

орг. психологів та психологів праці, Центр орг. та екон. психології. Київ : Вид. КНТЕУ, 2018. 376 с.

11. Вихренко, О. А. (2021). Шляхи удосконалення діяльності підприємства у сфері публічних закупівель.
12. Пушкар З.М., Пушкар Б.Т. Кадровий менеджмент: навч. посіб. Терноп. нац. екон. ун-т. Тернопіль : Осадца Ю.В., 2019. 209 с.
13. Угрин О. Психологія управління : практ. посіб. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 163 с.

Робота виконана під науковим керівництвом канд. психол. наук
ПУСТОВАЛОВА І. В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**РЯБЕЦЬ І., 2 курс ІВК ДТЕУ,
спеціальність «Психологія», освітня програма «Психологія»**

У статті проаналізовано сучасні дослідження резильєнтності студентів в умовах воєнного стану українськими науковцями та практиками. Зосереджено увагу на багатоаспектності досліджень цієї психологічної проблеми. Наголошено на пріоритетності розробки методичних рекомендацій і впровадження програм тренінгів із розвитку резильєнтності для різних категорій студентів з метою збереження та зміцнення їхнього психічного здоров'я

Ключові слова: *резильєнтність, студенти ЗВО, воєнний стан, стрес, ментальне здоров'я.*

The article analyzes the modern research on students' resilience in the context of martial law conducted by Ukrainian scientists and practitioners. It also was focused attention on the multidimensionality of research on this psychological problem. The priority of developing methodological recommendations and implementing training programs for the development of resilience for various categories of students in order to preserve and strengthen their mental health is emphasized.

Keywords: *resilience, higher education students, martial law, stress, mental health.*

Постановка проблеми та актуальність дослідження. Вжити після травматичних подій, продовжувати жити і протистояти постійному стресу і при цьому зберегти ментальне здоров'я – задача кожного українця заради власного майбутнього та майбутнього України. Проблема резилієнс, як здатності чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість (резильєнтність), є широко представленою у науковому дискурсі. Ця психологічна проблема набула особливої уваги науковців та практиків з початком повномасштабної війни росії проти українського народу. В своєму дослідженні М. Цимбалюк та Н. Жигайло зауважили, що було емпірично доведено достатньо високий рівень стресостійкості у студентів ЗВО до повномасштабної війни. Ці автори, зазначають про рівень резильєнтності студентства в умовах воєнного стану наступне: «Проаналізувавши отримані результати, можна сказати, що війна вплинула на психологічну стійкість студентів. Важкість стресу та його частота зросла з настанням війни. Стресостійкість у студентів знизилася. Тож, з'явилася необхідність формування стресостійкості студентів під час війни» [12, с.133]. Наразі відмічаємо публікаційну активність науковців, які досліджують психологічну проблему резильєнтності студентів в умовах воєнного стану. Така активність зумовлена актуальністю розробки цієї

проблематики для збереження ментального здоров'я студентів, молодого покоління українського суспільства. Аналіз наукових публікацій дає можливість зазначити, що українськими науковцями та практиками розглядаються різні аспекти психологічної резильєнтності студентів у період війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До ґрунтовних досліджень резильєнтності учасників освітнього процесу належать роботи Н. Бельської та Н. Мельник [2]. Особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни розкриті у дослідженні Л. Ляшко та Н. Коструби [7]. Психологічні чинники резильєнтності молоді до воєнного стану проаналізовано у дослідженні В. Федорчук та Н. Белан [11]. Д. Ковтун [6] обґрунтувала вплив самооцінки на розвиток резильєнтності студентів. Фактори підвищення резильєнтності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану досліджували В. Коваленко, О. Міщенко та Л. Якуба [5]. Разом з тим, комплексне дослідження психологічних особливостей прояву резильєнтності студентів ЗВО в умовах воєнного стану поки що не було предметом спеціальних наукових досліджень.

Метою статті є аналіз досліджень українськими науковцями та психологами-практиками психологічної резильєнтності студентів ЗВО в умовах воєнного стану (починаючи з 2022 року) та різні аспекти прояву психологічного феномену стресостійкості у цієї категорії здобувачів освіти.

Виклад основного матеріалу. З початком повномасштабного вторгнення дослідження резильєнтності актуалізувалося через необхідність опору стресам і травматичним подіям, що пов'язані з військовими діями, втратами рідних, вимушеною зміною звичного способу життя, соціально-економічними труднощами. Ґрунтовним дослідженням резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану є дослідження Н. Бельської та Н. Мельник [2]. Ними задля дослідження резильєнтності здобувачів освіти, їхніх батьків та працівників закладів освіти через два місяці після початку повномасштабного вторгнення РФ в Україну було організовано та проведено дистанційне опитування 14 556 осіб з усіх областей України та м. Києва. Науковці досліджували:

- рівень резильєнтності учасників опитування;
- залежність рівня резильєнтності від віку респондентів (дорослі учасники дослідження – працівники закладів освіти та батьки, діти та молодь – учні, студенти);
- вплив на рівень резильєнтності змін звичного способу життя у зв'язку із війною;
- характер емоційного профілю суб'єкта на рівень резильєнтності.

У ході дослідження було виявлено наступне: «було підтверджено ситуаційне зниження рівня резильєнтності освітянської спільноти, здобувачів освіти та їхніх батьків... Емпірично встановлено значиме зниження рівня резильєнтності з віком. Так, наймолодші учасники дослідження (10–12 років) демонструють вищий рівень резильєнтності, оптимістичну налаштованість – імовірно, травматичні та стресові фактори для них стримуються їх сім'ями та рідними. Водночас для дорослої частини вибірки їх попередній життєвий досвід виявився не релевантним, а внутрішні ресурси – ослабленими... рівень резильєнтності значимо вищий у респондентів, які не змінювали місце проживання у порівнянні з тими, хто вимушено переїхав. Зв'язку рівня резильєнтності з форматом навчання встановлено не було в жодній із категорій респондентів, які взяли участь у дослідженні встановлено, що домінанта позитивних емоцій (оптимізм, віра в себе, спокійна налаштованість, турбота про себе та близьких) сприяє підвищенню рівня резильєнтності» [2, с. 104-105].

Студенти до повномасштабної війни росії проти України зазнавали додаткового стресу через значний вплив стресових чинників на етапі професійної підготовки до майбутньої діяльності. Вони відчували стреси часом від зміни стилю життя, надмірного навчального навантаження, хвилювань через успішність та труднощі спілкування з викладачами, пошуку ними майбутнього місця роботи за спеціальністю, власної конкурентоспроможності на ринку праці в обраній професійній сфері. Крім того, в цей період студенти стикалися і продовжують стикатись із труднощами самовизначення особистості в юнацькому віці, пошуком ідеалів та цінностей в житті, роздумами над питаннями щодо створення та утриманням сім'ї тощо. Студенти відчували і продовжують відчувати на собі вплив дуже значної кількості

стресогенних чинників середовища, труднощі особистісного самовизначення та хвилювання з приводу майбутньої професійної діяльності. Поділяємо точку зору І. Каськова, який зазначає, що для студентів «... вирішення всіх цих завдань значно залежить від їх якостей і властивостей, до яких належить і стресостійкість, а саме стійкість до впливу стресогенних чинників» [4, с. 104].

У продовження думки науковця І. Каськова наводимо дослідження Н. Коструби та Л. Ляшко щодо особистісних особливостей психологічної стійкості молоді в умовах війни. Науковцями було здійснено аналіз взаємозв'язку психологічної стійкості з особливостями особистості на трьох рівнях: когнітивному, емоційному та поведінковому. За результатами емпіричного дослідження, проведеного Н. Кострубою та Л. Ляшко у закладах вищої освіти Волинської області (Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцького національного технічного університету, Фахового коледжу технологій, бізнесу та права ВНУ імені Лесі Українки та Волинського фахового коледжу Національного університету харчових технологій), виявлено у респондентів «... позитивні кореляційні взаємозв'язки психологічної стійкості із копінг-стратегією орієнтації на вирішення завдання, задоволеності власним життям, задоволеності відносинами з іншими, загальним рівнем задоволеності життям. Отримані кореляційні показники демонструють зв'язок психологічної стійкості із загальним показником стабільності психічного здоров'я, гедонічним, соціальним та психологічним благополуччя особистості, існує зв'язок із такими рисами особистості як дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду та виявлено обернену кореляцію із копінг-стратегією спрямованості на емоції» [7, с. 94].

У ситуації довготривалої війни російської федерації проти України (починаючи з 2014 року) однією з найбільш незахищених соціальних сфер у країні постала освіта. До повномасштабного вторгнення росії в Україну учасники освітнього процесу поступово адаптовувалися до впливу стресових чинників, викликаних війною на Сході України. З початком вторгнення РФ у 2022 році в Україну освітня сфера нашої країни зазнала величезних випробувань. Як зазначали українські науковці Г. Афузова, Г. Найдюнова та В. Кротенко, «особливої уваги як група ризику виникнення відхилень у психічному здоров'ї вимагають студенти-першокурсники, які обрали у 2022-2023 навчальному році професійне навчання в українських закладах вищої освіти під час воєнного стану. Ця категорія здобувачів освіти водночас опиняється під впливом першої кризи професійного розвитку особистості (яка вимагає часу для адаптації до умов професійного навчання) і війни як травмівної кризи, що порушує благополуччя будь-якої людини» [1, с. 2]. Цими науковцями було проведено скринінг-діагностику рівня резильєнтності першокурсників з використанням Connor-Davidson Resilience Scale or CD-RISC-10 із зосередженням на таких компонентах: особистісна компетентність; прийнятті змін та безпечних відносинах; довірі/толерантності; контролю; духовних впливів. За результатами дослідження, 38% першокурсників мали низькі показники рівня їх резильєнтності, тобто не володіли навичками збереження та підтримки власного психічного здоров'я. Також цими науковцями виявлено кореляційні зв'язки між резильєнтністю та емоційним інтелектом, впливом самооцінки на розвиток резильєнтності студентів в умовах воєнного стану. Д. Ковтун у своїй науковій розвідці також досліджує взаємозв'язок впливу самооцінки на розвиток резильєнтності студентів такий непростий час для України. Авторка після проведення емпіричного дослідження впливу самооцінки на розвиток резильєнтності студентів в умовах воєнного стану констатувала наступне: «... самооцінка відіграє значну роль у розвитку резильєнтності студентів в умовах воєнного стану. Студенти з високою самооцінкою показують кращі результати у вирішенні проблем, адаптації до змін та підтриманні психологічної стабільності» [6, с. 44].

Факторам підвищення резильєнтності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану присвячена праця В. Коваленко, О. Міщенко та Л. Якуба [5]. Після проведеного ними дослідження резильєнтності здобувачів бакалаврського рівня вищої освіти спеціальності 016 «Спеціальна освіта» Харківського національного педагогічного інституту ім. Сковороди ними було виділено фактори підвищення резильєнтності студентів в умовах воєнного стану: Ці

фактори унаочнено авторами на рисунку 1. Зокрема, науковцями емпірично доведено, що найбільших зрушень у підвищенні рівня резильєнтності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану можливо досягти із залученням студентів до неформальної освіти, наявності особистої підтримки куратора академічної групи та викладачів.

Українські науковці О. Лящ, О. Хуртенко, С. Марчук у своїй науковій розвідці доводять, що емоційний інтелект виступає засобом розвитку резильєнтності особистості студента. Загальну вибірку дослідження становили викладачі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського та студенти університету – майбутні психологи. За результатами дослідження науковці зазначають, що «отримані кореляційні зв'язки вказують на те, що внутрішньоособистісні параметри емоційного інтелекту є більш значимими у формуванні резильєнтності ніж показники міжособистісного емоційного інтелекту» [8, с. 84]. Також вони роблять припущення щодо внутрішніх ресурсів особистості у подоланні життєвих криз, вважаючи, що внутрішні ресурси є більш стійкими і значимішими ніж зовнішні.



Рис. 1. Розподіл факторів впливу на підвищення резильєнтності здобувачів освіти в умовах навчання у воєнний час [5, с. 143]

Поза увагою науковців не залишився і розгляд психологічних чинників, які впливають на рівень резильєнтності молоді в період воєнного стану. В. Федорчук та Н. Белан зазначають у своїй роботі наступне: «На становлення резильєнтності (студентської молоді – доповнено нами) впливають, зокрема:

- 1) доброзичливе ставлення до себе та своїх здібностей;
- 2) здатність ставити реалістичні плани та втілювати їх;
- 3) розвиток комунікативних навичок, зокрема, асертивності як вміння у ввічливий та доброзичливий спосіб відстояти себе, свою позицію, виразити свої почуття та думки, не ображаючи не порушуючи гідності інших людей);
- 4) культивування цінностей і планування життя згідно з ними;
- 5) розвиток власної «системи самопідтримки»: змістовних та глибоких стосунків з Богом, із близькими людьми, з природою, а також із собою;
- 6) плекання надії;
- 7) розвиток здатності вирішувати проблеми» [11, с. 240].

Також було проведено дослідження гендерних відмінностей в показниках резильєнтності студентів в умовах воєнного стану на базі Харківської державної академії культури. Респондентами стали студенти зі Сходу України (зони активних бойових дій): здобувачі з Сумської, Харківської, Дніпропетровської та Донецької областей. В ході дослідження було виявлено, що «... жінки студентки демонструють вищу резильєнтність порівняно з чоловіками студентами. ...вищий рівень резильєнтності у жінок здобувачок

можна пояснити їхньою схильністю до пошуку соціальної підтримки, відкритістю у вираженні емоцій, використанням адаптивних стратегій копію та здатністю до гнучкості та адаптивності. Ці фактори разом сприяють кращій здатності справлятися зі стресом і життєвими викликами, що робить дівчат студенток більш резильєнтними в умовах воєнного часу та інших труднощів» [9, с. 34-35].

Особливостям прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу присвячено і дослідження Л. П'янківської. Авторкою було емпірично досліджено рівень сформованості резильєнтності у студентів та описано особливості вияву резильєнтності у досліджуваних із різними рівнями її сформованості (респондентами виступили здобувачі освіти Національного авіаційного університету віком від 18 до 25 років). Досліджуючи особливості взаємозв'язків резильєнтності з когнітивними компонентами суб'єктивного благополуччя у студентів, Л. П'янківська виявила: «Констатовано, що воєнні дії впливають на рівень вираженості когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя у студентів. Досліджувані прагнуть змінити наявні умови власного життя й навчання. Також вони реалістично оцінюють власні можливості та ресурси й загалом задоволені своїми успіхами й досягненнями» [10, с. 632].

Продовженням розробки тематики особливостям прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу є дослідження А. Буровицької. Вибірку становили 36 студентів Чорноморського Національного університету імені Петра Могили (м. Миколаїв) з різних спеціальностей. Емпіричне дослідження підтвердило наявність різного рівня резильєнтності української студентської молоді під час війни. Також А. Буровицька зазначає, що в дослідженні виявлено «... найбільше стресу студенти отримують через нестабільну та загрозову ситуацію в країні – 64 % та надмірним навчальним навантаженням – 30%, ще 20% зазначили економічні труднощі та неможливість знайти роботу, та у 16 відсотків спостерігаються проблеми у сім'ї, які вони вважають є їх найбільшим фактором розвитку стресу» [3, с. 22].

Висновки. Проблема вивчення та підтримки психологічної резильєнтності студентів у воєнний період має загальнонаціональний характер і є стратегічно важливою для збереження майбутнього України. Аналіз публікацій досліджень щодо резильєнтності студентів в умовах воєнного стану демонструє включеність ЗВО різних регіонів України в розробку цієї проблематики.

Використання напрацювань українських науковців та практиків, отриманих результатів багатоаспектного вивчення особливостей резильєнтності українських студентів (залежність рівня резильєнтності від віку та статі, вплив на рівень резильєнтності змін звичного способу життя у зв'язку із війною, характер емоційного профілю суб'єкта на рівень резильєнтності, фактори підвищення резильєнтності, особливості прояву резильєнтності) на етапі адаптації до навчально-професійної діяльності в умовах воєнного стану є важливими для розробки методичних рекомендацій і впровадження програм тренінгів із розвитку резильєнтності для різних категорій студентів з метою збереження та зміцнення їхнього психічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Афузова Г.В., Найдьонова Г.О., Кротенко В.І. Особливості резильєнтності першокурсників закладу вищої освіти в умовах воєнного стану. Національна безпека України в умовах сучасних викликів : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Чернігів, 22 серпня 2023 р. Чернігів : ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2023. С. 22–25.
2. Бельська Н. А. Дослідження резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану / Н. А. Бельська, М. Ю. Мельник // Освіта та розвиток обдарованої особистості. – С. 98–107.
3. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. Серія: Психологія*. Вип.(2) 2024. С.17–23.

4. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів вчз до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. №1 (54), 104-113.
5. Коваленко В., Міщенко О., Якуба Л. Фактори підвищення резильєнтності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану / В. Є. Коваленко, О. А. Міщенко, Л. С. Якуба // *Scientists and modern theoretical ideas : Abstracts of XXXV International Scientific and Practical Conference, Haifa, Israel, September 04–06, 2023*. Haifa, 2023. Pp. 138–145.
6. Ковтун Д. Вплив самооцінки на розвиток резильєнтності студентів в умовах воєнного стану. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/items/1b5ec40a-61a7-4c9e-bfd0-00c80cae1782> (дата звернення: 25.08.2024).
7. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*. 2023. Випуск 42. С. 82–96.
8. Ляц О., Хуртенко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 74(4), 2023. С.79–86.
9. Путько А. А. Гендерні відмінності резильєнтності студентів в умовах воєнного стану. URL: <http://195.20.96.242:5028/khkdk-xmlui/handle/123456789/3154> (дата звернення: 25.08.2024).
10. П'янківська Л. В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») 2023. № 10(28). С.623-633.
11. Федорчук В., Белан Н. Психологічні чинники резильєнтності як умова адаптації молоді до воєнного стану. Інновації партнерської взаємодії освіти, економіки та соціального захисту в умовах інклюзії та прагматичної реабілітації соціуму: Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Кам'янець-Подільський, 21-22 травня 2024 р.). Кам'янець-Подільський : НРЗВО КПДІ, 2024. С. 238-241. URL: <https://kpd.edu.ua/wp-content/uploads/2024/06/Materialy-VIII-Mizhnarodnoyi-naukovo-praktychnoyi-konferentsiyi.pdf#page=238> (дата звернення: 25.08.2024).
12. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. С. 128–136.

Робота виконана під науковим керівництвом д-ра пед. наук, професора
ЮНИКА І. Д.

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЇ

**САМОЙЛЕНКО Л., 2 курс ІВК ДТЕУ,
спеціальність «Психологія», освітня програма «Психологія»**

Анотація. У статті досліджено синдром емоційного вигорання серед працюючих людей, а також надано огляд його основних ознак та факторів, що сприяють його розвитку. Обговорено біологічно-психологічні та соціально-виробничі фактори, які впливають на виникнення стресу на робочому місці. Запропоновані практичні стратегії для запобігання та керування вигоранням, такі як практика оптимізму, фізична активність та підтримка соціальної активності.

Ключові слова: синдром емоційного вигорання, професійне вигорання, стрес, психологічні детермінанти, психологічне відновлення.