

SCI-CONF.COM.UA

CURRENT TRENDS IN SCIENTIFIC RESEARCH DEVELOPMENT



**PROCEEDINGS OF V INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
DECEMBER 12-14, 2024**

**BOSTON
2024**

CURRENT TRENDS IN SCIENTIFIC RESEARCH DEVELOPMENT

Proceedings of V International Scientific and Practical Conference
Boston, USA
12-14 December 2024

Boston, USA

2024

91.	Власенко О. О., Солодченко В. С. ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ЇЇ ФОРМУВАННЯ ЗАСОБАМИ ПРАКТИК МАЙНДФУЛНЕС	519
92.	Дементьєва А. О., Пишикова О. В. ІНТЕГРАЦІЯ СИСТЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У ПІДПРИЄМСТВА УКРАЇНИ	524
93.	Дубчак Г. М., Пишеничка-Дрох О. О. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД У СФЕРІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	527
94.	Лісовенко А. Ф., Коноваленко Т. В. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	536
95.	Парінов М. Г. ПОНЯТТЯ КОГНІТИВНОГО РЕЗЕРВУ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК З ЛЕГКОЮ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЮ ТРАВМОЮ	543
96.	Потоцька І. С., Мацько Н. Г., Мартинюк О. В. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ РЕЛІГІЙНОСТІ СТУДЕНТІВ ВІННИЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ М. І. ПИРОГОВА	547
97.	Стретович В. М. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИГОРАННЯ ГЕШТАЛЬТ- ПСИХОТЕРАПЕВТІВ В НАВЧАННІ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ	550
98.	Ступак Н. В. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОЧИХ СТРАХІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	559
99.	Хмельницька Н. І. ДУМСКРОЛІНГ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА ПРОФІЛАКТИЧНІ СТРАТЕГІЇ	566

SOCIOLOGICAL SCIENCES

100.	Бобровська О. Ю., Бочаров А. А. ПРОЦЕСИ ІНФОРМАТИЗАЦІЇ І ЦИФРОВІЗАЦІЇ В СИСТЕМІ ДЕРЖАВНОГО УПРАВЛІННЯ	575
101.	Борохович Є. О., Архипова Є. О. ПУБЛІЧНЕ УПРАВЛІННЯ В СИСТЕМІ ЗАХИСТУ ЕКОНОМІЧНОЇ КОНКУРЕНЦІЇ	580
102.	Маланчук Л. О., Данильчук Л. В. ІНФОРМАЦІЙНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ ЯК ОСНОВА ДЛЯ ПРИЙНЯТТЯ УПРАВЛІНСЬКИХ РІШЕНЬ	584
103.	Соколова Н. Д., Ніколаєва Н. А. СЕКСИЗМ В УКРАЇНСЬКІЙ АРМІЇ	589

**ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ
ВІННИЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М. І. ПИРОГОВА**

Потоцька Ірина Сергіївна,

к.псих.н., доцент

Мацько Наталія Григорівна,

асистент

Мартинюк Олена Володимирівна

Студент

Вінницький Національний медичний університет ім. М. І. Пирогова
м. Вінниця, Україна

Анотація: В умовах військового стану студентська молодь стикається з численними викликами, що впливають на їхню психологічну стійкість, мотивацію та адаптацію до нових умов. Це виявляється через труднощі в навчальному процесі та соціалізації. Здатність ефективно протистояти стресу та адаптуватися до змін є критично важливою. Отже, актуальним є дослідити рівні та необхідно формувати резильєнтність у студентів закладів вищої освіти, зокрема щодо подолання психологічних травм та деструктивних станів, таких як знижена здатність до адаптації в умовах стресу.

Ключові слова: резильєнтність, підтримка, психологічна асоціація, виснаження, військовий стан.

Вступ. Термін "резильєнтність" походить від латинського слова "resilire", що означає "відскакувати", "повертатися до форми". У психології резильєнтність означає здатність людини успішно впоратися з стресом, труднощами, негативними подіями або навіть травматичними ситуаціями і повертатися до стану психологічного добробуту та функціонування [1].

Військовий стан введений в Україні впливає на всі верстви населення і на студентство також. Їм потрібно не лише відновлювати власну психічну

стійкість задля забезпечення ефективної життєдіяльності а і для ефективного засвоєння знань та навичок у закладі вищої освіти.

Мета: дослідити рівні резильєнтності у студентів ВНМУ імені М. І. Пирогова.

Методи: Дослідження рівнів резильєнтності проводилось серед 46 студентів Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова віком від 16 до 50 років. Середній вік досліджуваних становив 18.9 років. «Шкала резильєнтності Коннора - Девідсона», адаптація Н. В. Школіної, І.І. Шаповал, І.В. Орлової, І.О. Кедик та М.А. Станіславчук на сьогоднішній день є єдиним і найсучаснішим методом дослідження резильєнтності [2]. Дана шкала включає 10 запитань, з п'ятьма варіантами відповідей. Найвищі бали свідчили про найвищий рівень стійкості. Результати проведеного дослідження представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Рівні прояву резильєнтності студентів ВНМУ

№	Рівень резильєнтності	Бали	Результати опитування у %
1	Низький	0-15	0%
2	Нижче за середній	16-20	6,1%
3	Середній	21-25	16,3%
4	Вище за середній	26-30	30,6%
5	Високий	31-40	42,8%

Висновки: Отже, у майже половини студентів (42.8% опитаних) виявлено високий рівень резильєнтності. Це характеризується здатністю людини ефективно долати стрес, адаптуватися до змін, зберігати внутрішню рівновагу в умовах кризи та швидко відновлюватися після випробувань. Високий рівень базується на емоційній стійкості, здатності до саморегуляції, конструктивному мисленні, а також наявності соціальної підтримки та ресурсів для подолання труднощів. Резильєнтність допомагає не лише пережити складнощі, а й використати їх як можливість для зростання і розвитку.

Американські дослідники, спираючись на роботи, опубліковані на сайті

Американської психологічної асоціації, розробили рекомендації щодо розвитку резильєнтності. Вони наголошують на важливості кількох ключових умов, які сприяють формуванню психологічної стійкості:

1. Підтримка міжособистісних зв'язків. Спілкування з чуйними та розуміючими людьми допомагає відчувати себе частиною спільноти, що є особливо важливим у подоланні життєвих викликів.

2. Догляд за фізичним здоров'ям. Турбота про своє тіло, включаючи збалансоване харчування, якісний сон, регулярну фізичну активність і підтримання водного балансу, знижує рівень стресу. Фізичне здоров'я підтримує емоційну рівновагу, допомагаючи впоратися з тривожністю та депресією.

3. Практика уважності (mindfulness). Регулярне ведення щоденника, медитації, молитви чи інших духовних практик сприяє розвитку внутрішнього спокою, відновленню впевненості та пошуку рішень у кризових ситуаціях.

4. Відмова від шкідливих звичок і деструктивних механізмів уникнення. Спокуса знайти полегшення у вживанні алкоголю, наркотиків чи інших залежностей лише ускладнює ситуацію. Натомість важливо зосередитися на конструктивних способах подолання стресу.

5. Пошук сенсу та мети в житті. Формування ясної мети, підвищення самооцінки, покращення стосунків з оточенням та готовність допомагати іншим сприяють особистісному зростанню й укріпленню стійкості.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Мерзлякова О.Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). Аналітичний вісник у сфері освіти й науки : довід. бюл. Київ, 2023. № 18. С. 96–120.

2. Школіна Н. В. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт [Електронний ресурс] / Н. В. Школіна, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О. Кедик, М. А. Станіславчук // Український ревматологічний журнал. - 2020. - № 2. - С. 66-72.