



УДК 159.923.2:355.07

RESILIENCE OF THE INDIVIDUAL IN WAR CONDITIONS**РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ****Petrenko T.S. / Петренко Т.С.***master student / студентка-магістрантка гр.ЗППМ-23-1***Khalik O.O. / Халік О.О.***s.psy.s., as.prof. / к.психол.н., доц.*

ORCID: 0000-0002-0460-6072

*Kryvyi Rih State Pedagogical University,**Kryvyi Rih, Universytetskyi Ave., 54, 50086 /**Криворізький державний педагогічний університет,**м. Кривий Ріг, пр. Університетський 54, 50086*

Анотація. У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження резильєнтності як важливого чинника збереження психічного здоров'я в умовах війни. Резильєнтність розглядається як система індивідуальних ресурсів, що забезпечують адаптацію, стабільність життєдіяльності та здатність відновлюватися в складних стресових умовах. Емпіричне дослідження серед студентів виявило переважання середнього рівня резильєнтності, проте значна частина респондентів демонструє низький або нижче за середній рівень, що свідчить про потребу в психосоціальній підтримці. Аналіз змін після початку повномасштабного вторгнення виявив тенденцію до зниження рівня резильєнтності, що обумовлено посиленням тривалих стресових факторів. Кореляційний аналіз підтвердив статистично достовірний позитивний зв'язок між резильєнтністю та стійкістю до стресу. Отримані результати підкреслюють важливість розробки програм розвитку резильєнтності, спрямованих на підтримку психічного здоров'я в умовах війни та адаптацію до тривалих стресових факторів.

Ключові слова: резильєнтність, структура резильєнтності, стійкість до стресу, життєстійкість, умови війни, адаптивна активність.

Вступ.

Сучасне українське суспільство, що перебуває у стані постійних політичних та соціально-економічних змін, характеризується потребою в людях, здатних протистояти соціальним загрозам, долати життєві перепони, мотивувати себе на саморозвиток та самовдосконалення. Особистість повинна уміти боротися із труднощами, управляти системою ризиків, зберігати стійкість та рівновагу у невизначених ситуаціях, тобто бути резильєнтною. Особливо гостро проблема виживання в складних умовах постала на сьогоднішній момент, після повномасштабного вторгнення в нашу країну. Війна похитнула основи стабільного життя, спровокувала купу особистісних проблем та негативно вплинула на добробут та здоров'я населення. За даними ВООЗ, в Україні щорічно фіксується 628 нових випадків психічних захворювань, особливо цей показник почав зростати з 24 лютого 2022 року [2].

У зв'язку з цим дослідження резильєнтності під час війни, повинно стати одним із пріоритетних напрямів сучасної психології.

Основний текст.

Феномен резильєнтності («resilience» - пластичність, стійкість, невразливість) у психологічній науці постав у зв'язку із необхідністю вивчення внутрішніх механізмів боротьби із стресом та труднощами, розуміння того, чому



одні люди можуть протидіяти їм, а інші - ні. Наукова інтерпретація поняття є доволі розгорнутою і представлена в працях як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. На думку М. Рутгера, «резильєнтність – це унікальна здібність людини до подолання труднощів у несприятливих життєвих обставинах, що виявляється у підтримці психологічної рівноваги під час потенційно небезпечних ситуацій» [13, с. 603]. Е. Вернер категорію резильєнтності тлумачить як «систему індивідуальних можливостей, спрямованих на відновлення та підтримку адаптивної активності, що виникає у відповідь на дію стресогенного чинника» [14, с. 513]. Н. Хендерсон резильєнтність розглядає в парадигмі індивідуальних властивостей як «особливість людини, яка дозволяє їй перетворювати проблемну ситуацію, зменшувати її деструктивний вплив та підтримувати внутрішній баланс» [11, с. 26]. За рахунок цієї якості людина зберігає стійкість до дії екстремальних подразників, управляє власною поведінкою та досягає успіху у складних ситуаціях. І. В. Ващенко, І. Галецька зазначають, що специфіка резильєнтності поряд із іншими процесами життєстійкості полягає у її рефракторності, як здатності усувати напруження, відновлюватися до звичайного рівня, підтримувати тонус та зберігати оптимальне співвідношення всіх систем психічної організації індивіда [3]. Г. Бонано з цього приводу зазначає, що «резильєнтність є проявом умінь забезпечувати пізнавальні, особистісні та соціальні процеси у стані рівноваги, ефективну організацію діяльності навіть за несприятливих умов її здійснення» [10, с. 1160]. Г. Лазос резильєнтність розглядає як фактор посттравматичного зростання, збільшення компетенцій та розширення досвіду і виявляє людину як суб'єкта активності, що продовжує діяти всупереч обставинам [6]. У зв'язку з цим, в структурі психічної організації індивіда резильєнтність виконує дві основні функції: забезпечення стійкості до труднощів та відновлення після них.

У сучасній психології розповсюдженою є тенденція розглядати резильєнтність як механізм життєзабезпечення і тлумачити в координатах життєстійкості (життєздатності) та стресостійкості. На думку С. Мадді «життєстійкість – це система переконань, умінь та навичок, що відображають рівень подолання особистістю заданих несприятливих умов» [12, с. 263]. В такій інтерпретації резильєнтність виступає важливою складовою життєстійкості і дозволяє розбудовувати траєкторію існування всупереч дії негативних факторів, перетворювати стресову ситуацію, на ситуацію можливостей особистісного зростання.

Резильєнтність виступає складно організованим явищем, в структурі якого виділяють ментальний та практичний блоки [1; 5; 6] (рис. 1).

Ментальний блок відображає аксіологічні засади індивіда, його базові цінності, установки та переконання; включає відповідні риси характеру, такі як рішучість, цілеспрямованість, сміливість та самоуправління. До цієї складової належать і когнітивні структури особистості, система знань, що реалізують функції розуміння проблемної ситуації та пошук засобів її вирішення. Значної ролі тут набуває рефлексія, яка виступає гностичним механізмом самоаналізу з точки зору володіння відповідними ресурсами подолання та передбачає оцінку прикладання власних зусиль. Л. Прокоф'єва та ін. вважають, що інтеграцією



різних резильєнс елементів виступає категорія «Я», яка являється смислоутворюючим чинником організації спротиву та сприяє формуванню досвіду самозбереження та самоєфективності в складних обставинах [8].

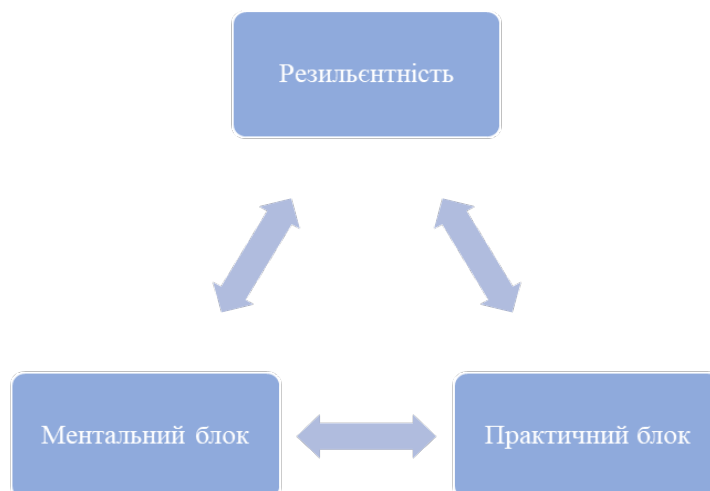


Рис. 1. Структура резильєнтності

Практичний блок охоплює розгорнутий діапазон поведінкових паттернів, умінь та навички управління імпульсивними проявами, комплекс реакцій, спрямованих на відновлення гомеостатичної рівноваги та вирішення задачі. Позитивного значення тут виявляють копінг-стратегії, як форми конструктивної активності, що акумулюють потенціал для подолання складних обставин та розширюють сферу діяльності особистості, роблячи більш досяжними значущі цілі. Копінг - проактивна раціональна, конструктивна поведінка, яка включає аналіз та оцінку ситуації, дії її перетворення згідно своїм намірам. Вона спрямована на усунення ситуації психологічної загрози, підтримання балансу між вимогами середовища та власними можливостями, що таким чином сприяє збереженню здоров'я та благополуччя людини.

З метою вивчення резильєнтності особистості в умовах війни нами було відібрано наступні методики і створено авторську анкету:

- Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10) (Campbell-Sills & Stein, 2007) в адаптації Н. В. Школіної, І. І. Шаповал, І. В. Орлової, І. О. Кедик & М. Станіславчук [5, с. 16-17];
- Тест «Стійкість до стресу» Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Т. В. Зайчикової [7, с. 15-16];
- Авторська анкета дослідження динаміки змін резильєнтності.

Дослідження проводилося на базі Криворізького державного педагогічного університету. Вибірка досліджуваних – студенти психолого-педагогічного факультету та факультету української філології денної та заочної форм навчання. Загальна кількість досліджуваних – 38, серед них 22 особи жіночої статі та 16 осіб – чоловічої. Вік респондентів – 20-38 років.

Розглянемо результати діагностики за Шкалою резильєнтності Коннора — Девідсона-10 (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10) в адаптації Н. В. Школіної, І. І. Шаповал та ін. (Табл. 1).



Таблиця 1. Результати діагностики студентів за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Рівень резильєнтності	У %, ч	Кількість досліджуваних студентів (ч)	У %, ж	Кількість досліджуваних студенток (ж)	У %	Кількість досліджуваних обох статей
низький	18,75	3	18,18	4	18,4	7
нижчий за середній	25	4	22,73	5	23,7	9
середній	37,5	6	40,9	9	39,5	15
вищий за середній	12,5	2	13,64	3	13,1	5
високий	6,25	1	4,55	1	5,3	2
Всього	100	16	100	22	100	38

Найбільшою кількістю досліджуваних представлений середній рівень вияву резильєнтності, і це стосується студентів обох статей, зокрема – 37,5% студентів та 40,9% студенток. Досліджувані з середнім рівнем резильєнтності мають задовільну здатність до подолання стресу, можуть ефективно працювати у звичних ситуаціях, навіть якщо з'являються певні труднощі. Їх адаптивність є помірною, та їм може бракувати витривалості в умовах інтенсивного або тривалого стресу. Загалом вони можуть залишатися певного роду оптимістами, готові шукати рішення проблем.

Наступним вираженим рівнем є нижче за середній, серед студенток таких 22,73%, а серед студентів - 25%. Респонденти з таким рівнем резильєнтності демонструють певну спроможність до подолання стресу, але їм може бракувати внутрішніх ресурсів для тривалої витримки в умовах стресу або невизначеності. Вони можуть виявляти рішучість, та потребують соціальної підтримки, щоб справлятися з труднощами. Такі люди мають схильність до коливань емоційного стану, а їх здатність зберігати внутрішню стабільність є обмеженою.

Низький рівень резильєнтності властивий майже п'ятій частині вибірки, зокрема 18,75% студентів та 18,18% студенток. Досліджувані з таким рівнем резильєнтності мають труднощі в пристосуванні до стресових ситуацій, часто відчувають тривогу, розгубленість, нестабільність емоційного стану. Їм важко справлятися з викликами, що виникають у повсякденному житті, і вони можуть швидко втрачати впевненість у своїх силах. Це може проявлятися у слабкій психічній витривалості та тенденції до уникання проблем.

Вищий за середній рівень резильєнтності виявлений у 13,5% студентів та 13,64% студенток. Представники цього рівня краще справляються зі змінами чи новими умовами, швидше знаходять шляхи вирішення проблем та ефективно адаптуються до нових обставин. Вони здатні підтримувати стабільний емоційний стан під час стресових подій, що допомагає уникнути емоційного виснаження та зберігати продуктивність, частіше використовують адаптивні копінг-стратегії, можуть звертатися за підтримкою до друзів, родини або фахівців, уміють розглядати складні ситуації як тимчасові труднощі, що можна подолати.

Найменш представленим є високий рівень резильєнтності – лише 6,25%



студентів та 4,55% студенток. Ця група діагностованих є дуже стійкими до стресових ситуацій, демонструють оптимістичне бачення, високий рівень впевненості та готовності до адаптації навіть у складних умовах, переважно використовують адаптивні копінг-стратегії. Їм властиві здатність швидко відновлюватися після стресу та здатність бачити у складних обставинах можливості для особистісного розвитку. Ці особистості мають дуже високий рівень самоконтролю, внутрішню мотивацію і здатність позитивно сприймати життєві виклики.

Якщо порівняти отримані середні в нашому дослідженні (Табл.2) з дослідженням Н. Школіної та ін. (2020), проведеного в період до повномасштабного вторгнення, і з дослідженням О. Кокуна (2022), проведеного в період повномасштабного вторгнення, то спостерігаємо зниження середніх показників резильєнтності і у жінок, і у чоловіків [4; 9]. Це можна пояснити тривалим впливом стресових умов війни, які підвищують рівень тривожності та вимагають значних психічних ресурсів для адаптації. Військові дії, невизначеність щодо майбутнього, загроза безпеці, економічні труднощі та соціальна нестабільність — ці фактори послаблюють психічну стійкість, і навіть люди з високим рівнем резильєнтності можуть відчувати труднощі у збереженні емоційної стабільності.

Таблиця 2. Описові статистики за показником резильєнтності студентів за статтю

Показник	Стать	Середнє	Стандартне відхилення
Резильєнтність	Ж, n=22	21,76	7,72
	Ч, n=16	22,21	7,93

За допомогою t-критерій Ст'юдента (перевірка на нормальність розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка була пройдена успішно) для незалежних вибірок перевіряємо, чи існують статистично достовірні відмінності за статтю щодо резильєнтності. Виявлено, що в даній вибірці не існує статевих відмінностей за показником резильєнтності на статистично достовірному рівні значущості, хоча виявлена тенденція до вищого рівня саме у студентів чоловічої статі.

Оскільки значущих відмінностей за статтю не виявлено, то об'єднаємо отримані дані і представимо графічно (Рис. 2).

39,5% студентів обох статей мають середній рівень резильєнтності, 13,1% - вище за середній і лише 5,3% - високий. Викликає занепокоєння, що в стресових умовах війни, значна частина студентів мають низький та нижче за середній рівень (18,4% та 23,7%, відповідно) тому цій категорії необхідно приділити особливу увагу.

Розглянемо та проінтерпретуємо результати, отримані за тестом “Стійкість до стресу” С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикової (Таблиця 3).

Низький рівень стійкості до стресу має не менше третини досліджуваних обох статей 36,36% і 31,25% студентів. У студенток кількість осіб із низьким рівнем стійкості до стресу дещо вища порівняно зі студентами. Представники



цього рівня стійкості до стресу можуть демонструвати схильність до емоційної нестабільності, підвищену тривожність та чутливість до зовнішніх стресових чинників, частіше здаються у складних ситуаціях. Вони можуть відчувати безпорадність, невпевненість у власних силах і мають труднощі з адаптацією до змін, тому потребують підтримки та розвитку копінг-стратегій.

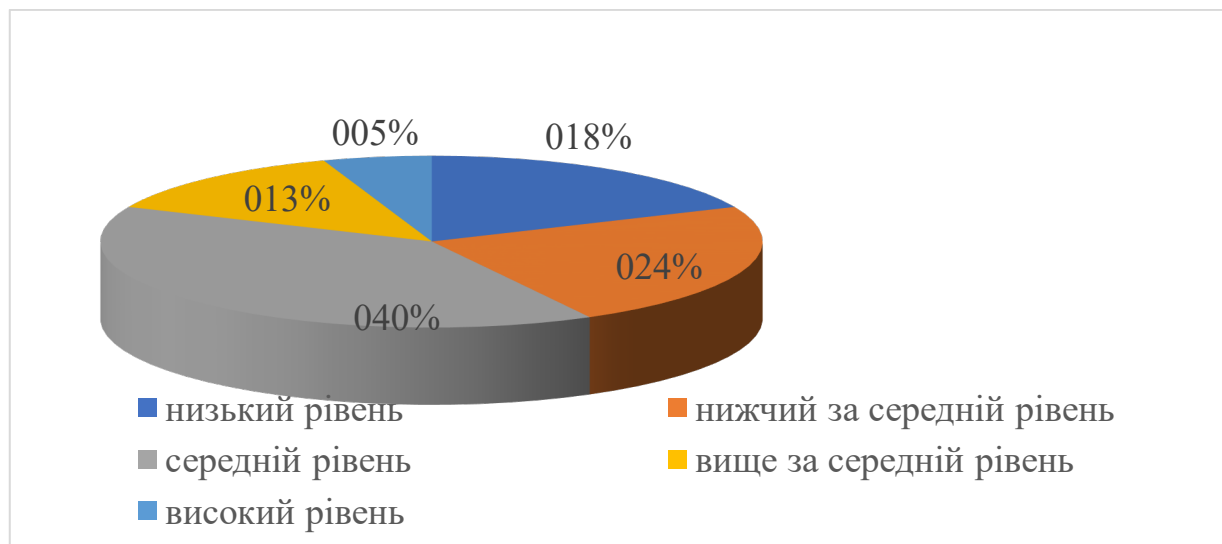


Рис.2. Особливості резильєнтності студентів

Таблиця 3. Особливості стійкості до стресу студентів обох статей

Рівень стійкості до стресу	У %	Кількість досліджуваних студенток (ж)	У %	Кількість досліджуваних студентів (ч)	У %	Загальна кількість досліджуваних студентів обох статей
низький	36,36	8	31,25	5	34,21	13
середній	50	11	56,25	9	52,63	20
високий	13,63	3	12,5	2	13,16	5
Всього	100	22	100	16	100	38

Більшість респондентів обох статей мають середній рівень стійкості до стресу, 50% студенток та 56,25% - студентів. Досліджувані з середнім рівнем стійкості до стресу мають помірну здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Вони можуть зберігати емоційну рівновагу у більшості ситуацій, але в умовах сильного стресу їм може знадобитися підтримка або допомога. Ця група учасників дослідження має потенціал для розвитку навичок стресостійкості та підвищення рівня резильєнтності при створенні для цього спеціальних умов.

Високий рівень стійкості до стресу демонструють лише 13,63% студенток і 13,16% студентів. Знову ж відзначимо переважання кількості студентів чоловічої статі, як і в попередньому середньому рівні. Студенти з високим рівнем стійкості до стресу характеризуються здатністю ефективно адаптуватися до змін і витримувати значні психоемоційні навантаження. Вони демонструють високий рівень самомотивації, у них розвинені вміння контролювати емоції і швидко відновлюватися після стресових ситуацій. Такі особистості зазвичай користуються адаптивними копінг-стратегіями та мають добре розвинуті навички саморегуляції.



Перевіримо, чи наявні статистично значущі відмінності за статтю між рівнем стійкості до стресу. Для цього використаємо коефіцієнт Стюдента для незалежних вибірок. В результаті аналізу встановлено, що не існує статистично значущих відмінностей за статтю, а є лише тенденція, яка вказує на більший рівень стійкості до стресу у чоловіків, тому можемо об'єднати результати і представити графічно (Рисунок 3).

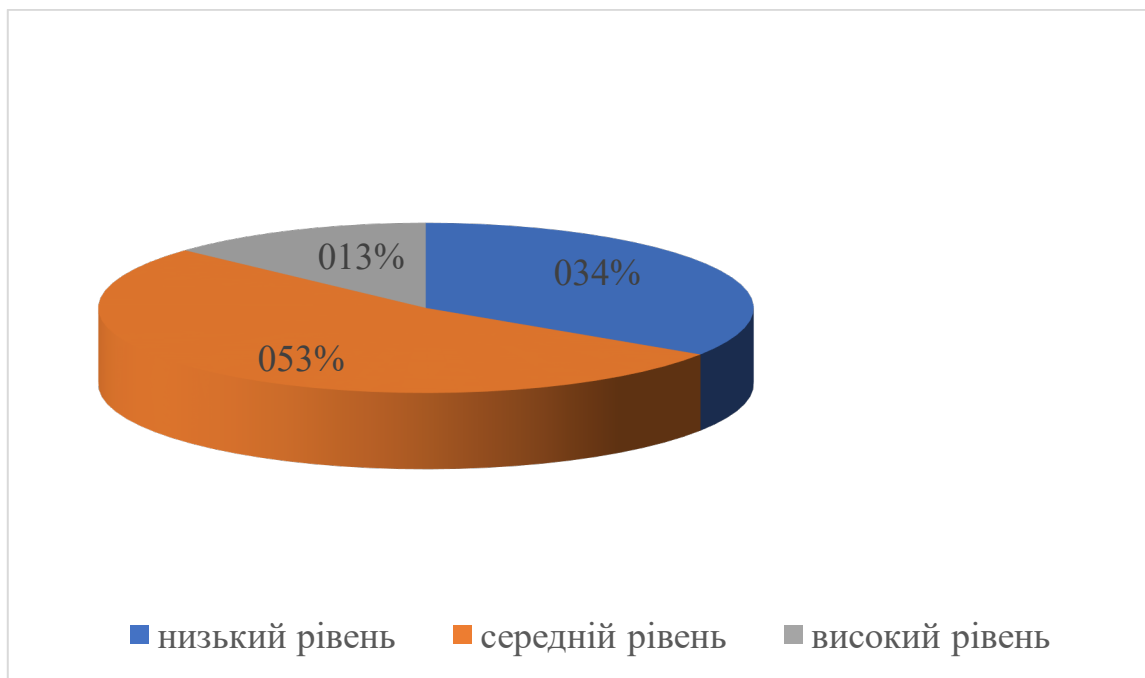


Рис. 3. Особливості стійкості до стресу у студентів під час війни

Звернемося також до аналізу результатів авторської анкети. Респонденти відповідали на запитання щодо змін в рівні їх резильєнтності після повномасштабного вторгнення, а також щодо чинників, що впливають на їх стійкість. Оскільки попередній аналіз не виявив статистично значимих відмінностей за статтю в показниках резильєнтності, тому аналізуємо усю вибірку спільно. Зокрема досліджували відзначали рівні вияву різних особистісних характеристик. Нами було встановлено, що студенти з низьким рівнем резильєнтності частіше відзначали відсутність або низькі прояви оптимізму, здатності мислити позитивно та знаходити вихід зі складних ситуацій. Крім того їм важко було формувати реалістичні очікування від ситуації, а також контролювати свої емоційні реакції в ситуаціях появи перешкод для досягнення мети тощо. Респонденти з середнім рівнем вияву резильєнтності відзначали й середній рівень вияву оптимізму, вони частіше формували реалістичні очікування і краще справлялися з контролем емоційних проявів, та в ситуаціях стресових їм теж це не вдавалося.

У таблиці 4 подані узагальнені дані щодо змін в резильєнтності студентів після 24 лютого 2022.

Більше третини студентів (34,21%) відзначили, що їх стійкість змінилася в сторону зниження незначно, майже третина (28,95%) досліджуваних вказала, що зміни їх стійкості в сторону зниження значні. Жоден з респондентів не вказав



збільшення рівня стійкості з початку повномасштабного вторгнення. І трохи більше третини досліджуваних (36,84%) вказали про відсутність змін.

Таблиця 4. Зміни в рівні резильєнтності студентів з початку повномасштабного вторгнення

№	Рівень змін	Кількість студентів у %
1	Незначно змінилася у бік зниження	34,21
2	Незначно змінилася у бік збільшення	0
3	Значно змінилася у бік зниження	28,95
4	Значно змінилася у бік збільшення	0
5	Не змінилася	36,84

Таким чином, існує загальна тенденція до зниження рівня резильєнтності серед студентів з початку повномасштабного вторгнення.

Нами було виконано кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Пірсона з метою встановлення взаємозв'язку між резильєнтністю і стійкістю до стресу. У результаті виявлено статистично достовірний позитивний зв'язок між шкалою резильєнтності і шкалою стійкості до стресу (0,57 при рівні значущості $p \leq 0,001$). Отримані результати свідчать, що при зростанні показників резильєнтності будуть зростати показники стійкості до стресу, і, навпаки, при зниженні показників резильєнтності будуть знижуватися і показники стійкості до стресу.

Висновки.

Встановлено, що важливим чинником збереження психічного здоров'я в умовах війни виступає резильєнтність. Її фундаментальна роль розкривається в процесах забезпечення стабільності життєдіяльності, уміннях адаптуватися до нових умов та відновлюватися після травм війни.

Резильєнтність розглядається як індивідуальний ресурс виходу із складних ситуацій, спричинених війною, відображає потенціал людських спроможностей виживання та самозбереження. Можливості опиратися труднощам, усувати напруження та бути стійким до впливу радикальних чинників якраз і досягаються завдяки реалізації резистентних умінь. В умовах війни резильєнтність виконує буферну функцію, нейтралізуючи дію об'єктивних стресорів та функцію корекції поведінки, що дозволяє зберігати психічне здоров'я та підтримувати власне благополуччя.

З'ясовано, що у більшості досліджуваних студентів обох статей виявлено середній рівень резильєнтності, що відображає їхню помірну здатність адаптуватися, справлятися зі стресом і відновлюватися. Лише незначна частина вибірки демонструє високий рівень стресостійкості, тоді як наявність значної кількості студентів з низьким або нижчим за середній рівень резильєнтності підкреслює важливість надання психосоціальної підтримки і розвитку навичок управління стресом для адаптації до умов війни. Встановлено відсутність статистично значущих відмінностей між статтями за резильєнтністю.

Встановлено, що показники резильєнтності знизилися порівняно з більш ранніми дослідженнями українських психологів, що вказує на закономірність змін у зв'язку з перебуванням у надзвичайних умовах війни, які змінюють



соціальний контекст та підвищують вимоги до психічної стійкості. Крім того, виявлено, що більшість респондентів відзначають зниження рівня стійкості після початку повномасштабного вторгнення в сторону зниження. Це підтверджує важливість розвитку резильєнтності як ключової здатності особистості, особливо в умовах тривалих криз.

Література:

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. №5 (58). С. 5 – 13.
2. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. Київ : Національний авіаційний університет. 2022. Вип. 1 (20). С. 55–62.
3. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. №40. С. 33–49.
4. Коун О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 46 с.
5. Коун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
6. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології.: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 26–64.
7. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
8. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2021. Вип. 2. С. 122–127.
9. Школіна Н. В., Шаповал, І. І. Адаптація та психометрична перевірка скороченої версії шкали резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) для використання в Україні. *Український журнал психології та медицини*. 2019. 8 (2). С. 20-27.
10. Bonanno G. A., Wortman C. B., Lehman D. R., Tweed R. G., Haring M., Sonnega J., Carr D., Nesse R. M. Resilience to loss and chronic grief: a prospective study from preloss to 18-months post-loss. *Journal of personality and social psychology*. 2002. Vol. 83. № 5. P. 1150-1164.
11. Henderson N. Havens of resilience. *educational leadership*. 2013. Vol. 71. № 1. P. 22–27.
12. Maddi S. R. On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychologist*. 2005. Vol. 60. № 3. P. 261–267.
13. Rutter M. Resilience in the face of adversity. *British Journ. of Psychiatry*. 1985. Vol. 147. P. 598–611.



14. Werner E. Risk, resilience, and recovery: perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and psychopathology*. 1993. №. 5. P. 503–515.

Abstract. *The article presents the results of a theoretical and empirical study examining resilience as a crucial factor in maintaining mental health during wartime. Resilience is defined as a system of individual resources that facilitate adaptation, stability in daily functioning, and recovery in challenging and stressful conditions. The empirical study conducted among students found that the majority exhibited a moderate level of resilience; however, a significant proportion showed low or below-average resilience levels, underscoring the need for psychosocial support. Analysis of changes following the onset of the full-scale invasion indicated a decline in resilience levels, attributed to the intensification of prolonged stressors. Correlation analysis revealed a statistically significant positive relationship between resilience and stress tolerance. The findings underscore the critical need for developing resilience-focused programs to support mental health and promote adaptation to prolonged stressors in wartime.*

Key words: *resilience, structure of resilience, stress resistance, hardiness, resilience, war conditions, adaptive activity.*

Стаття відправлена: 24.11.2024 р.

© Петренко Т.С., Халік О. О.