

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Педагогічний Університет ім. Комісії Національної Освіти в Кракові  
Інституту нейропсихотерапії (Відень, Австрія)  
Трансільванський університет Брашова (Румунія)  
Центр системно-орієнтованого консультування, лікування та психотерапії ZSB (Австрія)  
Центр психічного здоров'я Тоом Паргі (Таллін, Естонія)  
Коледж Санта-Фе (США)  
Вільний університет Брюсселю (Бельгія)  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»  
Криворізький державний педагогічний університет  
Регіональне представництво Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини  
в Полтавській області  
Головне управління Національної поліції в Полтавській області  
ГУ ДСНС України у Полтавській області  
Управління патрульної поліції в Полтавській області  
Центр психічного здоров'я КП «Обласний заклад з надання психіатричної допомоги  
Полтавської обласної ради»  
Благодійна організація «Світло надії»  
Гендерний центр Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»



# **ПРОЯВИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ СИСТЕМИ: СІМ'Я, ОСВІТА, СУСПІЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Збірник наукових матеріалів  
II Міжнародної науково-практичної конференції**

**23-24 травня 2024 року**

Полтава – 2024

3. Томчук М.І., Яцюк М.В. Соціально-психологічна підтримка дітей, які переживають батьківську втрату : навч.-метод. посіб. Вінниця : КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2016. 58 с.
4. Як поговорити з дітьми про втрату близької людини та допомогти впоратися з горем. Київ : Волонтер: *Всеукраїнський громадський центр*, 2002. 14 с. URL: <https://drive.google.com/file/d/1WBLcGCVSMV3NhNXTNNLr-dFHIOXodAbr/view>

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ СЕРЕД СТУДЕНСТВА ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Твердоступ Анастасія**

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

**Науковий керівник:** доктор філософії, доцент **Хоменко Є. Г.**

В умовах сучасності, важливо розуміти та досліджувати психологічні аспекти адаптації та виживання людей, зокрема внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Студентство, яке становить активну та вразливу частину соціуму, особливо схильне до стресів війни та має великий потенціал для формування резилієнтності. Розуміння цих процесів є критично важливим для підтримки психологічного благополуччя й успішного функціонування студентів у складних умовах.

Метою дослідження є вивчення особливостей формування резилієнтності серед студентів, які є внутрішньо переміщеними особами, під час перебування у зоні конфлікту чи війни. Конкретні цілі включають аналіз факторів, що впливають на резилієнтність, виявлення стратегій адаптації та розвитку психологічних ресурсів у цій групі студентів, а також оцінку ефективності психосоціальної підтримки.

У зв'язку зі зростанням загальної напруги в суспільстві, що посилюється через ускладнення умов соціального життя та тривалі військові дії в країні, набуває актуальності проблема підвищеної тривожності та стресу. Виникає наступне важливе завдання – надання якісної допомоги у подоланні наслідків стресогенних факторів та забезпечення гармонізації психоемоційного стану. Особливо важливою стає необхідність розвитку стресостійкості особистості як ключового фактору для покращення якості життя в умовах складних обставин.

Стрес впливає на всі сфери життя людини, яка його переживає, змінюючи життєдіяльність і часто заважаючи нормальному життю. Це може знизити працездатність, знизити концентрацію, викликати відчуття втоми, прискорити втому, знизити імунітет і викликати багато серйозних захворювань.

Стрес – це захисна реакція організму на різні подразники, яка допомагає людині адаптуватися до умов, що часто змінюються. В цілому розрізняють два види стресу: гострий, або еустрес, та хронічний, його ще називають дистресом. Еустрес активізує функціональні резерви організму, сприяє адаптації та,

врешті-решт, ліквідації самого стресу. Еустрес нетривалий, завдяки чому організм активує свої системи для «збереження життя», але не встигає їх вичерпати. Дистрес – це «шкідливий» стрес, внаслідок якого вичерпуються захисні сили організму та зриваються механізми адаптації, організм слабшає, що призводить до розвитку різних захворювань. Здебільшого стрес виникає, коли важливі потреби людей залишаються незадоволеними. Саме дистрес є небезпечним для людини та її здоров'я [3].

Протягом багатьох років багато уваги приділялося природі стійкості та тому, як її найкраще досягти. Література висвітлює історичну та культурну еволюцію концепції, яка з часом набувала різних відтінків та значень. Ранні дослідження стійкості були зосереджені на розумінні того, чому лише деякі люди можуть реагувати на негаразди позитивно, перетворюючи їх на можливість для зростання та нової адаптації. Після Другої світової війни, почали досліджувати, як люди долають травматичні події, які можуть спричинити психологічний стрес. Питання, що стосуються можливості трансформації дестабілізуючої події та здатність до інтеграції, ресурси та вразливість, або страждання та мужність почали ставати першочерговими предметами досліджень, спрямованих на краще розуміння процесів стійкості [1].

Пізніше дослідження почали зосереджуватись на ризику та захисту психічного здоров'я і контексті психології розвитку з метою дослідження різних життєвих траєкторій осіб що пережили травму. Це призвело до думки, що стійкість - це набагато більше, ніж здатність продовжувати розвивати свої навички, незважаючи на труднощі, або протистояти травмі, захищаючи себе від впливу зовнішніх обставин. Вона виражає здатність реагувати позитивно, незважаючи на труднощі, перетворюючи їх на можливість для зростання. Тому психологічна стійкість відноситься до динамічної, процес, який набуває форми як зміна, що дозволяє знайти новий баланс і розвиватися позитивно. Під час цього процесу змін людина розвиває нові навички та оновлене відчуття особистості [4].

В. Франкл, у своїй книзі «Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі», наголошував, що людина, яка має конкретну ціль для існування, певне суб'єктивне поняття «сенсу життя», може витримати і пройти будь-які випробування, при тому, розвиваючи свій внутрішній потенціал, навіть у складних життєвих обставинах. Автор зазначає, що люди, у яких є завдання, яке потрібно виконати, стають більш резилієнтними і життєздатними.

За В. Франклом, людина потребує не гомеостазу, відносно сталого стану, а радше прагнень й боротьби за якусь мету, гідну її. Людині потрібно не зняття напруги за будь-яку ціну, а усвідомлення потенційного сенсу.

У своїй статті А. Фішер визначає резилієнтність як здатність людини протистояти стресовим ситуаціям та успішно адаптуватися до них, зберігаючи своє психічне та фізичне здоров'я. Автор підкреслює, що резилієнтність – це не стійкість до стресу, а саме здатність долати стресові ситуації шляхом розвитку

індивідуальних ресурсів і підвищення мотивації. У праці визначено резилієнтність як процес, який можна виховувати і вдосконалювати. Резилієнтність розглянута як мультифакторний конструкт, який включає в себе когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти [5].

У наявних літературних напрацюваннях виділяють два вектори розуміння поняття резилієнтності. Перший – це сприйняття резилієнтності як риси особистості, тобто як відносно сталої сукупності певних характеристик індивіда. Другий вектор – трактування резилієнтності як процесу адаптації до складних життєвих подій, подолання стресу та неочікуваних викликів [5].

В. Корольчук було визначено, що особи які мають високий рівень стресостійкості мають певні характеристики, пропонуємо їх розглянути: впевненість і активність; емоційно-вольовий самоконтроль; високі показники мотиваційної сфери; загальна та професійна інтернальність; готовність до діяльності; асертивність; просоціальність; високий рівень функціональних можливостей нервової системи; низький рівень чутливості до стресів та тривожності (особистісної та ситуативної) [1].

Вченою було встановлено, що стресостійкість людини залежить від оцінки стресових ситуацій, стратегії подолання стресу, особливостей індивідуальної саморегуляції, ступеня пропрацювання травматичного досвіду соціальної підтримки та психологічної готовності до екстремальних ситуацій.

У своїй роботі В. Корольчук стверджує, що детермінантами стійкості до стресу виступають базові компоненти особистості: досвід, спрямованість, нейродинаміка, психічні процеси, характер, темперамент, здібності. Пояснюючи взаємозв'язок стресостійкості та індивідуально-психологічних властивостей особистості, вчені наполягають на можливості формування та розвитку цієї властивості. Рівень стресостійкості може формуватись під час динамічного процесу професійного становлення, та може зростати зі збільшенням загального рівня професійної компетентності або досвіду [1].

Отже, після теоретичного аналізу літератури на тему резилієнтності, визначено поняття резилієнтності як певний набір характеристик людини, здатність протистояти стресу, усвідомлювати власні емоційні реакції, адаптуватися до складних життєвих подій, зберігаючи відносно стабільний фізіологічний та психологічний рівень функціонування організму.

Резилієнтність – це здатність людини успішно відновлюватися після досвіду стресу чи складної життєвої ситуації. Це поняття охоплює такі фактори, як емоційна стійкість, гнучкість у поведінці, підтримка соціальних зв'язків і здатність до самодіагностики та змін. Резилієнтність є важливою як у професійному, так і в особистому житті студентів[12].

Також варто згадати копінг-стратегії – це методи і прийоми, які людина використовує для того, щоб впоратися зі стресом, негативними емоціями, труднощами та надзвичайними ситуаціями у житті. Ці стратегії допомагають людині зменшити або подолати стрес, підвищити емоційну стійкість і покращити загальний стан психічного здоров'я. Вони можуть бути

позитивними та конструктивними, або негативними та неефективними залежно від способу їхнього використання і результатів, які вони приносять.

Ось деякі приклади копінг-стратегій:

### *1. Позитивні стратегії:*

– підтримка та спілкування з близькими: розмова з друзями або рідними про свої почуття та досвід може допомогти вирішити проблему і відчувати підтримку;

– фізична активність: зайняття спортом або фізичні вправи можуть допомогти знизити рівень стресу та покращити настрій;

– медитація та релаксація: використання технік медитації, дихальних вправ та релаксації сприяє зниженню тривожності та стресу;

– планування та організація: створення плану дій та визначення пріоритетів допомагає впоратися зі складними ситуаціями та зменшує відчуття хаосу.

### *2. Негативні стратегії:*

– уникання проблем: ігнорування проблеми або уникання розмови про неї не допомагає вирішити ситуацію, але лише збільшує стрес;

– агресія або злість: виразний вибух агресії або злості не розв'язує проблему, а тільки погіршує взаємини з оточуючими та підвищує рівень стресу.

Особливості розвитку резиліентності внутрішньо переміщених осіб серед студентства. Особливості формування резиліентності серед студентства, яке є внутрішньо переміщеними особами під час війни, включають кілька ключових аспектів. По-перше, такі студенти зазнають значних стресових навантажень через втрату домівок, розрив звичного середовища та невизначеність майбутнього. Це створює потребу у адаптації до нових умов та перетворення стресових ситуацій на можливості для особистісного розвитку.

Друге важливе питання – це соціальна підтримка. Внутрішньо переміщені студенти можуть відчувати відчуженість або втрату підтримки з боку родини чи спільноти, що поглиблює їхні стресові реакції. Забезпечення доступу до психологічної підтримки та формування позитивного соціального середовища є критично важливим для зміцнення їхньої резиліентності.

З іншого боку, необхідно враховувати індивідуальні особливості студентів. Кожна особистість реагує на стрес по-своєму, тому важливо враховувати їхні потреби, ресурси та стратегії копіngu.

Узагальнюючи, розвиток резиліентності серед внутрішньо переміщених студентів під час війни вимагає комплексного підходу, що включає психологічну підтримку, соціальну інтеграцію та індивідуалізовані стратегії адаптації. Це сприяє покращенню їхнього психологічного благополуччя та здатності успішно функціонувати навіть у важких умовах війни.

Дослідження психологічних аспектів адаптації та виживання внутрішньо переміщених студентів у сучасних умовах конфлікту та війни є надзвичайно актуальним. Враховуючи їхню активну роль у суспільстві та їхню особливу вразливість, розуміння факторів, що впливають на їхню резиліентність, має

велике значення для забезпечення їхнього психологічного благополуччя та успішного функціонування.

Перспектива подальшого дослідження полягає у вивченні особливостей формування резиліентності серед внутрішньо переміщених студентів під час перебування у зоні конфлікту або війни. Це передбачає аналіз факторів, що впливають на резиліентність цієї групи, виявлення їхніх стратегій адаптації та розвитку психологічних ресурсів, а також оцінку ефективності психосоціальної підтримки.

Результати такого дослідження можуть допомогти розробити інтервенційні програми та стратегії підтримки, спрямовані на підвищення резиліентності та психологічного благополуччя внутрішньо переміщених студентів. Це сприятиме їхньому успішному навчанню, адаптації до складних умов та підвищенню загального рівня їхнього життєвого задоволення та самореалізації. Такі висновки свідчать про важливість подальших досліджень у цій сфері та необхідність розроблення програмних рішень, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя та адаптації цієї вразливої категорії населення.

Отже, аналіз теоретичної інформації вказує на значущість вивчення та розвитку резиліентності серед студентів-ВПО під час війни. Виявлені фактори, що сприяють резиліентності, включають соціальну підтримку, внутрішні ресурси та стратегії копіngu. Надання психологічної підтримки та розвиток навичок адаптації можуть значно поліпшити психологічне благополуччя та успішність адаптації студентів-ВПО. Ці результати можуть бути використані для розробки програм психосоціальної підтримки та інтервенцій, спрямованих на зміцнення резиліентності та психологічного здоров'я цієї вразливої групи.

### **Список використаних джерел:**

1. Горностаї П., Слюсаревський М., Татенко В., Титаренко Т., Харзратова Н. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти. Київ : Талком, 2018. 326 с.
2. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків : Право, 2010. С. 210–218.
3. Мастен А.С. Резиліентність у розвитку: обіцянка інтегрованих підходів. *European Journal of Developmental Psychology*. 2016. Vol. 13(3). P. 297–312.
4. Міроненко Т. Як не дати російському терору залякати себе та жити ефективно. Олександр Гершанов. Інструменти для розвитку стійкості від спеціаліста по роботі із травмою. URL: <https://forbes.ua/lifestyle/yak-ne-datirosiyskomu-terroru-zalyakati-sebe-ta-zhiti-efektivno-instrumenti-dlya-rozvitkustiykosti-vid-spetsialista-po-roboti-iz-travmoyu-oleksandra-gershanova-03062023-13978>.
5. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. № 33.72. С. 89–98.