників нову інформацію в короткій формі протягом 10-15 хвилин, щоб учасники мали уявлення мети та змісту подальших процедур, які далі будуть представлені у тренінгу. При цьому ведучий відкритий до міні-дискусії, якщо в учасників виникає необхідність уточнити окремі аспекти лекції. Ця форма використовується на початкових заняттях блоків «Я-образ та перспективи розвитку», «Саморегуляція, як основа адекватного світосприйняття» та «Навички ефективного спілкування» (Кравчук, 2018).

Дієвість методу фасилітації, систематизованого збору поглядів учасників стосовно питання, що розглядається групою, полягає у підтримці творчих проявів кожного члена групи та рівноправного доступу до висловлення своїх думок. Тренер при цьому має неупереджене ставлення до кожного, фокусує на меті дискусії, підсумовує погляди та висловлювання всіх учасників, допомагає сформулювати кінцеву спільну думку.

Метод групової дискусії є колективним обміном думками на визначене спірне питання, що дає змогу дозволяє змінити погляд, позиції та ставлення учасників групи у процесі безпосередньої взаємодії. Результативність такого обговорення полягає й у тому, що членам групи вдається формувати висновки самостійно. Важливим аспектом ефективності дискусії відзначається засіб донесення окремих положень, що дає змогу поповнити свої знання з обговорюваного питання. Важливою та позитивною стороною групової обговорення вважається її конструктивний характер та дотримання групою принципу надання зворотного зв'язку, обов'язково дотримуючись правил його надання.

Одним з найефективніших методів тренінгу «Формування резильєнтності студентів та засвоєння стратегій успішного подолання стресу» є метод аналізу ситуацій або case-study – метод, який передбачає активний проблемно-ситуаційний аналіз, що ґрунтується на навчанні та забезпечується розв'язанням визначених проблем. Кейс-стаді використовується як один з ефективних методів

для розвитку розумових навичок студентів та їхнього критичного мислення. Він реалізовується за допомогою активно-проблемного навчання з урахуванням застосування аналізу ситуацій, що відтворюють реальне життя. При цьому основним завданням стає аналіз інформації щодо будь-якої конкретної проблемної ситуації з метою вибору оптимального рішення. Саме аналіз під час тренінгу визначених проблемних, здебільшого кризових та стресових, ситуацій, дає можливість членам групи застосувати власні знання, життєвий досвід та інтуїцію для формування ширшого спектру оцінки та реакцій в кожній конкретній ситуації (Лукомська, 2018).

Метод рольової гри – важливий елемент тренінгу «Формування резильєнтності студентів та засвоєння стратегій успішного подолання стресу» оскільки дає змогу учасникам гри побачити позитив та негатив виконуваної ролі. Спочатку, використання ігор сприяє подоланню напруги між учасниками та усуненню механізмів психологічних захистів. Надалі, кожен може побачити інших учасників у міжособистісній взаємодії, виконуючи визначену заздалегідь соціальну роль. Особливостями гри є вирішення конкретних цілей тренінгу, моделювання реальних ситуацій життя, сприяння спонтанності та невимушеності проявів. Разом тим, кожна гра має чітку структуру, часові рамки, правила і проводиться під керівництвом тренера. Під час гри учасник формує та розвиває нові навички комунікативної взаємодії та поведінки, які допомагають йому досягати поставлених цілей у реальному житті. Завдяки аналізу гри виявляються творчі та креативні здібності людини.

Використання різного роду психогімнастичних технік та вправ у тренінгу «Формування резильєнтності студентів та засвоєння стратегій успішного подолання стресу» уможливорює розвиток соціально-перцептивної сфери індивіду. Психогімнастика – метод, у якому учасники виявляють себе та взаємодіють без допомоги слів. Вона включає широке коло письмових, рухових, невербальних вправ, а також застосування міміки та жестів для вираження різних емоційних станів. Вони виконуються всією групою або у невеликих підгрупах (переважно в двійках або трійках), можуть бути спеціалізованими або

універсальними, тобто створювати вплив на окрему психічну характеристику або ж нести загальний вплив. У результаті розширюються можливості усвідомлення, формуються нові погляди на сприйняття однієї й тієї ж проблеми. Мета психогімнастичних вправ полягає у глибокому пізнанні та позитивних перетвореннях людини.

Таким чином, тренінг «Формування резильєнтності студентів та засвоєння стратегій успішного подолання стресу» є соціально-психологічним тренінгом зростання особистості, актуальність якого під час підготовки студентів різних спеціальностей є беззаперечною, оскільки він сприяє розвитку ціннісно-сміслової сфери людини, формуванню автономної, цілісної та гармонійно збалансованої особистості, що володіє стійкою здатністю адекватно оцінювати реальність та проявляти гнучкість у міжособистісній взаємодії.

Окрім тренінгу можемо запропонувати практичні рекомендації для студентів із самостійного розвитку резильєнтності в умовах воєнного часу, використання яких значно покращить здатність долати стресові ситуації (додаток 3).

Під час проходження переддипломної практики було проведено тренінг, метою якого було формування та розвиток резильєнтності учасників в умовах воєнного стану. Основні завдання тренінгу полягали у формуванні уявлень про феномен резильєнтності, усвідомленні учасниками власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів, розвитку навичок самоконтролю, саморегуляції поведінки та групової взаємодії, а також підвищенні адаптивних механізмів реагування в контексті тривалих життєвих випробувань.

У процесі роботи використовувалися групові дискусії, арт-терапевтичні техніки, рольові ігри та рефлексивні практики, які сприяли розвитку навичок саморегуляції, ефективної комунікації, здатності до конструктивного реагування на виклики, а також особистісних якостей учасників таких як комунікабельність, креативність, адаптивність, позитивна самооцінка, впевненість у собі, ініціативність.

Як результат проведеного тренінгу учасники продемонстрували сформоване розуміння поняття резильєнтності, позитивні зміни в усвідомленні власних психологічних ресурсів, посилення відчуття внутрішньої стабільності та взаємної підтримки, а також готовність до конструктивного реагування на виклики. Це підтверджує ефективність проведеного тренінгу як дієвого інструменту формування і розвитку резильєнтності у складних умовах воєнного часу на всіх рівнях: когнітивному, емоційному, соціальному та поведінковому.

Висновки до 3 розділу

Таким чином, обґрунтування методологічних аспектів розвитку резильєнтності студентів в умовах воєнних дій дозволило дійти висновку, що чим вище рівень психологічної резильєнтності студентів, тим краще у них розвинені навички співпраці та надання взаємодопомоги, вміння відстоювати свою точку зору і переконувати інших у процесі дискусій, уникати конфліктів у процесі спільної діяльності; вище рівень відповідальності, допитливості, прагнення до самопізнання, цілеспрямованості.

В загальному можна виділити два головні аспекти у розвитку резильєнтності: індивідуальний (внутрішній) та соціальний (зовнішній). Тобто, резильєнтність може бути вродженою властивістю особистості, а може набуватися внаслідок взаємодії з соціальним середовищем. Відповідно, методи розвитку резильєнтності повинні базуватися на врахуванні цих аспектів. З огляду на це, більшість авторів виділяють ряд факторів, які можуть або сприяти розвитку резильєнтності, або перешкоджати йому. Це можуть бути масштабні фактори на рівні цілої культури чи національності (S. Southwick), або ж індивідуальні фактори, що стосуються самоактуалізації та саморозвитку конкретного індивіда (О. Чиханцова, К. Гуцол). Враховуючи описані техніки та методи розвитку резильєнтності слід констатувати, що найбільш дієвим є їх комплексне використання, коли акцент робиться як на внутрішні фактори, так і на зовнішні.

Враховуючи аналіз основних підходів, методів та технік розвитку резильєнтності у студентів нами в якості практичних рекомендацій розроблено тренінгову програму «Формування резильєнтності студентів та засвоєння стратегій успішного подолання стресу». Основною метою тренінгу є зниження негативних емоційних переживань, формування адекватної самооцінки, розвиток власної структури цінностей та підвищення рівня резильєнтності студентів в умовах воєнного стану. Тренінг складається із 5 структурних блоків та розрахований на 10 занять по 2 години кожне. Результати проведеного в рамках переддипломної практики тренінгу засвідчили ефективність тренінгу як інструменту формування та розвитку резильєнтності в умовах воєнного часу.

ВИСНОВКИ

Дослідження психологічних механізмів формування резильєнтності студентів в умовах воєнного стану дозволило зробити наступні обґрунтовані висновки.

Резильєнтність можна розглядати як інтегративну характеристику особистості, що проявляється взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних складових психічної діяльності людини, які забезпечують успішне досягнення мети діяльності у складних умовах. Це стійке переважання позитивних емоцій та стабільна спрямованість емоційних переживань на позитивне вирішення майбутніх завдань. Резильєнтність є ключовою навичкою, яка допомагає особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та розвиватися навіть у складних життєвих обставинах. Серед способів розвитку резильєнтності вчені виокремлюють такі методи як тренінг навичок саморегуляції, асертивності, ефективної комунікації; формування конструктивних копінг-стратегій та оволодіння моделями розв'язання проблем; застосування практик майндфулнес, які сприяють зростанню відчуття впливу на власне життя; рольові ігри, що дають набуття досвіду і навичок керування своїми емоціями; арт-терапевтичні технології; дискусії, які сприяють розвитку самостійного і критичного мислення. До таких методів також варто включити соціальну підтримку та регулярне фізичне навантаження.

Аналіз вітчизняних і зарубіжних програм формування резильєнтності в умовах воєнного стану показав, що наразі Україна активно впроваджує та розробляє такі програми, враховуючи досвід зарубіжних країн. Зокрема відбувається інтеграція стратегій цивільної готовності НАТО в систему підготовки населення до військових дій, ізраїльських систем швидкого реагування, шведського підходу «Тотальної оборони». Це забезпечує здатність України протистояти викликам воєнного часу загалом та формувати стійкість населення до стресових умов життя. Серед особистісних чинників, що здатні впливати на розвиток резильєнтності є такі психоемоційні стани як тривожність,

депресія та ПТСР. Від їх рівня залежить здатність протистояти та опиратися стресовим ситуаціям, а також адаптуватись у складних умовах воєнного стану. Водночас, розвинена резильєнтність перешкоджає виникненню означених станів, що покращує особистісне функціонування людини і її адаптивні можливості.

Проведене емпіричне дослідження показало, що у студентів переважає високий рівень стресостійкості, середній рівень резильєнтності, більша частина мають високі значення тривоги, депресії та ПТСР, а також домінуючу низьку тривогу та депресію. Також у ході кореляційного та регресійного аналізу виявлено, що чим вищі показники резильєнтності, тим нижчими є значення тривоги, депресії та ПТСР. І навпаки, при високих значеннях тривоги, депресії та ПТСР резильєнтність значно знижується. Відповідно, статистично доведено, що негативні емоційні стани тривоги, депресії та ПТСР майже у половині випадків визначають ступінь резильєнтності студентів.

У ході порівняльного статистичного аналізу нами встановлено, що студенти-чоловіки мають вищі показники стресостійкості ніж студенти-жінки, але в студентів жіночої статі вище показники тривоги, депресії та ПТСР. З цього випливає, що студенти чоловічої статі є більш стійкими і краще долають стрес, ніж студенти жіночої статі. Доведено, що за всіма показниками дослідження немає значимих відмінностей за віком, що говорить про відсутність вікової ознаки у резильєнтності та негативних емоційних станах. Тобто, резильєнтність однаково може бути розвинена у більш молодих осіб і так само не розвинена у них, або навпаки. Теж саме можемо сказати про тривогу, депресію та ПТСР, їх прояв не залежить від віку.

Оскільки повністю мінімізувати негативний вплив різного роду стресорів на студентів в умовах воєнного стану неможливо, вкрай важливим є розвиток у них навичок критичного мислення, відбору джерел для отримання інформації та вміння усвідомлювати і контролювати свій емоційний стан. З цією метою нами в якості практичних рекомендацій розроблено тренінгову програму «Формування резильєнтності студентів та засвоєння стратегій успішного

подолання стресу». Основною метою тренінгу є зниження негативних емоційних переживань, формування адекватної самооцінки, розвиток власної структури цінностей та підвищення рівня резильєнтності студентів в умовах воєнного стану. Очікується, що такий тренінг сприятиме формуванню чітких уявлень про стрес, його причини та способи подолання; засвоєнню навичок взаємодії в групі; активному використанню набутих навичок резильєнтності у стресових ситуаціях та конфліктних ситуаціях; формуванню емоційної стійкості, здатності до саморегуляції і самоконтролю.

Таким чином, в магістерській роботі досягнуто мети та виконано усі завдання. Науково доведено, що резильєнтність є якістю, яка пов'язана із високою стресостійкістю та низькими емоційно-негативними станами. При цьому основними психологічними механізмами формування резильєнтності студентів в умовах воєнного стану є активне впровадження в навчальний процес різних методів та технік, адаптація навчальних програм, психологічний супровід та зокрема застосування психологічного тренінгу формування резильєнтності. Перспективами дослідження вважаємо визначення ефективності впровадження програм із розвитку резильєнтності студентів на кожному етапі навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. (2016) *Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник*. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 234.
- Ассонов, Д., Хаустова, О. (2019). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 4. <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
- Афузова, Г., Кротенко, В., Найдьонова, Г. (2023) *Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України : методичні рекомендації / за заг. ред. Г. Афузової*. Суми: Університетська книга, 64
- Афузова Г. В., Найдьонова Г. О. Кротенко В. І. (2023). Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *ГАБІТУС*, 53, 100-104.
- Богданов, С.О. та ін. (2017). *Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості /стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч. метод. посіб. / заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. видво ПУЛЬСАРИ, 208.*
- Буровицька А.І. (2024) Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2(4), 17-24
- Грішин, Е. (2021). Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*, 64, 62-81.
- Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. (2017). *Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Н. Гусак; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА.*

- Дзюнь, Х. Б. (2024). Резильєнтність у вимірі психологічних досліджень: теоретико-методологічні підходи. *Габітус*, 64, 16-20.
- Дмитришин С. (2024) Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 20, 67-74
- Коваленко Н., Боброва Н., Ганчо О., Зачепило С. (2020) Мотивація студентів як запорука успішного професійного розвитку. *Медична освіта*, 3 (88), 43-48.
- Коkun О.М., Мельничук Т. І. (2023). *Резилієнс-довідник: практичний посібник*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 25.
- Коkun О.М. (2025) *Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 214.
- Кравчук, С.Л. (2018). Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління : науковий журнал*, 11, 156–164.
- Кравчук, С.Л. (2018). Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 1, 1, 99–105.
- Кравчук, С. Л. (2018). Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал*, 11, 156-164.
- Лазос, Г.П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*, 3, 14, 26–64.
- Лазос Г.П. (2019) Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2-3 (17), 77-90

- Лукомська, С. О. (2018). Тренінг життєстійкості особистості. *Психологія людини: свідомість і реальність: Збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції (30–31 жовтня 2018 року, Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 147- 150.*
- Маліновський, І.В., Стахова, О.О. (2024) Розвиток резильєнтності студентів в умовах воєнного стану. *In: XLIX Міжнародна науково-практична конференція «New Areas of Scientific Research: Exploring New Frontiers», 27-29 листопада 2024 р., Неаполь, Італія.*
- Мельничук, І.Я. (2024). Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Серія: Психологія, (2), 82–87.*
<https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12>
- Музичко Л. (2024) Резильєнтність і посттравматичне зростання особистості внаслідок стрес. *Журнал соціальної та практичної психології, 3, 44-50.*
- Пляка, Л. В. (2023). Шляхи розвитку резильєнтності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, 34 (73), 6, 50-55.*
- Потапюк, Л. М. (2023). Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (2), 34-38.*
- Про основи національного спротиву: Закон України від 16.07.2021 № 1702-IX.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1702-20#Text>
- П'янківська Л. Piankivska, Liudmyla. (2023). Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки, 10, 623-633*
- Руденок А. І., Максимчук К. І. (2020). Особливості формування стресостійкості та основні копінг-стратегії студентів. *Теорія і практика сучасної психології, 1, 2, 146-150.*
- Содолевська, В. (2025). Психологічна дезадаптація та резилієнтність: досвід української молоді під час війни. *Психосоматична медицина та загальна практика, 10(1).* <https://doi.org/10.26766/pmgp.v10i1.585>

- Федорчук В.М, Савчин М. В., Зимянський А.Р (2023) Психологічні засоби та техніки розвитку резильєнтності особистості. *Moderní aspekty vědy: XXXII. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 333–345.*
- Хамініч, О. М. (2016). Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 6, 2, 160–165.*
- Хамініч О.М. (2024) Апробація Community Resilience Model у роботі зі сприяння психологічній стійкості молоді з розлучених сімей. *Актуальні проблеми психології, 46, 128–134.*
- Чернуха, Н. & Химченко, О. (2023). *Резилієнтність як складова сучасної соціалізації особистості. Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни: зб. наук. матеріалів I Міжнар. наук.- практ. конф., 23 листопада 2023 р. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 15-20.*
- Чиханцова, О., Гуцол, К. (2022) *Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 128 с. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>.*
- Чиханцова О. (2018). Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 42, 211–231.*
- Шкала короткої резилієнтності (BRS) (2019). URL: <https://positivepsychology.com/connor-davidsonbrief-resilience-scale/>.
- Шклярська, О. (2014). Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. *Ракурс.* <https://racurs.ua/ua/687-vijna-syndrom.html>
- Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І.В., Кедик І.О., & Станіславчук М. А. (2020). Адаптація та валідизація україномовної версії шкали

стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозівний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 2, 66-72.

Яланська С.П., Єфименко А.Р. (2025) Резильєнтність здобувачів вищої освіти в умовах повномасштабної війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 1(7), 175-181

Afuzova, H., Naydonova, G., & Krotenko, V. A (2024). Study Of Ukrainian First-Year Students' resilience At The Stage Of Adaptation To Training And Professional Activities Under Martial Law. *Studies in Comparative Education*, 1, 4-13.

American Psychological Association Dictionary of Psychology. Resilience. 2018. <https://dictionary.apa.org/resilience>

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5, 5th Edn.* Washington, DC: American Psychiatric Association.

Bolton, K. (2013). The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. *University of Texas at Arlington*, 118.

Bonanno, G. A. (2005). Clarifying and extending the construct of adult resilience. *American Psychologist*, 60(3), 265-267. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.60.3.265b>

Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75, 5, 671–682.

Blynova, O. Ye, Popovych, I. S., Bokshan, H. I., Tsilmak, O. M., & Zavatska, N. Ye. (2019). Social and Psychological Factors of Migration Readiness of Ukrainian Students. *Revista ESPACIOS*, 40(36), 4.

Bryan, C., O'Shea, D. & MacIntyre, T. (2019). Stressing the relevance of resilience: a systematic review of resilience across the domains of sport and work. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 70-111. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1381140>

- Building your resilience. (2020). *American Psychological Association*.
<https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>
- Camargo, A., Casiraghi, L.P., Vargas, R. et al. (2025) Psychological resilience and post-traumatic stress disorder: a systematic review and meta-analysis of the effects of intentional and unintentional trauma before the COVID-19 pandemic. *Middle East Curr Psychiatry* 32, 35.
<https://doi.org/10.1186/S143045-025-00528-8>
- Cicchetti, D. & Garmezy, N. (1993). Prospects and Promises in the Study of Resilience. *Development and Psychopathology*, 5(4), 497-502.
<https://doi.org/10.1017/S0954579400006118>
- Chaturvedi, R., Ospanova, A. (2022). Study of Relationship between Resilience and Anxiety among Adults. *Science & Education*, 45, 3945-3950.
 10.15680/IJIRSET.2022.1104139.
- Cherry, K. (2022). 10 Ways to Build Resilience. Verywell Mind.
<https://www.verywellmind.com/ways-to-become-more-resilient-2795063>
- Cherry, K. (2022). What Is Resilience? Verywell mind.
<https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>
- Chukhrii, I., & Kravchuk, V. (2024). Theoretical analysis of the problem of developing personal resilience. *Personality and Environmental Issues*, 3(1), 12-17.
[https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3\(1\)-12-17](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(1)-12-17)
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*, 18, 76-82. DOI:
<http://dx.doi.org/10.1002/da.10113>
- Coulombe, S., Pacheco, T., Cox, E., Khalil, C., Doucerain, M. M., Auger, E., et al. (2020). Risk and resilience factors during the COVID-19 pandemic: a snapshot of the experiences of Canadian workers early on in the crisis. *Front. Psychol.* 11:580702. doi: 10.3389/fpsyg.2020.580702
- Darkovich A., Huss O., Keudel O., Hatsko V. (2024). *Local Democracy and Resilience in Ukraine: Learning from Communities' Crisis Response in War*. ICLD.

- <https://icld.se/en/publications/local-democracy-and-resilience-in-ukraine-learning-from-communities-crisis-response-in-war/>
- Deb, A. (2018). Psychology of Resilience. In: Misra, G. (eds) *Psychosocial Interventions for Health and Well-Being*. Springer, New Delhi, 43–57
https://doi.org/10.1007/978-81-322-3782-2_4
- Davidson, J., Payne, V., & Connor, K. (2005). Trauma, resilience, and saliostasis: Effects of treatment in post-traumatic stress disorder. *International Clinical Psychopharmacology*, 20, 43-48. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0039879>
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of Public Health*, 26, 399.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23.
<https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Fraser, M. W. & Jenson, J. M. (2006). A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. In J. M. Jenson & M. W. Fraser (Eds.), *Social policy for children & families: A risk and resilience perspective* (pp. 1-18). Thousand Aoks, CA: Sage Publications.
- Graham, S. (2004). Introduction. In S. Graham (Ed.), *Cities under siege: the new military urbanism*. London; New York: Verso.
- Herrman H, Stewart DE, Diaz-Granados N, Berger EL, Jackson B, Yuen T. (2011) What is resilience? *Can J Psychiatry*, 56(5), 258-65.
- Heshmat, Sh. (2020). The 8 Key Elements of Resilience. *Psychology Today*.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/sciencechoice/202005/the-8-key-elements-resilience>
- Ho, L. (2024). How to Develop Resilience: Key Steps for Thriving Through Adversity. Lifehack. <https://www.lifehack.org/973509/resilience>
- Jacobs, T. (2015). More Evidence That Mindfulness Breeds Resilience. Psmag.
<https://psmag.com/social-justice/more-evidence-mindfulness-breeds-resilience/#.pkukwxkg0>

- Khokhlina, O., Pomytkina, L., Lych, O., Gorbenko, S., Kazak, A. (2020). Psychological determinacy of communication styles of aviation industry students. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 918(1), 012175. doi:10.1088/1757-899X/918/1/012175 <https://doi.org/10.1088/1757-899X/918/1/012175>
- Korneev, V., Dziubliuk, O., Tymkiv, A. et al. (2024). Assessment of banks' resilience and financial stress in countercyclical martial law conditions. *J Bank Regul.* <https://doi.org/10.1057/s41261-024-00256-9>
- Kukihara et al., 2014 . Kukihara, N. Yamawaki, K. Uchiyama, et al. (2014) Trauma, depression, and resilience of earthquake/tsunami/nuclear disaster survivors of Hirono, Fukushima, Japan *Psychiatr. Clin. Neurosci*, 68(7), 524-533
- Kurnyshova Y. (2023). Ukraine at War: Resilience and Normative Agency. *Central European Journal of International and Security Studies*, 17, 2, 80-110.
- Kwok, A. H., Doyle, E. E. H., Becker, J., Johnston, D., Paton, D. (2016). What is «social resilience»? Perspectives of disaster researchers, emergency management practitioners, and policymakers in New Zealand. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 19, 197–211. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2016.08.013>
- Luthans, F., J. B. Avey, B. J. Avolio, S. M. Norman & G. M. Combs (2006). Psychological capital development: toward a microintervention. *Journal of Organizational Behavior*, 27, 387–393.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation*, 739-795.
- Margalit, M. (2003). Resilience Model Among Individuals with Learning Disabilities: Proximal and Distal Influences. *Learning Disabilities Research & Practice*, 18, 82-86. <https://doi.org/10.1111/1540-5826.00062>

- Masten, A. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity : frameworks for research, practice, and translational synergy. *Developmental Psychopathology*, 23, 493–506.
- Masten, A. (2014) Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85, 6–20.
- Miller-Karas, E. (2023). *Building resilience to trauma: The trauma and community resiliency models*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Neman, R. (2005). APA’s resilience initiative. *Professional psychology : research and practice*, 36, 227.
- Norris, F., Stevens, S., Pfefferbaum, B., Wyche, K., & Pfefferbaum, R. (2008). Community Resilience as a Metaphor, Theory, Set of Capacities, and Strategy for Disaster Readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1-2), 1-2.
- Pilafas, G., Strongylaki, N. P., Papaioannou, D., Menti, D., & Lyrakos, G. (2020). Adaptation of ‘Nicholson McBride Resilience Questionnaire’ (NMRQ) in Greek. A reliability and validity study in an epidemiological Greek sample. *Health & Research Journal*, 6(4), 123-131. <https://doi.org/10.12681/healthresj.25629>
- Richardson, Glenn. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58, 307-21.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24, 335–344.
- Rauch S.A.M., & Rothbaum B. O. (2024). How to Build Resilience. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-care-we-need/202403/how-to-build-resilience>
- Solcava, I., Tomanek, P. (1994). Daily stress coping strategies: An effect of hardiness. *Studia Psychologica*, 36, 5, 390–392.
- Soleil, V. (2024). How to Build Resilience: 8 Ways to Bounce Back from Life’s Challenges. Learning Mind. <https://www.learning-mind.com/how-to-build-resilience/>

- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- The World Health Report 2001: *Mental Disorders affect one in four people*. WHO. 2001. <https://www.who.int/news/item/28-09-2001-the-world-health-report-2001-mental-disorders-affect-one-in-four-people>
- Umantsiv Yu., Shkuropadska D. (2023). National resilience of Ukraine under the Martial Law. *Scientia Fructuosa*, 5, 4-19. [https://doi.org/10.31617/1.2023\(151\)01](https://doi.org/10.31617/1.2023(151)01)
- Vella, S. C. & Pai, N. B. (2019). A theoretical review of psychological resilience: defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233. https://doi.org/10.4103/amhs.amhs_119_19
- Wagnild G. M., Young H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, p.165
- Walsh, F. (2007). Traumatic Loss and Major Disasters: Strengthening Family and Community Resilience. *Family Process*, 46(2), 207-227.
- Werner, E. (1992) *Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood* / E. Werner, R. Smith. – Ithaca, New York : Cornell University Press,
- Wolin, S., & Wolin, S. (1995). Resilience among children growing up in substance abusing families. *Pediatric Clinics of North America*, 42, 415-429.
- Zhou, Y., Gao, W., Li, H. et al. Network analysis of resilience, anxiety and depression in clinical nurses. *BMC Psychiatry*, 24, 719 <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06138-8>
- Zigmond AS, Snaith RP. (1983) The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatr Scand*, №67(6), 361-70.

ДОДАТКИ