



УДК 159.9:378.014:355.02

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7\(61\)-1332-1338](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7(61)-1332-1338)

Потоцька Ірина Сергіївна доцент, кандидат психологічних наук з психології, доцент кафедри педагогіки та психології, Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова, м. Вінниця, тел.: (098) 477-19-45, <https://orcid.org/0000-0001-7723-9587>

Рисинець Тетяна Петрівна доцент, кандидат психологічних наук з психології, завідувач кафедри педагогіки та психології, Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова, м. Вінниця, тел.: (067) 919-14-88, <https://orcid.org/0000-0001-5855-6106>

Мартинюк Олена Володимирівна студент 2 курсу спеціальності медична психологія, Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова, м. Вінниця, тел.: (068) 895-11-84, <https://orcid.org/0009-0009-1385-3890>

Котенко Аліса Сергіївна магістр психології, Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова, м. Вінниця, тел.: (063) 456-43-34, <https://orcid.org/0009-0002-9486-5058>

ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПСИХОЛОГІВ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

Анотація. У статті представлено результати емпіричного дослідження рівня психологічної резильєнтності серед здобувачів вищої освіти в Україні. В умовах глибоких соціальних трансформацій та кризових явищ, спричинених війною, тривалим військовим конфліктом, запровадженням воєнного стану, а також глобальною пандемією COVID-19, проблема психологічної стійкості молоді набула особливої актуальності. У дослідженні резильєнтність розглядається як ключовий ресурс подолання труднощів, що сприяє ефективній адаптації, підтриманню психічного здоров'я та збереженню особистісної цілісності навіть за умов тривалого стресу.

Автори аналізують основні теоретичні підходи до розуміння феномену резильєнтності, зокрема в контексті позитивної психології, де вона трактується як динамічний процес, що дозволяє людині не лише долати життєві труднощі, а й зростати через них. Зазначено, що резильєнтність має багатовимірну структуру, до якої входять когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти.



Це дозволяє говорити про її значення не лише в особистісному, а й у соціальному контексті, як ресурсу колективної стійкості.

У межах дослідження було проведено порівняльний аналіз рівнів резильєнтності серед студентів різного віку, статі, освітнього рівня та форми навчання. Отримані дані свідчать про досить високий рівень адаптаційного потенціалу здобувачів освіти, особливо серед студентів молодших курсів, що може бути пов'язано з гнучкістю мислення, високим рівнем соціальної підтримки та активною життєвою позицією молоді.

Результати підтверджують значущість розвитку психологічної резильєнтності як цільового напрямку у системі вищої освіти, а також необхідність інтеграції відповідних психолого-педагогічних практик, спрямованих на підвищення стресостійкості та психологічного добробуту студентів в умовах затяжної кризи.

Ключові слова: резильєнтність, здобувачі вищої освіти, військовий конфлікт, умови воєнного стану, студентська молодь, адаптація.

Pototska Iryna Serhiyivna Ph.D Candidate of Psychological Sciences, Associate professor of the Department of Pedagogy and Psychology, National Pirogov Memorial Medical University, Vinnytsya, tel.: (098) 477-19-45, <https://orcid.org/0000-0001-7723-9587>

Rysynets Tetiana Petrivna Associate Professor, PhD in Psychology, Head of the Department of Pedagogy and Psychology, National Pirogov Memorial Medical University, Vinnytsya, tel.: (067) 919-14-88, <https://orcid.org/0000-0001-5855-6106>

Martyniuk Olena Volodymyrivna 2nd year student majoring in medical psychology, National Pirogov Memorial Medical University, Vinnytsya, tel.: (068) 895-11-84, <https://orcid.org/0009-0009-1385-3890>

Kotenko Alisa Serhiivna Master of Psychology, National Pirogov Memorial Medical University, Vinnytsya, tel.: (063) 456-43-34, <https://orcid.org/0009-0002-9486-5058>

STUDY OF RESILIENCE IN PSYCHOLOGISTS OF HIGHER EDUCATION IN CONDITIONS OF MILITARY CONFLICT

Abstract. The article presents the results of an empirical study on the level of psychological resilience among higher education students in Ukraine. Amid profound social transformations and crisis phenomena caused by war, prolonged military conflict, martial law, and the global COVID-19 pandemic, the issue of youth



psychological resilience has gained particular relevance. In this study, resilience is viewed as a key resource for overcoming difficulties, contributing to effective adaptation, the maintenance of mental health, and the preservation of personal integrity even under prolonged stress.

The authors analyze the main theoretical approaches to understanding the phenomenon of resilience, particularly within the framework of positive psychology, where it is interpreted as a dynamic process that enables individuals not only to cope with life challenges but also to grow through them. It is noted that resilience possesses a multidimensional structure, encompassing cognitive, emotional, behavioral, and social components. This highlights its significance not only on a personal level but also in a social context, as a resource for collective resilience.

The study involved a comparative analysis of resilience levels among students of different ages, genders, educational levels, and modes of study. The obtained data indicate a relatively high level of adaptive potential among higher education students, especially among first- and second-year students, which may be attributed to cognitive flexibility, strong social support, and the active life stance of the youth.

The results underscore the importance of developing psychological resilience as a targeted area within the higher education system and the need to integrate relevant psychological and pedagogical practices aimed at enhancing stress resistance and the psychological well-being of students during prolonged crises.

Keywords: resilience, higher education students, military conflict, martial law conditions, student youth, adaptation.

Постановка проблеми. У сучасних умовах соціальних трансформацій, викликаних пандемією COVID-19, повномасштабною війною в Україні, тривалим військовим конфліктом та введенням воєнного стану, значно зросла увага до психологічних ресурсів, що забезпечують здатність особистості до ефективної адаптації. Стан постійної загрози життю, евакуації, втрата рідних, зміни у форматі навчання — все це створює багатофакторний тиск на психіку здобувачів вищої освіти. Одним із ключових ресурсів подолання цих викликів є резильєнтність — психологічна стійкість, що дозволяє індивіду успішно долати труднощі, адаптуватися до нових умов і зберігати функціональність попри стресові чинники.

Існує багато типів резильєнтності, кожен з яких відображає різні аспекти здатності до адаптації та відновлення. Це поняття є багатограним і розглядається в різних сферах, що зумовлює появу різних його форм і підходів до тлумачення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття "резильєнтність" походить від латинського "resalire" — відскочити назад, що метафорично відображає здатність до відновлення. У психології цей термін використовується



для опису здатності особистості або спільноти ефективно протидіяти стресорам та адаптуватися до несприятливих умов (Feder et al.; Ungar,). Мастен трактує резильєнтність як здатність динамічної системи передбачати, адаптуватися та реорганізовуватися задля збереження функціональності. Вернер започаткувала емпіричне вивчення резильєнтності, вивчаючи дітей з високим ризиком психосоціальних проблем. Дослідження Мастен надало новий імпульс розвитку тематики резильєнтності у дитячій та підлітковій психології [3]. Більш повні визначення явища резильєнтності представлено нижче.:

Резильєнтність – здатність динамічної системи, такої як спільнота, передбачати виклики та успішно до них адаптуватися.

Резильєнтність – здатність успішно адаптуватися до негараздів, стресових життєвих подій, значної загрози або травми [1].

Резильєнтність – здатність вистояти перед обличчям змін, продовжувати розвиватися в умовах, що постійно змінюються [2].

Резильєнтність – здатність динамічної системи успішно адаптуватися до викликів, які загрожують функціонуванню, виживанню або розвитку системи [5].

Резильєнтність – здатність системи передбачати, адаптуватися та реорганізовувати себе в умовах негараздів таким чином, щоб сприяти та підтримувати своє успішне функціонування.

Початок досліджень резильєнтності як окремої теоретичної та емпіричної теми припадає на 1970-ті роки. Вивчення розпочалося з аналізу здатності дітей з групи ризику адаптуватися до складних життєвих обставин.

Еммі Вернер, 1971 рік — одне з перших емпіричних досліджень резильєнтності, проведене на вибірці гавайських дітей (698 осіб), частина з яких належала до групи ризику через такі чинники, як низький соціально-економічний статус, психічні розлади батьків, насильство, хронічні захворювання та стресові життєві події. За результатами дослідження було виявлено, що дві третини дітей демонстрували схожу поведінку, а одна третина її не демонструвала. Дане дослідження було присвячене пошукам захисних сил і механізмів, які відрізняють дітей зі здоровою адаптацією

• Аннетт Мастен, 1980-ті роки — серія досліджень, що зробили резильєнтність центральною темою у психології. Основна увага зосереджувалась на вивченні механізмів позитивної адаптації у дітей у складних життєвих умовах.

Існує багато дослідників і авторів, які пропонують різні моделі та визначення резильєнтності, підкреслюючи її багатовимірний характер. Проте більшість підходів сходяться на ключових елементах, що забезпечують здатність людини ефективно адаптуватися до стресу та криз.

Зокрема, виокремлюють 7 основних факторів резильєнтності:

1. Оптимізм.
2. Орієнтація на вирішення проблеми.



3. Почуття відповідальності.

4. Орієнтація на майбутнє.

5. Орієнтація на мережу контактів. Описує позитивне ставлення до розбудови взаємовідносин різного плану, які ведуть до взаємозв'язків з іншими людьми.

6. Самоусвідомлення. Усвідомлення власної гідності допомагає взяти на себе відповідальність.

7. Прийняття. Завдяки прийняттю можна зменшити негативні емоції, такі як страх, злість і лють, і досягти свідомого зосередження на нових рішеннях проблеми.

У нашому дослідженні взяли участь 60 респондентів: 30 студентів 1 курсу спеціальності «Медична психологія» Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова та 30 магістрантів спеціальності «Психологія» КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти».

Метою дослідження було дослідити рівні психологічної резильєнтності серед здобувачів вищої освіти - студентів різного віку та освітнього рівня з метою виявлення можливих вікових відмінностей у рівнях резильєнтності під час військового конфлікту в Україні.

Для оцінки рівня резильєнтності використовувалась адаптована та валідизована україномовна шкала Коннора—Девідсона у скороченій версії CD-RISC-10.

Нами було створено гугл форму з вище вказаним тестом, яку було розіслано студентам різних навчальних закладів для проходження тестування.

Виклад основного матеріалу.

Результати нами проведеного емпіричного дослідження представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати дослідження рівнів резильєнтності студентів різних різних навчальних закладів (у %)

Рівень резильєнтності	Бали	Результати опитування у %	
		ВНМУ	ВАБО
Низький	0-15	0%	6.6%
Нижче за середній	16-20	6,10%	6.6%
Середній	21-25	16,30%	20%
Вище за середній	26-30	30,60%	16.6%
Високий	31-40	42,80%	50%

З метою порівняння середніх значень **двох вибірок** було використано t-критерій Стьюдента (Student's t-test). Отримані результати вказали на відсутність



статистично значущої відмінності у результатах різних рівнів резильєнтності обох вибірок.

Результати нашого дослідження вказують на те, що майже половини студентів незалежно від їх віку та освітнього рівня досліджено високий рівень резильєнтності.

На початку нашого дослідження ми висунули гіпотезу про те, що люди старшого віку, а саме студенти магістратури ВАБО, матимуть вищий рівень резильєнтності, у той час як у юнаків — студентів 1 курсу ВНМУ — вона буде проявлятися на низьких рівнях. Однак результати дослідження не підтвердили цієї гіпотези. Це спонукало нас до подальшого аналізу можливих причин такого феномену.

Отримані результати узгоджуються з даними Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни» [4], проведеного Інститутом психології ім. Г. С. Костюка, яке показало загальнонаціональне підвищення рівня психологічної резильєнтності. Така тенденція, імовірно, є наслідком адаптивного мобілізаційного механізму, притаманного українському суспільству у період загрози. Запровадження воєнного стану та вплив військового конфлікту стали каталізаторами переоцінки життєвих орієнтирів, розвитку самозарадності та посилення внутрішніх ресурсів адаптації у молоді.

Тому робимо висновок, що Українці — нація, загартована викликами, чия незламність стала символом сили, стійкості та гідності в усьому світі.

Пропонуємо Вам деякі рекомендації для підвищення резильєнтності

1. Формування позитивного мислення: Зосередження на можливостях, а не на проблемах, допомагає створити конструктивний погляд на ситуації, що виникають, та зменшити стрес.

2. Підтримка соціальних зв'язків: Міцні стосунки з родиною, друзями чи колегами є важливим ресурсом у складних ситуаціях, оскільки надають емоційну підтримку та допомагають адаптуватися.

3. Розвиток навичок саморегуляції: Розвиток здатності до самоконтролю, усвідомлення власних емоцій і потреб сприяє кращому реагуванню на стресові ситуації.

4. Навчання методам управління стресом: Практика релаксаційних технік, медитації, глибокого дихання або йога допомагають знизити рівень стресу та підвищити здатність до відновлення.

5. Гнучкість у прийнятті рішень: Вміння адаптуватися до змін, знаходити альтернативи та бути відкритим до нових ідей є важливим аспектом розвитку резильєнтності.

6. Сприяння фізичному та психічному здоров'ю: Регулярна фізична активність, правильне харчування та достатній сон допомагають підтримувати енергію та покращують психологічний стан.



7. Пошук сенсу в складних подіях життя: Спроба знайти позитивні аспекти навіть у труднощах, наприклад, уроки, які можна винести з негативного досвіду, допомагає зміцнити внутрішню стійкість.

Висновки. Більшість здобувачів вищої освіти демонструють високий рівень резильєнтності, що свідчить про наявність психологічних ресурсів для подолання кризових ситуацій. Статистично значущих відмінностей у рівні резильєнтності між молодшими та старшими студентами не виявлено, що свідчить про можливий вплив не вікових, а особистісних та соціальних чинників. Результати дослідження підтверджують національну тенденцію до високої резильєнтності серед української молоді в умовах воєнного стану та військового конфлікту.

Література:

1. Feder, A., Fred-Torres, S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry*, 86(6), 2019. P. 443–453.
2. Folke, C. Resilience: The Emergence of a Perspective for Social-Ecological Systems Analyses. *Global Environmental Change*, 16, 2006. P. 253–267.
3. Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. Resilience in Development and Psychopathology: Multisystem Perspectives. *Annual review of clinical psychology*, 17, 2021. P. 521–549.
4. Кокун О.М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.
5. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

References:

1. Feder, A., Fred-Torres, S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2019). The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry*, 86(6), 443–453. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.04.012>
2. Folke, C. (2006). Resilience: The emergence of a perspective for social-ecological systems analyses. *Global Environmental Change*, 16(3), 253–267. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2006.04.002>
3. Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 521–549. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-105619>
4. Kokun, O. M. (2022). Vseukrainske opytuvannia “Tvoia zhyttiistiikist v umovakh viiny”: preprint [All-Ukrainian survey “Your resilience in the conditions of war”: preprint]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
5. Kokun, O. M., & Melnychuk, T. I. (2023). Rezyliens-dovidnyk: praktychnyi posibnyk [Resilience guide: a practical manual]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].