

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»**

Факультет філології, психології та педагогіки
Кафедра психології та педагогіки

Рекомендовано до захисту
«___» _____ 2023 р.,
протокол № _____
Зав. кафедри _____
(підпис)

**Кваліфікаційна робота
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ
У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Виконав: студент 6 курсу, групи 601 ФП,
денної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
Леонов Валентин Олексійович
ОПП «Практична психологія»
Керівник: кандидат психологічних наук
Хоменко Є.Г.
Рецензент:

Захищено «___» _____ 2024 р.
кількість балів: _____
значення оцінки _____
Голова Екзаменаційної комісії _____

(підпис)

Полтава-2024 року

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ	8
1.1 Психологічні особливості студентського віку	8
1.2 Психологічні особливості резилієнтності у сучасному світі	Error! Bookmark not defined.
1.3 Гендерні відмінності резилієнтності студентської молоді	Error! Bookmark not defined.
Висновки до першого розділу	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ.....	Error! Bookmark not defined.
2.1. Огляд і обґрунтування вибору методик ...	Error! Bookmark not defined.
2.2. Методика дослідження соціальної адаптованості (За О. Кузнєцовим)	30
2.3 Шкала дослідження депресії за Т. Балашовим.....	33
2.4 Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (CD-RICS-10).....	Error! Bookmark not defined.
Висновки до другого розділу	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	Error! Bookmark not defined.
3.1 Організація емпіричного дослідження.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Дослідження соціально – психологічної адаптованості студентів.....	40
3.3 Психологічний аналіз переважаючих типів депресії серед студентської молоді у військовий час	Error! Bookmark not defined.

3.4.Прояви ризильєнтності студентської молоді.....	53
Висновки до третього розділу.....	61
ВИСНОВКИ І РЕКОМЕНДАЦІЇ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ	71
Додаток А. Зразки бланків психодіагностики	71

ВСТУП

Актуальність. У контексті тривалого військового конфлікту, резилієнтність студентів не лише відіграє ключову роль у їх невідкладному психологічному та соціальному благополуччі, але й має значні довгострокові наслідки для соціальної структури та культурного розвитку суспільства. Війна, як екстремальна форма соціального стресу, має тенденцію кристалізувати та посилювати існуючі гендерні стереотипи, що може вести до консервативного зміщення в гендерних ролях та очікуваннях.

У цьому контексті, резилієнтність постає ключовою компетентністю сучасної особистості, може сприяти розвитку більш адаптивних, гнучких підходів до переживання стресових подій, сприяючи таким чином більшої стійкості та розвитку особистості. Особливо важливим є це в умовах навчання, де формується світогляд та соціальні навички молоді.

Крім того, резилієнтність, або стресостійкість, як базова компетентність сучасної людини у військовому контексті може бути важливим фактором у відновленні післявоєнного суспільства. Здатність адаптуватися та підтримувати емоційну рівновагу у воєнній та післявоєнній періоди може сприяти стабілізації соціальної ситуації, психологічному відновленню населення, та формуванню більш миролюбного та гармонійного майбутнього.

Короткий аналіз стану розробки проблеми: Починаючи ще з 20 століття дослідження такого феномену як резилієнтність було актуальною темою серед науковців всього світу. Наприклад: Еммі Е. Вернер була однією з перших вчених, котра проводила дослідження особливостей реагування на стресові ситуації особистостей. Значний вклад в дослідження особливостей резилієнтності зробили такі вчені як Енн. С. Мастен, Керол Гілліган, Майкл Раттер, Норма Фешбах, Белла Депауло, Лаура Л. Карстенсен і Жанн

Брукс-Ганн, але багато ключових досліджень серед іноземних вчених відбулось у 21 столітті. Зокрема, серед сучасних вчених варто згадати Анджелу Дакворт, Крістофера Петерсон, Майкла Д.Меттьюз та Денніса Р.Келлі, які відомі своїми дослідженнями в області витривалості та резилієнтності, включаючи гендерні аспекти цих явищ. Крістін Нефф проводить дослідження самоспівчуття, яке включає аспекти резилієнтності. Дослідження Брене Браун включають вивчення вразливості, сорому а також мужності чоловіків та жінок що тісно пов'язано з резилієнтністю.

В Україні феномен особливостей резилієнтності почали активно досліджувати лише нещодавно. Особливо ця тематика стала актуальною в контексті повномасштабного вторгнення Росії на територію України. Науковці Гурлева Т.С, та Журавльова Н.Ю. досліджували резильєнтність як інструмент зміцнення особистісної стійкості до негативного інформаційного впливу. Також варто зазначити що дослідження стосуються і відмінностей резилієнтності по відношенню до статі. Зоврема, О.М. Басенко зазначає, що чоловіки котрі проживають на прифронтових територіях більш резильєнтні ніж жінки, але ключовим фактором розвитку життєстійкості є підтримка близьких та друзів.

Мета дослідження: дослідити психологічні особливості резильєнтності у студентської молоді під час війни.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей резильєнтності у студентської молоді
2. Дослідити соціально – психологічну адаптованість студентів у сучасних умовах, прояви резильєнтності а також прояви депресії у студентської молоді
3. Проаналізувати гендерні відмінності у резилієнтності серед студентської молоді під час війни

Об'єкт дослідження: резилієнтність студентської молоді

Предмет дослідження: психологічні особливості резильєнтності у студентської молоді під час війни

Гіпотеза дослідження: резилієнтність серед студентської молоді виражена по різному у зв'язку із гендерними особливостями студентів та студенток. Більша емоційність жіночої статі сприяє ускладненню у подоланні стресових станів та формування резилієнтності до сучасних подій війни.

Теоретико-методологічні засади дослідження: Дослідження спирається на низку фундаментальних дослідження української та зарубіжної психологічної науки. Дослідженням резильєнтності займалися зарубіжні (Барбари С. Грейвс, Мішель Е. Холл, Нурсен Ялчін-Зідентопф, Терезія Піхлер, Анна-Софія Вельте, Крістін М. Хьортнагель, Каролін С. Клазен, Зіаю Лю, Йонгхуї Фен, Кай Ян, Вей Ші, Юбін Цзян, Жуань Лю) та українські (Медянова, О., Дворніченко, Л., Любіна, Л., Шкраб'юк, В., & Кононенко, Крипченко О.В, Долинська Л.В, Огороднійчук З.В. Єременко М.) науковці. Серед вчених котрі займалися вивченням психологічних особливостей студентського віку слід згадати таких вітчизняних дослідників: Циганчук, Т. В, Єременко М. Жданюк, Л. О., Черпіта М. М. Гурич, А. Ю., Джеджула О.М. та інші.

Методи дослідження: Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети, використано загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (анкетування, опитування), а також методи математичної статистики.

Емпірична база дослідження: Дослідження було здійснено в Національному Університеті "Полтавська Політехніка" імені Юрія Кондратюка із залученням студентів 1 – 4 курсів різних спеціальностей. Дослідження охопило 78 студентів з різних факультетів, що представляли перші чотири курси а також перші 2 магістерських курси. Віковий діапазон учасників варіювався від 17 до 35 років.

Наукова новизна дослідження полягає в інтеграції визначення резиліентності через призму військових дій, спираючись на статеві аспекти формування резиліентності у студентському віці. Пошук нових ідей розвитку резиліентності особистості, спираючись на особливості переживання стресу серед жіночої та чоловічої статі, гендерних відмінностей студентів. Це дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми резиліентності та розробити більш ефективні підходи до підтримки студентів у періоди кризи, а також сприяє формуванню більш гендерно чутливих політик у сфері освіти та психологічної допомоги.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні розуміння поняття психологічної резиліентності серед студентської молоді, в уточненні поняття резиліентність, у пошуку нових аспектів вивчення резиліентності у зв'язку із військовими діями. Також це дослідження сприяє розвитку концептуальних рамок у розумінні психологічної адаптації та механізмів саморегуляції у воєнний час.

Практичне значення дослідження полягає у використанні отриманих даних науково-педагогічними працівниками, практичними психологами, які працюють із студентами. Отримані дані можуть сприяти програм психологічної підтримки, орієнтованих на унікальні потреби студентської молоді з урахуванням гендерно-статевих особливостей.

Структура роботи: Дана магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел який включає 54 найменувань (31 українською і 23 англійською мовами) та додатки. У першому розділі висвітлені питання теоретичного аналізу проблеми психологічних особливостей резиліентності, проаналізовані психологічні особливості студентського віку та особливості резиліентності у студентської молоді у порівнянні з гендерними ролями. У другій частині представлено огляд методик, котрі застосовувались для дослідження особливостей проявів резиліентності серед студентів. Третій розділ присвячений опису результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей

резилієнтності студентської молоді. Загалом робота викладена на _____ сторінках друкованого тексту, містить таблиць 10 та 11 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У даному розділі буде розглянуто та проаналізовано основні аспекти та особливості студентського віку, особливостей резилієнтності в умовах сучасного світу, а також розкрито теоретичні аспекти особливостей резилієнтності студентського віку.

1.1. Психологічні особливості студентського віку

Студентство, як специфічна соціальна категорія, виникла у середньовічній Європі протягом XI-XII століть, що збігається із заснуванням перших університетів на європейському континенті.

Ця група об'єднувала молодих осіб, зосереджених на здобутті професійної освіти та навичок, необхідних для кар'єрного розвитку у таких сферах як право, медицина та теологія. [38]

Студентський вік, який охоплює період життя особи від 17 до 30 років, є часом значних особистісних, соціальних та професійних змін. Б.Г. Ананьєв вважав що це саме той період, який є найсприятливішим для професійної підготовки. У цей період відбувається формування ідентичності, розвиток кар'єрних прагнень а також навчання навичкам дорослого життя. А вчений Ерік Еріксон вважав студентський вік ключовим періодом коли людина визначає свою ідентичність, а також час коли молода людина може займатись есплорацією різних ідей а також самопізнанням. [13]

Проте, коли студентське життя перетинається з умовами війни, ці процеси можуть суттєво ускладнитись. Наприклад:

1. Емоційний та психологічний вплив: Війна може викликати значний емоційний стрес, тривогу а також депресію. Студенти можуть відчувати страх за власне майбутнє, безпеку близьких а також за загальну стабільність в Україні. Це може привести до зниження академічної успішності, втрати мотивації та емоційного вигорання.
2. Переривання освіти: Військові конфлікти часто призводять до переривань у навчальному процесі. Університети можуть бути закриті, а доступ до навчальних ресурсів обмеженим.
3. Зміна кар'єрних перспектив: Війна може радикально змінити ринок праці, зменшуючи можливості для кар'єрного розвитку в певних галузях. Студенти можуть бути змушені переглянути свої професійні плани та адаптуватися до нових реалій.
4. Соціальні зв'язки: Війна може призвести до розриву звичних соціальних зв'язків. Студенти можуть втратити контакт з друзями та одногрупниками. Деякі можуть опинитись в окупації, декому доведеться поїхати в іншу країну.
5. Підвищена відповідальність: Для деяких студентів війна може означати необхідність взяти на себе додаткову відповідальність, як наприклад допомога сім'ї, участь у волонтерських ініціативах або навіть безпосередня участь у бойових діях.
6. Адаптація та резистентність: Водночас, військові конфлікти можуть сприяти розвитку важливих життєвих навичок, такі як міцність, гнучкість, вміння адаптуватись до нової реальності а також резилієнтність. [12,13].

У юнацькому віці розвиток особистості керується внутрішніми мотивами, що спонукають до пошуку творчого напруження та встановлення та досягнення нових і все складніших цілей. Цей етап життя характеризується значною кризою ідентичності, протягом якої молода

людина переживає глибокі зміни, що призводять до формування дорослої ідентичності та нового розуміння світу. Процес вирішення внутрішніх суперечностей та конфліктів у цей період є ключовим для формування стійкості особистості. Успішне протікання цієї кризи призводить до відчуття тотожності свого «Я» дозволяючи молодій людині визначити, хто вона є та в якому напрямку вона розвивається. Конструктивне подолання юнацької кризи включає також здатність до узгодження індивідуальних і соціально значущих форм продуктивного функціонування, де ініціатива лежить на самій молодій людині, сприяючи формуванню її самостійності та відповідальності за власне життя.

Сучасні дослідження в області психології акцентують на важливості гендерної поведінки у формуванні самооцінки студентської молоді. Одне з таких досліджень, проведене у Рівненському Державному Гуманітарному Університеті, виявило значні гендерні відмінності в самооцінюванні серед студентів. У цьому контексті, хлопці демонстрували вищі показники за шкалами “аутосимпатії” та “самовпевненості”, тоді як дівчата мали вищі показники за шкалами “самоінтересу”, “самокерування та послідовності” та “саморозуміння”. Такі результати підкреслюють вплив гендерної соціалізації на формування гендерної ідентичності та самооцінювання у студентському віці [24].

Освітній процес студентів супроводжується рядом викликів, пов'язаних з унікальними умовами їх життя та навчання. Наприклад:

- Перехідні труднощі після вступу у вищий навчальний заклад, що включають зміну звичайних патернів поведінки та навчання.
- Зростання обсягу навчального матеріалу, чисельні академічні та соціальні обов'язки, різноманітність освітніх заходів, таких як самостійна робота і практика.
- Нерегулярність навчального навантаження за обсягом, формою та часовими витратами протягом дня, тижня, семестру та навчального року.

- Стресові ситуації, пов'язані з іспитами та заліками, які впливають на психологічний стан та ментальні функції студентів.
- Потреба в самостійності, ініціативи, відповідальності та самодисципліні.
- Високі вимоги до професійної підготовки в умовах часто обмежених матеріальних та побутових ресурсів.
- Розширення соціального оточення студентів, що включає взаємодію з викладацьким складом та одногрупниками, виховний контекст у вищій освіті відрізняється від шкільного. [16]

У період студентського віку значущість уваги в процесі навчання збільшується. Дослідження показують, що між 18 та 33 роками властивості уваги, такі як об'єм, здатність до переключення, стійкість і вибірковість, проходять через періоди зростання та спаду. Це вказує на необхідність спеціальної роботи з увагою студентів для підвищення їх навчальної ефективності. У віці 18-21 рік найбільш помітними якостями уваги є її об'єм та стійкість. У 18-річних студентів спостерігаються високі показники об'єму, стійкості, переключення, концентрації та вибірковості, причому останні дві характеристики переважають інші. У 19-річних стійкість уваги дещо знижується, а у 20-річних підвищується рівень концентрації, однак знижується здатність до переключення. У 21 рік зростає об'єм уваги, але найменш розвинені якості - це здатність до переключення і стійкість. З 22 років посилюється стійкість уваги.[24]

Загальний аналіз показує, що від 18 до 32 років показники уваги та мислення змінюються, показуючи чергування періодів зростання та спаду. Найвищі піки уваги спостерігаються у віці 22, 24 і 26 років, у той час як рівень мислення в цей час знижується. Навпаки, максимальні показники мислення припадають на 20, 23, 25 і 32 роки.[4]

Студентські роки є важливим періодом для психофізіологічного розвитку особистості, включаючи розвиток особистості, розвиток сенсорно – перцептивних, мнемічних, психомоторних функцій та загального

мислення, формування характеру, інтелекту, розвитку здібностей та перетворення мотиваційної та ціннісно – смислової сфери. [9]

За словами відомого українського психолога М. Єременко, студентська молодь представляє собою значущий соціальний елемент, який володіє великими можливостями для прогресу суспільства. Вона розглядає студентів як осіб, що перебувають на шляху до професійного самовизначення та особистісного розвитку, активно взаємодіючих з навколишнім світом і прагнучих реалізувати свої таланти та здібності. У своїх дослідженнях М. Єременко наголошує на важливості студентів як ресурсу для соціальної адаптації та прогресу, підкреслюючи необхідність створення умов для їх ефективної участі у різних сферах суспільного життя. Вона також вважає, що студентське життя — це не просто час навчання, але й період, коли молоді люди формують свої цінності, переконання та світогляд, і важливість підтримки та розвитку цього процесу є ключовою. [10]

За поглядами М. Гінзбурга, ефективно самовизначення молодої людини залежить від ряду факторів, які включають:

- Свідоме усвідомлення власних потреб, зацікавлень та життєвих пріоритетів.
- Здатність формувати оптимістичні візії та прогнози майбутнього, які охоплюють як часову перспективу, так і глибший сенс існування.
- Наявність бажання до самореалізації та володіння методами для її досягнення; нахил до творчої активності.
- Вміння планувати, враховуючи вікові особливості розвитку особистості.

Ці компоненти відіграють ключову роль у процесі самоідентифікації та саморозвитку особистості. [43]

Вченні Дженніфер Г. Пфайфер та Елліот Т. Беркман вказують на те, що період юності є критичним для розвитку самосвідомості та ідентичності

молодої людини. Це час, коли особистісні зобов'язання, цілі та мотивації починають формуватися, впливаючи на психосоціальне благополуччя. Особливо важливим є прагнення до автономії, яке проявляється у віддаленні від батьківської влади та збільшенні важливості соціальних зв'язків, особливо з однолітками.

Згідно з дослідженням, підлітки, після того як закладають основи самопізнання в дитинстві, починають активно досліджувати свої формуючі ідентичності. Цей процес не тільки сприяє розвитку незалежності, але й зміцнює соціальні зв'язки.

Вони також наголошують на важливості розвитку усвідомленої ідентичності в юності, що включає розуміння себе як особистості з власними почуттями самостійності та послідовності через час та різні контексти. Цей процес відіграє ключову роль у формуванні зрілої особистості.

Таким чином, стаття висвітлює складний і багатогранний процес розвитку особистості в юнацькому віці, підкреслюючи його значущість у загальному контексті розвитку людини.[53]

Також вчені Сюзан Брандже, Елізабет Л. де Мур, Дженна Спітцер а також Андрік І. Бех провели комплексний огляд динаміки розвитку ідентичності в юнацькому віці, основууючись на дослідженнях, проведених протягом десятиріччя (2010-2020 роки). Вони дійшли до висновку, що формування ідентичності в цей період є мультимодальним та багатоаспектним процесом, що охоплює біологічні, психологічні, та соціальні виміри.

Вчені підкреслюють, що одним із ключових завдань юнацького віку є розвиток зрозумілої та послідовної ідентичності. Вони звертають увагу на різноманітність шляхів та механізмів, через які відбувається цей розвиток, включаючи роль мікропроцесів та нарративних практик у формуванні особистої ідентичності. Вони також зазначають, що розвиток ідентичності

тісно пов'язаний із соціальними взаємодіями та впливами, зокрема, роллю близьких відносин, впливом значущих життєвих подій та переходів. [36]

Додатково, вони у статті розглядають роль ідентичності у формуванні психосоціального благополуччя та адаптації до різних життєвих контекстів. Автори наголошують, що розуміння та визнання власної ідентичності є вирішальним для досягнення психологічної інтеграції та соціальної адаптованості в дорослому віці.

Загалом, цей огляд демонструє, що розвиток ідентичності в юнацькому віці є складним процесом, що вимагає інтеграції різноманітних внутрішніх та зовнішніх факторів, і має фундаментальне значення для загального розвитку особистості.

Психологічні дослідження [13] виявили, що у лише 14,2% осіб від 18 до 35 років виникають періоди зупинки в психологічному зростанні, зазвичай тривалістю не більше 2-3 років. Водночас, рання дорослість, згідно з науковими роботами [8], вважається найбільш плідним в житті людини з точки зору творчості. У цей період відбувається розкриття потенціалу, закінчується основний соматичний та статевий розвиток, фізичний ріст досягає свого апогею. Цей віковий проміжок також характеризується високим рівнем інтелектуальних, творчих, спортивних та професійних здібностей.

Дослідження Іджаді-Магсуді та співавторів "Роль стійкості та гендеру: Розуміння взаємозв'язку між ризиком травматичного стресу, стійкістю та академічними результатами серед мало захищених молодих людей" звертає увагу на важливість гендерних відмінностей в контексті психологічної стійкості та академічної успішності. Автори детально аналізують, як гендер впливає на зв'язок між середнім балом успішності (GPA (Серелній бал успішності у студентів [41] студентів та їх схильністю до травматичного стресу, зокрема вказуючи на більш виражений ризик зниження академічної успішності серед студенток у випадках, коли вони відчують стрес. Це дослідження наголошує на важливості врахування гендерних аспектів у

стратегіях забезпечення психологічного благополуччя студентів, що може сприяти підвищенню їхньої академічної успішності та загального добробуту в освітньому процесі [56].

Значення професійного розуміння та самовідкриття у формуванні індивідуальності молодих чоловіків є важливим. Студенти часто зосереджуються на фундаментальних питаннях, пов'язаних з їхньою майбутньою професією, зокрема на її меті, глибинній сутності, соціальному та культурному значенні, стандартах і цінностях професії, а також на процесах самоідентифікації та самореалізації. Коли процес професійного самовизначення проходить успішно, він сприяє гармонійному розвитку особистості та поглибленню та вдосконаленню їхніх соціальних взаємозв'язків і взаємодій. [26]

1.2. Психологічні особливості резиліентності у сучасному світі

Перш ніж термін "стресостійкість" увійшов у вжиток після появи поняття "стрес", саме явище стресу та його вплив на людський організм завжди були об'єктом уваги. Наприклад, Іван Павлов, видатний учений, акцентував на важливості взаємодії між організмом та його оточенням, наголошуючи на принципі їх єдності. Він вказував, що ця рівновага між організмом та середовищем постійно порушується через зміни в середовищі, і організм постійно намагається відновити цю втрачену рівновагу. [17]

Стрес означає універсальну реакцію організму на перцепцію загрози, яку Г. Сельє ідентифікував як стресор — стимул, що впливає на психологічний стан індивіда.[32] Він представляє собою унікальну оборонну відповідь організму, активізуючи внутрішні ресурси у відповідь на інтенсивні зовнішні впливи. Г. Сельє розрізняв два типи стресу: еустрес (позитивний) та дистрес (негативний), включаючи різні рівні його переживання та фази (тривожність, опір, виснаження). Згідно з

дослідженнями А. Шамне, об'єктивні причини стресу в житті людини можна класифікувати на чотири категорії: умови життя та робоче або навчальне середовище (житлові умови, освітні фактори, особливості професійної діяльності); характеристики соціального оточення; вплив політичних та економічних факторів; наявність складних життєвих обставин. [19]

Концепція "резильєнтності", що з'явилася у 20-му столітті, інтерпретується різними дослідниками по-різному. Згідно з думкою К.С. Ушакова, резилієнтність означає здатність досягати успіху в умовах труднощів та протидії обставинам. Це включає в себе можливість створення повноцінного життя навіть в складних ситуаціях, вимагаючи при цьому великих та тривалих зусиль. [27]

У сфері дослідження людської стійкості існує важливе обговорення щодо визначення стійкості як риси, процесу або результату. Коннор і Девідсон (2003) розглядають стійкість як особистісні якості, які сприяють процвітанню у важких обставинах. [38] Натомість, підхід, який зосереджується на процесі, відображається в роботах таких авторів, як Сунья Лютер [49] які підкреслюють динамічність і змінність адаптації до негараздів. Енн Мастен розглядає стійкість як результат пережитих випробувань. [50] Згідно з думки Девіда Флетчера а також Мустафи Саркара - важливо враховувати як негаразди, так і позитивну адаптацію в дослідженнях стійкості. [42] Джордж Бонанно наголошує на необхідності охоплення чотирьох аспектів: стану до негараздів, самих негараздів, стійких результатів після них та факторів, що визначають ці результати, для всебічного розуміння феномену стійкості. [35]

У "Психологічному словнику" Американської Психологічної Асоціації, резилієнтність описується як процес і результат ефективної адаптації особистості до складних життєвих ситуацій. Цей процес включає ментальну, емоційну та поведінкову гнучкість, а також здатність до пристосування до зовнішніх і внутрішніх викликів. Важливими факторами, що впливають на рівень адаптації особистості, є світогляд, якість та доступність соціальних

ресурсів та конкретні стратегії подолання проблем. Більш точно визначення цього терміна є предметом наукових дебатів. [50]

За тлумаченням Т. Циганчук, стресостійкість можна розуміти як психологічну характеристику, що з одного боку впливає на формування особистості та її сприйняття стресових ситуацій, а з іншого - є ключовою для успішної професійної та соціальної активності. Ця особливість виявляється через здатності до самоконтролю, саморегуляції, емоційної рівноваги, а також рівень розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності. [30]

Одним із ключових аспектів стресостійкості є здатність саморегуляції, що представляє собою важливу властивість для підтримання внутрішньої гармонії, управління власними думками і емоціями, а також запобігання негативному впливу ззовні. Важливу роль відіграє вольовий компонент, який проявляється через свідоме регулювання поведінки, щоб вона відповідала обставинам. З урахуванням цих факторів можна стверджувати, що розвиток стресостійкості є особливо важливим для молодих людей. Психологічні фактори, що сприяють розвитку стресостійкості, представлені на рисунку 1. [27]



Рис. 1. Психологічні чинники стресостійкості

За думкою вченої Когут О.[15] розвиток стресостійкості в особистості базується на розумінні та застосуванні методів боротьби зі стресом, відомих як системи, що активізують стресову відповідь, та системи, які обмежують розвиток стресової реакції або служать природними методами профілактики стресу. До них відносяться, наприклад, ретикулярна формація, яка відповідає за регулювання циклів сну і бадьорості, дихання та серцебиття; лімбічна система, що впливає на організацію емоційно-мотиваційної поведінки і регулює автономні функції організму, включаючи цикл активності та відпочинку; гіпоталамус, що керує діяльністю ендокринних залоз, виробляючи гормони, які впливають на регуляцію страху, тривожності, напруги, а також на апетит, сон і імунні реакції в умовах стресу. Вегетативна нервова система, хоча і не підлягає свідомому контролю, може бути регульована через спеціальні тренування. Активація її

парасимпатичного відділу сприяє підтримці внутрішнього балансу в організмі і забезпечує відновлення ресурсів, витрачених під час стресу. Надниркові залози виробляють певні гормони в умовах стресу, забезпечуючи енергією інші тканини.

Також важливо розуміти, що реакції на стрес можуть бути різними в залежності від його типу. Гострий стрес характеризується механізмами короткострокового захисту, активованими в момент впливу стресора, тоді як хронічний стрес має довгострокову дію, і тому його вплив та механізми захисту мають свої особливості. При фізичному стресі важливо регулювати вплив фізичних факторів, таких як перенавантаження, переохолодження, виснаження, та тренувати організм бути стресостійким в екстремальних умовах. В умовах емоційного стресу основний вплив мають психогенні фактори, що викликають негативні емоції, а навчання використовувати ці емоції для саморозвитку і сублімації є ключовим. Шкідливий стрес, що супроводжується негативними емоційними станами, може призвести до психосоматозів. Проте, якщо стресовий стан супроводжується позитивними емоціями, він може бути корисним. Емоційно-центрований копінг, коли людина захоплена своїми емоціями і не намагається подолати стресову ситуацію, зазвичай є менш ефективним, ніж проблемно-центрований копінг, при якому людина активно намагається розв'язати виниклу проблему та вийти зі стану стресу. [32]

Вченні Зіяо Лю, Йонгхуї Фен, Кай Ян, Вей Ші, Юбін Цзян, Жуань Лю протягом 2021-2023 років, вивчали взаємозв'язок між резильєнтністю та депресією серед студентської молоді. Дослідники зібрали дані з 403 студентів, які були оцінені за шкалою резильєнтності та шкалою депресії протягом тривалого періоду. З'ясувалося, що на міжсуб'єктному рівні високі рівні резильєнтності корелюють з нижчими рівнями депресії, що підтверджує важливість резильєнтності як захисного фактора проти депресії серед юнаків. [48]

Крім того, виявлено, що рівні резильєнтності та депресії в один період взаємодіяли з аналогічними показниками протягом наступного періоду. Це свідчить про сталу взаємодію між цими двома аспектами та про постійний вплив цих факторів на психічне здоров'я, що залишається стійкою незалежно від гендеру та академічного етапу студентів.

Результати цього дослідження надають важливі вказівки для розробки ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я серед юнаків, особливо в контексті пандемії COVID-19, що суттєво вплинула на психічний стан студентів. Розвиток резильєнтності, здатності адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після них, є ключовим для зменшення впливу депресії та підтримки загального психічного здоров'я.

У своєму дослідженні Юань Лю та Сяосян Хуанг [47] зосередились на ролі основних психологічних потреб у формуванні академічної резильєнтності. Вони встановили, що задоволення потреб у автономії, компетентності та взаємозв'язках значно підвищує резильєнтність студентів, що веде до кращих академічних результатів. Це важливо, оскільки академічна резильєнтність допомагає студентам ефективно справлятися з академічними та особистими викликами.

Автори також висунули гіпотезу про те, що академічна резильєнтність може бути посередником між задоволенням базових психологічних потреб і покращенням академічної успішності. Це вказує на необхідність зосередження на розвитку комплексних стратегій, які б враховували психологічні потреби студентів, аби підвищити їх резильєнтність та академічну продуктивність.

Вчені Нурсен Ялчін-Зідентопф, Терезія Піхлер, Анна-Софія Вельте, Крістін М. Хьортнагль, Каролін С. Клазен, Георг Кеммлер, Крістіан М. Зідентопф а також Алекс Хофер методами кореляційного аналізу а також аналізу опосередкування провели дослідження і дійшли до висновків що жінки, як правило, мають нижчий рівень резильєнтності та більш виражене сприйняття стресу та соціальної підтримки порівняно з чоловіками.

Встановлено, що зв'язок між сприйняттям соціальної підтримки та стресом у чоловіків повністю опосередковується резильєнтністю, в той час як у жінок цей зв'язок частково опосередковується резильєнтністю. Вони роблять висновок, що для підтримки психічного здоров'я молодих дорослих необхідні статево-специфічні інтервенції, що зосереджуються на зміцненні резильєнтності та вимогах до соціальної підтримки. [56].

Вченні Лів Скоу Хофгаард, Рагнхільд Банг Нес та Еспен Русамб розглядали дві концепції резильєнтності.

Тип 1 відображає здатність особи підтримувати низький рівень внутрішньої симптоматики, такої як тривога та депресія, незважаючи на наявність стресових чи травматичних подій протягом життя. Ця форма резильєнтності ґрунтується на понятті "менше неблагополуччя, ніж очікувалося" у відповідь на негативність, з якою стикається індивід.

Визначаючи цю здатність як залишковий показник внутрішньої симптоматики після регресії кумулятивної негативності, дослідники пропонують кількісний метод для оцінки рівня резильєнтності. Залишковий показник в цьому випадку вказує на рівень здоров'я, який перевищує очікуваний, враховуючи зазначені життєві труднощі.

Тип 2 відіграє ключову роль у підтриманні позитивного сприйняття життєвих подій, навіть у контексті зіткнення зі значними стресорами або труднощами. Цей тип резильєнтності зосереджений на ідеї "збереження або підвищення рівня життєвого задоволення попри життєві виклики", де відповідь на негативність є більш оптимістичною і зосередженою на благополуччі, ніж могло б бути очікувано. Вимірювання цього типу резильєнтності здійснюється шляхом аналізу залишкових значень задоволеності життям після регресії кумулятивного впливу негативних життєвих подій, що дає можливість кількісно оцінити психологічну адаптивність особи.

Нижче наведений малюнок котрий ілюструє співвідношення між типами резильєнтності на думку авторів.

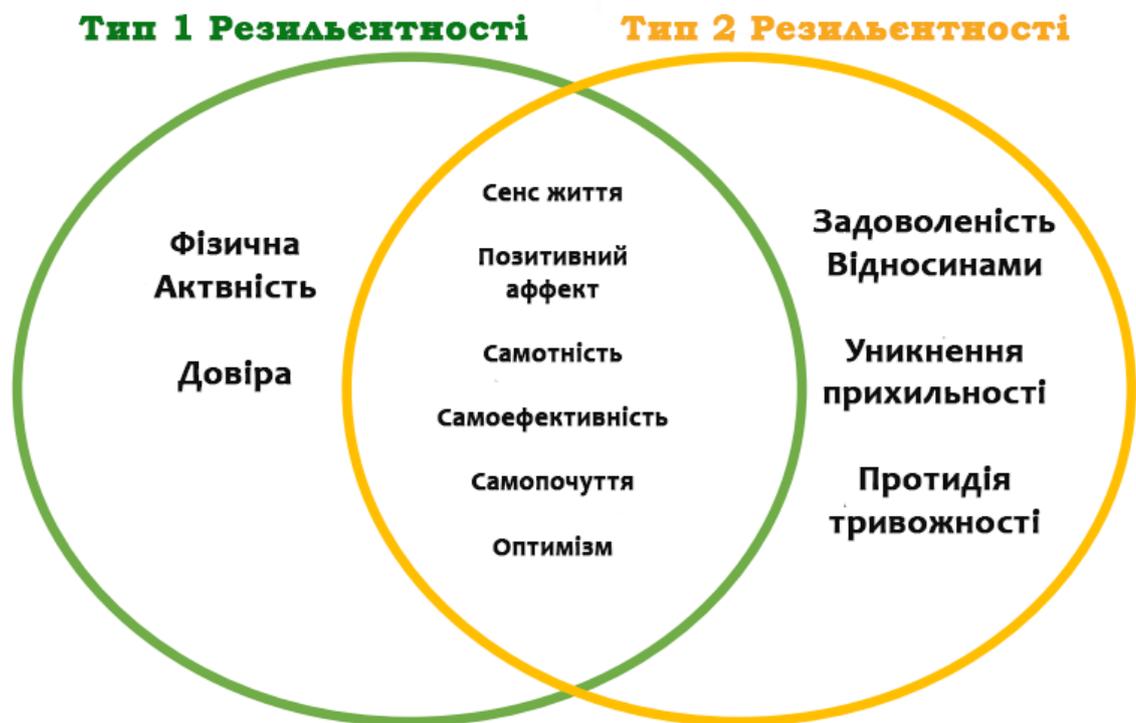


Рис. 2. Співвідношення між типами резильєнтності за Хофгаардом, Банг Нес та Еспеном Русамбом[43]

Отже гендерні аспекти мають істотний вплив на різні психічні стани та емоційні реакції для студентської молоді, однак їхня роль і значення різняться залежно від конкретної ситуації. Виявлено, що хоча загальний рівень тривожності є приблизно однаковим – у молодих чоловіків та жінок, існують відмінності у вираженні емоційного інтелекту та стресостійкості залежно від гендеру. Зокрема, жінки мають вищі показники емоційного інтелекту, особливо у сфері розуміння та осмислення своїх емоцій, тоді як чоловіки демонструють більшу адаптивність і здатність до впорядкування міжособистісних зв'язків. Ці відомості підкреслюють важливість подальших гендерно-орієнтованих досліджень у психології для розуміння впливу цих факторів на поведінку та психічний стан людини.

1.3. Гендерні відмінності резилієнтності студентської молоді

Вікові особливості психіки юнаків мають певні гендерні характеристики. Психологічні аспекти особистості впливають на розвиток такої здатності, як адаптація, завдяки цим якостям формуються ефективні методи діяльності та поведінки, які допомагають особистості адаптуватися до різних умов життя та навколишнього середовища. Виявлено, що дівчата зазвичай більш консервативні в звичках та поведінці, емоційно чутливіші та складніше переконуються в обраному рішенні. У юнаків, навпаки, стійкість інтересів спрямована на захист своїх поглядів, практичність впливає на їхнє бачення життя, а високий рівень самооцінки підтримує активну життєву позицію.

Гендерні дослідження психічних станів показують такі тенденції:

- Рівень тривожності майже однаковий у обох статей (оптимальний рівень);
- Юнаки та дівчата схильні до фрустрації на середньому рівні;
- Вираження агресивності: юнаки мають середній рівень (фізична агресія, дратівливість), тоді як у дівчат агресивність виражена на нижчому рівні (негативізм, непрямі форми).

Таким чином, соціально-психологічна та емоційна адаптивність у юнаків досягається завдяки середньому рівню агресивності та тривожності, які виступають як мобілізуючі фактори. У дівчат оптимальний рівень тривожності є важливою умовою для емоційної адаптивності, а певний рівень ригідності сприяє цьому процесу. [3]

У сучасних умовах, з огляду на триваюче повномасштабне вторгнення росії в Україну, освітня сфера в Україні зазнає значних перетворень, що виражається в системних викликах на національному рівні. Вказана ситуація веде до істотних освітніх втрат. В умовах воєнного стану перед освітою виникають численні завдання, зокрема адаптація до змінених умов навчання. Студентська громада, яка зіткнулась з періодичними небезпеками, перебуванням у укриттях та загрозою для власного життя та життя своїх

рідних. Екстремальні обставини породжують зміни в щоденному ритмі життя особистості, руйнуючи її фундаментальні потреби в безпеці та стабільності, викликаючи тривалі психологічні травми. Це призводить до акумуляції негативних емоцій, зниження рівня особистісної витривалості, критичної для ефективного навчання, в тому числі в режимі дистанційного освіти, та погіршення адаптаційних здібностей. У зв'язку з цим, особистість змушена адаптуватися до нових складних умов існування. На даному етапі надзвичайно важливим є не лише організація освітнього процесу, а його оптимізація з метою забезпечення максимальної безпеки та комфорту для студентської спільноти. Отже, концепція безпеки трансформується в складну, багаторівневу, багатогранну систему життєзабезпечення. [21]

В академічних дослідженнях існують розбіжності щодо впливу гендеру на стресостійкість чоловіків і жінок. Ш. Берн, наприклад, стверджує, що гендерні розходження в емоційній сфері не мають значного впливу.[2] А вчені Богдан Ж. та Мовчан Я. в своїх гендерних дослідженнях виділяли такі закономірності як:

- Рівень тривожності у юнаків та дівчат є приблизно однаковим, що вказує на оптимальний рівень тривожності в обох групах;
- Обидві гендерні групи - і юнаки, і дівчата - мають схожу схильність до переживання фрустрації, яка характеризується як середній рівень;
- У сфері агресивних реакцій юнаки виявляють середній рівень агресивності, що включає фізичну агресію, дратівливість, підозрілість та вербальні форми агресії, тоді як у дівчат спостерігається нижчий рівень агресивності, що виражається через образливість, негативізм, непрямую та невербальну агресію.[3, с. 39]

З віком спостерігаються зміни у способах, якими люди сприймають себе та інших, що також впливає на їхнє самопізнання та самосвідомість. Протягом цього процесу відбувається акцентування унікальності власної особистості, яка виділяється серед інших. Молоді індивіди розробляють

особливі моделі самоідентифікації, які допомагають їм формувати і розуміти своє ставлення до себе та до оточуючих.[23, с 12]

Однією з найбільш розповсюджених форм емоційної реакції на військовий конфлікт серед обох статей є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Цей стан зазвичай виникає внаслідок специфічних травмуючих випадків, часто пов'язаних із безпосередньою участю у воєнних діях. ПТСР характеризується тривалим переживанням індивідом негативних емоцій, що виникають через довготривалу експозицію до стресогенних факторів, таких як фізична чи психічна травма, а також сама війна. Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб 10-го перегляду, ПТСР розглядається як серйозний психічний розлад, що може бути викликаний як одноразовою, так і повторюваною травмуючою подією, включаючи воєнні конфлікти, природні чи техногенні катастрофи, тяжкі нещасні випадки, спостереження за актами насильства, викрадення, тероризм, сексуальне насилля або інші злочини. В умовах воєнного конфлікту ПТСР набуває особливої актуальності, оскільки війна руйнівню впливає на психіку, змушуючи індивіда перебувати в стані постійного стресу. При ПТСР спостерігаються такі емоційні прояви, як відсутність мотивації до майбутнього, тривожність, спалахи гніву, нав'язливі спогади про травматичні події, відчуття самотності та безпорадності.[8, с 103].

За думкою вчених Барбара С. Грейвс, Мішель Е. Холл, Клер Діас-Карч, Марка Х. Хайшер та Кемрона Аптера, що жінки-студентки відчують більший рівень сприйнятого стресу порівняно з чоловіками-студентами, а також що існують значні гендерні відмінності у способах справляння зі стресом. Жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії справляння, такі як самовідволікання, пошук емоційної та інструментальної підтримки, та виплеск емоцій. Автори також підкреслюють важливість розвитку ефективних та здорових стратегій справляння зі стресом серед студентів і пропонують запровадження освітніх програм та інтервенцій, які допоможуть студентам розвивати та вдосконалювати навички справляння зі

стресом. Вони також закликають викладачів та інших працівників університетів звертати увагу на ці гендерні відмінності у сприйнятті стресу та використанні стратегій справляння, щоб краще підтримувати благополуччя студентів у навчальному середовищі. [43]

Отже гендерні аспекти мають істотний вплив на різні психічні стани та емоційні реакції для студентської молоді, однак їхня роль і значення різняться залежно від конкретної ситуації. Виявлено, що хоча загальний рівень тривожності є приблизно однаковим – у молодих чоловіків та жінок, існують відмінності у вираженні емоційного інтелекту та стресостійкості залежно від гендеру. Зокрема, жінки мають вищі показники емоційного інтелекту, особливо у сфері розуміння та осмислення своїх емоцій, тоді як чоловіки демонструють більшу адаптивність і здатність до впорядкування міжособистісних зв'язків. Ці відомості підкреслюють важливість подальших гендерно-орієнтованих досліджень у психології для розуміння впливу цих факторів на поведінку та психічний стан людини.

Під час адаптації до університетського життя студентам доводиться переглядати свої звичні патерни поведінки, оскільки вони часто виявляються неефективними в новому середовищі. Цей процес вимагає часу для розвитку нових звичок, що призводить до певних труднощів у пристосуванні, з якими студентам необхідно справлятися. У цей період у першокурсників може розвиватися адаптаційний синдром як реакція на стресові умови нового навчального середовища. Труднощі, з якими стикаються студенти під час адаптації, можна класифікувати на суб'єктивні, пов'язані з особистісними характеристиками студента, та об'єктивні, обумовлені умовами університету. [14]

Висновки до першого розділу

Отже, в першому розділі нами було проаналізовано теоретичні особливості гендерної резильєнтності студентської молоді. Розглянуті дослідження вітчизняних і зарубіжних вчених, які стосувалися цього аспекту. А саме - дослідження О. Когут, Л. С. Хофгаард, Т. Циганчук, Барбари С. Грейвс та інших. Так, виявлено, що вольовий аспект є ключовим, оскільки він дозволяє усвідомлено контролювати власну поведінку, адаптуючи її до різних обставин. У контексті гендерної резильєнтності, важливо відзначити роль наукових досліджень, які підтверджують зв'язок між розвитком вольових якостей і здатністю особистості адаптуватися до змін у гендерних відносинах, а також вплив цих факторів на успішну соціальну інтеграцію студентської молоді.

Однією з розглянутих тем було вивчення психологічних характеристик студентського віку, який збігається з періодом юності. Встановлено, що в цій фазі життя молода людина починає активно включатися у світ дорослих, набуваючи самостійності та незалежності. В цей час також відбувається завершення процесу соціалізації через освіту, початок економічної діяльності, визначення професійного та життєвого шляху. Цей період характеризується інтенсивним самопізнанням, формуванням особистісного «Я», виробленням світогляду та ціннісних переконань, психологічною орієнтацією на майбутнє, освоєнням професійно важливих знань та навичок, а також адаптацією до нових соціальних ролей.

Цей розділ став фундаментом для подальшого розгортання дослідження гендерних аспектів резильєнтності студентів під час воєнного конфлікту. Отримані теоретичні висновки допоможуть систематизувати та проаналізувати емпіричні дані, сприяючи зрозумінню глибоких гендерних різниць у реакції на стресові ситуації в умовах війни.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

У цьому розділі розглянуті методичні аспекти дослідження резилієнтності у студентів, описані методики, які можна запропонувати для психодіагностики аспектів явища резилієнтності у студентів. Обрано такі методики для подальшої діагностики:

- 1) дослідження соціальної адаптованості (За О. Кузнєцовим);
- 2) дослідження депресії за Т. Балашовим;
- 3) шкала резилієнтності Коннора – Девідсона (CD-RICS-10).

2.1. Огляд і обґрунтування вибору методик

Методологічною та теоретичною основою нашого дослідження є методологічні принципи психології, які розроблені вітчизняними психологами, що відносяться до теорії діяльності: принцип єдності свідомості та діяльності; принцип розвитку; принцип соціальної та діяльнісної обумовленості розвитку особистості, принципом об'єктивності; принцип системності, який передбачає вивчення предметів та явищ дійсності в їх суттєвих взаємозв'язках та взаємозалежностях.

При підборі методів дослідження ми використовували такі, які дозволяють вивчати психічні явища в їх зв'язку з діяльністю і в процесі їх розвитку. Крім того, ми керувалися також принципом об'єктивності, який полягає в застосуванні єдиних за змістом але відмінних за формою методик для вивчення того чи іншого психічного явища. А також у своєму дослідженні ми спиралися на принцип системності, який передбачає вивчення предметів та явищ дійсності в їх суттєвих взаємозв'язках та взаємозалежностях. Цей принцип вимагає розгляду об'єкта дослідження як цілісності, виявлення елементів його структури, взаємозв'язків, його

характеристик, вивчення об'єкта як частини більш загальної структури і взаємовідношень між ними.

При підборі конкретних методик дослідження ми, перш за все, керувалися близькістю їх за змістом і відмінністю за формою, що забезпечило б різнобічність дослідження, підвищить достовірність і надійність експериментальних даних. При цьому ми виходили із особливостей предмету дослідження. Томи, ми обрали методики, які безпосередньо стосуються дослідження резилієнтності студентської молоді. Далі ми звернемося до детального розгляду методик, які використовувались в нашому дослідженні. А саме:

- 1) Методики дослідження соціальної адаптованості (За О. Кузнєцовим);
- 2) Методики дослідження депресії за Т. Балашовим;
- 3) Шкали резильєнтності Коннора – Девідсона (CD-RICS-10).

Методика Олександра Кузнєцова була обрана через її спроможність детально оцінювати соціальні аспекти, які є важливими при вивченні адаптації студентської молоді до умов воєнного часу. Анкети охоплюють такі показники, як залучення до міжособистих стосунків, участь у групових активностях, а також ефективність у сполученні з навантаженнями академічного та емоційного характеру. Ця методика дозволяє застосовувати комплексний погляд на дослідження соціальної адаптації студентів, що є важливим для розуміння їх положення в університетському середовищі, особливо в умовах війни.

Методика Т. Балашова широко використовується для дослідження рівня прояву депресивних симптомів у людей. Вона охоплює фізичні та емоційні аспекти і дає можливість проводити глибокий аналіз психологічного стану. Вибір цієї методики зумовлено її здатністю детально вивчати прояви депресивного стану, що є важливим для нашого дослідження у контексті воєнних подій. Дана методика дозволяє оцінити не лише

симптоми депресії, але й їх вплив на фізичний стан, соціальну активність та загальне якість життя студентів.

Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона використовується для вимірювання індивідуального рівня стійкості, дозволяє детально розглядати різні аспекти психологічної стійкості та здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Цей інструмент допомагає зрозуміти, наскільки ефективно студенти можуть адаптуватися до стресових ситуацій і як стійкість у таких ситуаціях впливає на їх психічне здоров'я. Вибір цієї методики пов'язаний з тим, що структура шкали CD-RICS-10 охоплює широкий спектр аспектів, пов'язаних зі здатністю адаптуватися до стресу та управляти ним. За допомогою шкали CD-RICS-10 можна отримати кількісні дані про рівень стійкості, що важливо для аналізу психологічного стану студентів у військовій ситуації.

2.2. Методика дослідження соціальної адаптованості (За О. Кузнєцовим)

Методика соціальної адаптованості Кузнєцова призначена для осіб від 12 років і містить 25 тверджень, зазвичай використовується для оцінки рівня адаптації особи в соціальному середовищі. Респондентам пропонується визначити, чи вважають вони ці твердження справедливим для себе. Відповіді підраховується для визначення загального рівня соціальної адаптованості. Результати інтерпретуються за шкалою, де низька відповідей «так» вказує на високу адаптованість, а висока кількість – на низьку адаптованість. Така оцінка дозволяє виявити рівень соціальної інтеграції особистості та наявність внутрішніх конфліктів або невпевненості у собі.

Зазвичай дослідження за такою методикою організовується подібним чином:

1. Структура тверджень:

25 тверджень складені таким чином, щоб оцінювати різні аспекти соціальної адаптації, включаючи міжособистісні навички, здатність до співпраці, емоційну стабільність, впевненість у собі та гнучкість у поведінці.

2. Спосіб відповіді:

Респондентам пропонується оцінити кожне твердження за певною шкалою, наприклад, від "повністю не згоден/згодна" до "повністю згоден/згодна". Може використовуватися п'ятибальна шкала Лікерта.

3. Зміст тверджень:

Твердження охоплюють різні ситуації соціальної взаємодії та поведінки. Приклади тверджень: «Інколи я почуваюся таким метушливим, що не можу всидіти на одному місці»; «Я думаю, що для мене в усьому багато труднощів»

4. Оцінка результатів:

Бали за кожним твердженням підсумовуються для отримання загального балу, який відображає рівень соціальної адаптованості респондента. Вищий загальний бал свідчить про кращу соціальну адаптованість.

5. Інтерпретація результатів:

Результати аналізуються з метою виявлення сильних та слабких сторін у соціальній адаптації особи. Вони можуть використовуватися для планування особистісного розвитку або психотерапії.

6. Конфіденційність та Етика:

Важливо забезпечити конфіденційність відповідей та етичне використання результатів.[19]

Вивчення соціальної адаптованості студентства під час війни за допомогою методики, що включає 25 тверджень, є важливим для розуміння, як студенти пристосовуються до екстремальних умов, які накладає військовий конфлікт. Ця методика дає можливість оцінити не тільки рівень їхньої адаптації до змінених соціальних умов, але й вплив війни на їхнє

психічне здоров'я, допомагаючи виявити тих, хто може бути особливо вразливим до соціальних труднощів під час війни.

Впровадження даної методики — це не просто крок до розробки ефективних стратегій та програм підтримки, які належним чином враховують унікальні потреби студентської громади в цей важкий період. Вона також допомагає зрозуміти динаміку соціальних взаємодій серед студентів, включаючи зміни в спілкуванні, дружбі, груповій поведінці та наслідки соціальної ізоляції. Окрім цього, методика надає інформацію про те, як соціальна адаптованість впливає на академічну успішність і залучення студентів до навчання. Важливим аспектом є також виявлення того, як соціальна адаптованість впливає на розвиток психологічної стійкості та адаптованості, що є ключовими для підтримки студентів у військових умовах. Отже, використання методики соціальної адаптованості виявляється надзвичайно цінним, особливо у контексті війни та дозволяє розробляти цілеспрямовані підходи до підтримки та розвитку студентства.

Учням університету був запропонований бланк в котрому їм було запропоновано дати відповіді на 25 тверджень, котрі безпосередньо стосувались до морального і також фізичного стану респондента. Ця методика включає питання, які досліджують міжособистісні навички, ефективність спілкування, гнучкість у поведінці, самостійність а також вплив психологічного стану на фізичний стан.

Респонденти оцінюють кожне твердження за шкалою, котра має дві відповіді «Так» чи «Ні».

Аналіз відповідей дозволяє визначити сильні та слабкі сторони в соціальній адаптації особи та виявити потенційні області для розвитку чи покращення.

Інтерпретація методики:

Після проходження опитування треба підрахувати кількість відповідей «Так» респондентом. Якщо кількість відповідей «Так» становить:

—— **1-3** респондент має високий рівень адаптованості

- 4-10 респондент має середній рівень адаптованості
- 11-20 респондент має низький рівень адаптованості
- 21-25 респондент має дуже низький рівень соціальної адаптованості, має високу невпевненість у собі а також ймовірно внутрішній конфлікт.

2.3 Шкала дослідження депресії за Т. Балашовим

Шкала депресії Т. Балашова – це психодіагностичний інструмент, призначений для виявлення рівня депресивних проявів у підлітків та дорослих. Ця шкала включає ряд тверджень, що відображають можливі емоційні стани та поведінкові реакції, які можуть бути пов'язані з депресією.[19]

Особи, котрі проходять опитування, повинні відповісти на двадцять тверджень, оцінюючі їх відповідно до того, наскільки вони вважають, що кожне твердження застосовано саме до них за допомогою зазначеної шкали, котра може включати кілька градацій нахштальт «Ніколи» або «Завжди».

Підготовка до використання шкали депресії Балашова вимагає забезпечення комфортних умов для респондента, а також його психологічної готовності до відповідей. Необхідно чітко пояснити, що цей інструмент слугує для оцінки настрою та емоційного стану, і що важливо відповідати чесно та відкрито. Респондентам пропонується ряд тверджень, пов'язаних з їхнім емоційним станом, настроєм, відчуттями, а також думками про себе та своє життя. Кожне твердження супроводжується кількома варіантами відповідей, з яких респондент повинен вибрати один, найбільш відповідний його поточному стану.

Інтерпретація результатів

Підрахунок результатів цього опитувальника відбувається за двома типами визначення суми: «Прямий» а також «Зворотній».

«Прямий» підрахунок починаючись з цифри 1 (1 бал) і закінчуючись цифрою 4 (4 бали). Прикладом «прямого» підрахунку можна навести запитання №17: «Я відчуваю, що корисний(а) і необхідний(а)», якщо респондент обирає цифру під відповіддю «Ніколи» - то до загального підрахунку додається 1 бал, але якщо респондент обирає відповідь під цифрою 4 («Завжди») то до загального підрахунку додається 4 бали.

«Зворотній» підрахунок відбувається починаючи від цифри 4 (1 бал) і закінчуючи цифрою 1(4 бали). Прикладом «зворотнього» підрахунку наводимо питання №2: «Вранці я почуваюся найкраще», якщо відповідач обирає варіант 1 («Ніколи») – то до загального підрахунку додається 4 бали, якщо він обирає варіант 4 («Завжди») – то до загального підрахунку додається 1 бал. В таблиці нижче наведена система оцінювання відповідей у методиці шкали депресії Т. Балашова. Кожне твердження запитальника має чотири варіанти відповідей, кожен з яких відповідає певній кількості балів. Ці бали відображають частоту та інтенсивність переживань, пов'язаних з депресивним станом. Загальна сума балів за всіма відповідями використовується для оцінки рівня депресії.

Таблиця 1.

Система оцінювання за шкалою депресії Балашова

Ніколи	-1 Бал за традиційним підрахунком - 4 Бали за зворотнім підрахунком
Іноді	- 2 Бали за традиційним підрахунком - 3 Бали за зворотнім підрахунком
Часто	- 3 Бали за традиційним підрахунком - 2 Бали за зворотнім підрахунком
Завжди	- 4 Бали за традиційним підрахунком - 1 Бали за зворотнім підрахунком

У сумі отримаємо рівень депресії який може рівнятись в діапазоні 20 – 80 балів:

— **20 – 50 балів** – депресія відсутня;

- **50 – 59 балів** – ситуативна депресія
- **60 – 69 балів** – субдепресивний стан;
- **70 – 80 балів** – високий рівень депресії.

2.4 Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (CD-RICS-10)

Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона була розроблена Кетрін Коннор і Девідом Девідсоном у 2003 році. Її мета – оцінити здатність людини справлятися зі стресом та її здатність до відновлення після травматичних подій. Розробка цієї шкали відбулась у відповідь на потребу в надійному та валідному інструменті для оцінки резилієнтності в різних дослідницьких та клінічних контекстах. Коннор і Девідсон аналізували різноманітні аспекти резилієнтності, зокрема адаптацію до змін, здатність впоратись зі стресом, особистісну силу та оптимізм.

Базова версія шкали (CD – RICS – 25) містить 25 пунктів, які оцінюються за п'ятибальною шкалою. Вона використовується у широкому спектрі досліджень, включаючи вивчення резилієнтності у ветеранів військових конфліктів, людей, що пережили природні катастрофи, а також у клінічних налаштуваннях для оцінки ефективності терапевтичних втручань. [36]

Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (CD-RICS-10) містить 10 тверджень і була розроблена для спрощення оцінювання резилієнтності. Ця кондєнсована версія фокусується на ключових аспектах резилієнтності та покликана забезпечити ефективне та швидке вимірювання здатності індивіда справлятися зі стресом і відновлюватися після труднощів. Ця скорочена форма інструменту забезпечує високу концентрацію важливих аспектів при одночасному спрощенні процесу оцінки. Завдяки своїй лаконічності, вона є більш практичною для використання в різноманітних дослідницьких та клінічних контекстах, зменшуючи як часові так і ресурсні вимоги. При цьому, скорочена версія забезпечує достатню надійність та

валідність для ефективного вимірювання резилієнтності в широкому спектрі ситуацій.[38]

Підготовка до використання шкали передбачає забезпечення комфортних умов для респондентів і чітке пояснення їм мети та процедури тестування. Респондентам необхідно пояснити, що шкала призначена для оцінки їх здатності справлятися з труднощами та стресом. Важливо наголосити на чесності та відкритості під час відповідей, адже це впливає на точність та корисність отриманих результатів.

Виконання шкали включає ознайомлення респондентів з низкою тверджень, які стосуються їх відчуттів, думок та реакцій у різних життєвих ситуаціях. Респондентам пропонується оцінити кожне твердження, вибираючи варіант відповіді, який найкраще описує їх досвід. Варіанти відповідей зазвичай варіюються від "ніколи" до "завжди", дозволяючи учасникам дослідження висловити ступінь їх згоди з кожним твердженням.

Оцінка відповідей респондентів проводиться шляхом присвоєння числових значень кожному вибору. Сумарний бал, отриманий у результаті, відображає загальний рівень резильєнтності особистості. Інтерпретація цих результатів дозволяє зрозуміти, наскільки ефективно особа може справлятися зі стресом та викликами, відновлюватися після життєвих труднощів, а також підтримувати позитивний настрій попри зовнішні обставини.

У короткій версії Шкали Резилієнтності Коннора – Девідсона, підрахунок відбувається наступним чином:

- 1. Оцінка відповідей:** Кожне з 10 тверджень шкали оцінюється респондентом на шкалі від 0 до 4. Числа на цій шкалі відповідають ступеню згоди чи несхвалення твердження:
 - «Зовсім не вірно» означає 0 бали
 - «Дуже рідко вірно» означає 1 бали
 - «Іноді вірно» означає 2 бали
 - «Часто вірно» означає 3 бали

— «Майже часто вірно» означає 4 бали.

2. **Сумування балів:** Загальний бал резилієнтності визначається шляхом сумування балів за всіма 10 пунктами. Максимальна сума балів котру можливо отримати становить 40 балів.
3. **Інтерпретація Результатів:** Загальний бал інтерпретується як показник рівня резилієнтності. Вищий загальний бал вказує на вищий рівень резилієнтності, тобто більшу здатність особистості впоратись зі стресом та адаптуватись до змін і викликів. У таблиці 1.3 наведені нормативні показники кожного рівня резилієнтності опитуваного:

Таблиця 2.

Нормативні показники рівня резилієнтності (у балах)

№	Рівень резилієнтності	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0 – 15	0 – 20%
2	Нижчий за середній	16 – 20	21 – 40%
3	Середній	21 – 25	41 – 60%
4	Вищий за середній	26 – 30	61 – 80%
5	Високий	31 – 40	81 – 100%

Підсумовуючи, скорочена версія Шкали Резилієнтності Коннора – Девідсона, що складається з 10 пунктів, являє собою ефективний інструмент для оцінки резилієнтності. Її лаконічність та прямолінійність роблять її зручною для використання в дослідженні резилієнтності студентської молоді університету. Здатність індивідуума справлятися з викликами та адаптуватись до змін є критичною, особливо в умовах війни та інших стресових ситуацій.

Висновки до другого розділу

У розділі подано огляд використаних методик для вимірювання резилієнтності – методика дослідження соціальної адаптованості (за О. Кузнецовим), методика дослідження депресії за Т. Балашовим та шкала резилієнтності Коннора – Девідсона (CD-RICS-10).

Таким чином, ми ретельно вибрали методи дослідження, зосереджуючись на вивченні мотивації до успіху. Було вибрано специфічні методики, які відповідають нашим цілям і глибоко аналізують вивчений феномен. Важливо підкреслити, що вибір методів базувався на системності та об'єктивності. Ці методи особливо підходять для вікової категорії учасників дослідження, що сприяє більш точним і об'єктивним результатам наших подальших досліджень.

Методики, які ми обрали, представлені згідно з визначеним алгоритмом, що включає теоретичну основу, основні цілі, інструкції, а також методи обробки та інтерпретації результатів. Всі тексти цих методик можна знайти в Додатку 1.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У даному розділі розглянуті результати емпіричного дослідження, яке стосувалося вивчення особливостей резилієнтності у студентському віці, спираючись на гендерні аспекти чоловічої та жіночої статі у подоланні стресових ситуацій та тривожних чи депресивних станів. Також даний розділ висвітлює детальний аналіз результатів дослідження соціально-психологічної адаптованості серед студентів, психологічний аналіз різних типів депресії, які переважають серед студентів під час війни.

3.1 Організація емпіричного дослідження

У рамках емпіричного дослідження було здійснено анкетування з метою оцінки психологічних параметрів серед студентської аудиторії Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Дослідження охопило 78 студентів з різних факультетів, що представляли перші чотири курси а також перші 2 магістерських курси. Віковий діапазон учасників варіювався від 17 до 35 років. Статевий склад респондентів був наступним:

- студентів чоловічої статі, що становить 47% від загальної кількості опитаних
- студенток жіночої статі, що складає 52,5% опитаних.



Рис.3. Статевий склад респондентів емпіричного дослідження

Перший етап дослідження був організаційним. На цьому етапі основна увага приділялася вивченню наукових джерел та літератури, яка мала відношення до обраної проблематики. Аналізувались основні аспекти мотивації до успіху в контексті загальної структури мотивації досягнень. Також були розглянуті різні методики, які могли бути застосовані для детального дослідження цього явища.

На другому етапі дослідження основна увага була спрямована на практичне використання обраних методик для вивчення гендерної резильєнтності. Були застосовані методики для оцінювання соціальної адаптованості, шкала депресії Балашова, а також Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (CD-RISC-10). Ці методики допомогли визначити рівень гендерної резильєнтності серед учасників дослідження, їхню здатність адаптуватися до соціальних викликів, а також рівень депресивних станів, що могли впливати на їхню загальну психічну стійкість.

На третьому етапі зосереджувались на обробці та аналізі отриманих результатів. Це включало як кількісну, так і якісну обробку даних. Результати були систематизовані, внесені у таблиці та графіки, а також був проведений детальний аналіз із застосуванням методів математичної статистики.

3.2 Дослідження соціально – психологічної адаптованості студентів.

Соціальна адаптованість студентів є ключовим аспектом їхнього успішного

Інтегрування у вищий навчальний заклад та суспільство загалом. Цей розділ дослідження присвячений аналізу здатності студентів ефективно взаємодіяти зі своїм соціальним оточенням, враховуючи різноманітні виклики, що можуть виникати у навчальному процесі та студентському житті під час війни. Адаптація до нових викликів, формування стресостійкості та збереження професійної мотивації у таких умовах є ключовими аспектами соціальної адаптованості, які розглядаються в цьому розділі.

Наступна таблиця надає детальний огляд параметрів соціальної адаптованості дівчат у вищому навчальному закладі. Ця таблиця була сформована за допомогою методики дослідження соціальної адаптованості і включає в себе такі аспекти як міжособистісні відносини, емоційний добробут, академічне включення, психологічний комфорт а також самооцінку та самоусвідомлення.

Таблиця 3.

Дослідження за методикою соціальної адаптованості дівчат

Стан соціальної адаптованості	Кількість дівчат
Низька соціальна адаптованість	9 (39.13%)
Середня соціальна адаптованість	11(47.83%)
Висока соціальна адаптованість	3(13.04%)

Аналізуючи отримані дані про соціальну адаптованість дівчат, ми можемо зробити наступні висновки:

Відсоток у 39.13% з низькою соціальною адаптованістю може вказувати на значні труднощі у взаємодії з соціальним середовищем вищої освіти. Це може вказувати на проблеми з встановленням та підтриманням

міжособистісних відносин, низьку участь у групових активностях або нездатність ефективно справлятися з академічним та емоційним навантаженням. Це також може вказувати на потребу у підвищенні підтримки та розвитку навичок соціальної адаптації в університетському середовищі.

Більшість дівчат (47.83%) в цій групі можуть адекватно справлятися з вимогами соціального та академічного життя, але їхня адаптованість не є оптимальною. Це може означати, що вони здатні встановлювати соціальні контакти, але можуть відчувати деякі труднощі у певних аспектах соціальної взаємодії або в управлінні стресом. Отримані результати вказують на те, що дівчата, хоча і здатні успішно взаємодіяти в соціальному та академічному середовищі, проте стикаються з проблемами, які ускладнюють їхню соціальну адаптацію та управління стресом. Можна припустити, що дівчата мають певні труднощі в розвитку конкретних аспектів міжособистісних відносин або не можуть ефективно впоратися з академічним та емоційним навантаженням у повному обсязі.

Цей результат також може свідчити про необхідність розгляду індивідуальних потреб та вивчення конкретних областей, де дівчатам слід покращити свою адаптованість. Можливі заходи підтримки та тренінги можуть бути спрямовані на розвиток конкретних соціальних навичок та стресостійкості, сприяючи оптимізації їхньої соціальної адаптації в університетському оточенні.

Невелика кількість дівчат з високим рівнем соціальної адаптованості (13.04%) свідчить про їх високий рівень соціальних навичок, ефективність у взаємодії з академічним середовищем та здатність ефективно справлятися з різноманітними викликами. Це також може вказувати на високий рівень розвитку та самовизначенні в соціальному контексті.

Отже, розробки та впровадження програм підтримки та розвитку соціальної адаптованості серед студентів, з особливим акцентом на тих, хто виявляє низький або середній рівень адаптованості. Ці програми можуть

виявитися ключовим елементом для забезпечення психосоціального благополуччя та успішного академічного прогресу студентів.

Загалом результати емпіричного дослідження соціальної адаптованості серед студенток вказують на різноманітні рівні адаптованості в університетському середовищі.

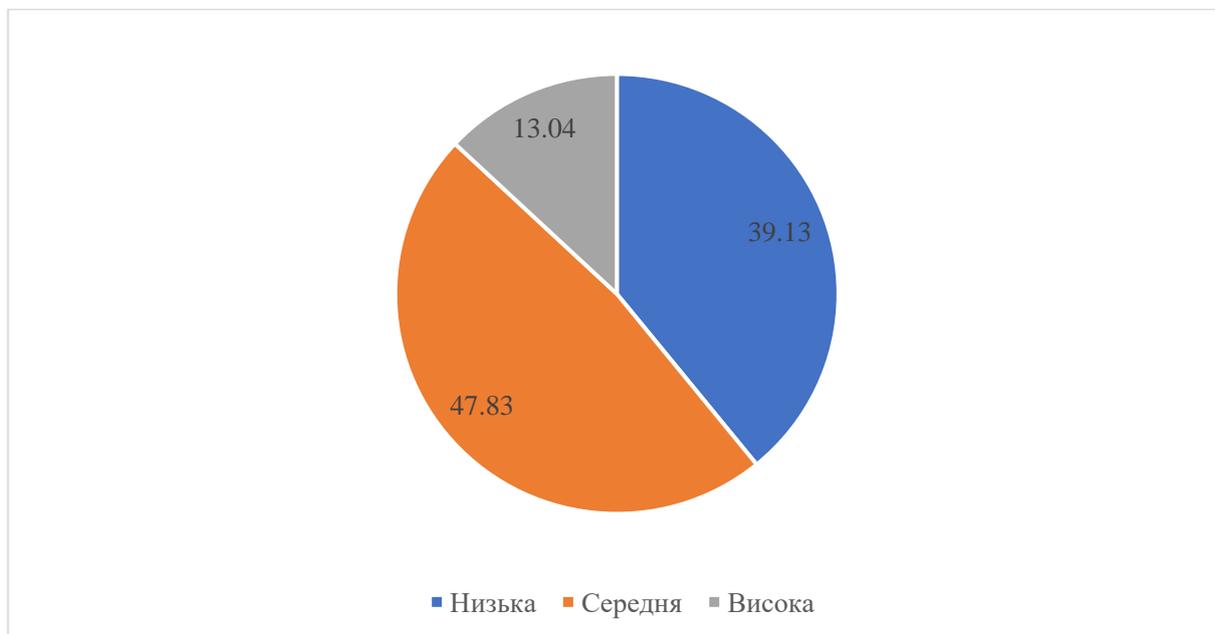


Рис.4. Результати дослідження за методикою соціальної адаптованості дівчат

Таблиця 3.

Стан соціальної адаптованості хлопців

Стан соціальної адаптованості	Кількість хлопців
Дуже низька соціальна адаптованість	1 з 19 (5.26%)
Низька соціальна адаптованість	6 з 19(31.58%)
Середня соціальна адаптованість	13 з 19 (68.42%)
Висока соціальна адаптованість	Відсутні

Відсутність хлопців з високою соціальною адаптованістю може бути викликана комплексними психосоціальними впливами. Війна, як екстремальний стресор, може ініціювати психологічну травму та створювати атмосферу тривоги та невизначеності, особливо в контексті потенційної участі чи відповідальності у військових діях. Такі умови можуть

порушувати звичні механізми соціальної адаптації, знижуючи здатність індивідів до встановлення міжособистісних зв'язків та інтеграції в академічні та соціальні структури. Це може призводити до підвищення рівня соціальної ізоляції, обмеження участі у соціальних активностях, та зниження соціальної функціональності.

Виявлення, що переважна більшість хлопців (68.42%) демонструють середній рівень соціальної адаптованості, може бути інтерпретовано як відображення часткової адаптації до соціальних і академічних умов. Війна може вносити зміни в звичні соціальні патерни, створювати додаткові психоемоційні навантаження. Соціальна адаптація в таких умовах може вимагати від молодих чоловіків додаткових зусиль для підтримки емоційної стабільності та розвитку стратегій впорядкування та саморегуляції. Це може включати здатність до рефлексії, оцінку особистих цілей та до перегляду системи цінностей на зовнішні виклики.

Хлопці з низькою соціальною адаптованістю (36.84%) можуть стикатися з виразними труднощами у встановленні соціальних зв'язків та ефективності взаємодії в академічному середовищі. Це може включати нездатність ефективно спілкуватись з одногрупниками та викладачами, труднощі в участі в групових та соціальних заходах, а також проблеми з вираженням та регулюванням емоцій. Такі труднощі можуть бути поглиблені в контексті війни, який додає додатковий стрес та психологічну напругу, що може посилювати відчуття ізоляції та чужорідності у соціальному середовищі.

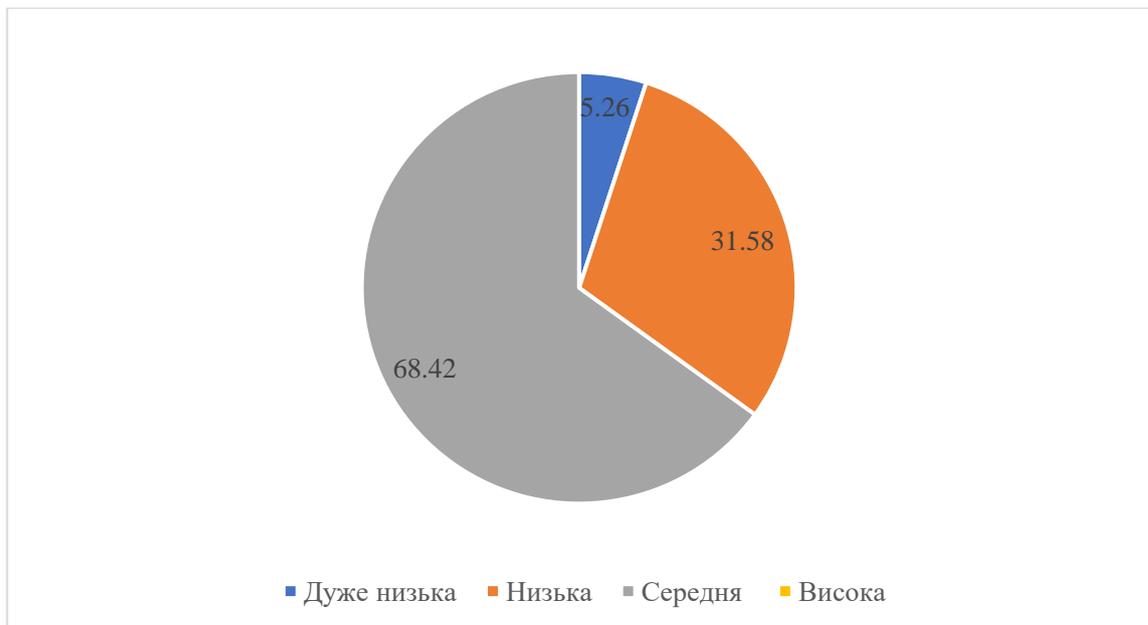


Рис. 5. Порівняльний аналіз соціальної адаптивності хлопців і дівчат

Порівняння цих двох груп дає змогу зробити висновок про існуючі відмінності у стратегіях соціальної адаптації між молодими чоловіками та жінками. Особливо важливо розглядати ці відмінності в контексті війни, коли соціальна адаптованість студентів набуває додаткового значення. Військовий конфлікт може впливати на емоційний стан, сприйняття безпеки та загальну стабільність, що в свою чергу, впливає на способи, якими студенти можуть адаптуватись у соціальному середовищі. Це може посилювати вже існуючі розбіжності між соціальною адаптованістю чоловіків та жінок.

Таблиця 4.

Порівняльний аналіз соціальної адаптивності хлопців і дівчат

Рівень соціальної адаптованості	Хлопці	Дівчата
Дуже низький	5,26%	0
Низький	31.58%	39.13%
Середній	68.42%	47.83%
Високий	0	13.04%

Наявність приблизно однакового відсотка студентів та студенток з низьким рівнем соціальної адаптованості в контексті війни може вказувати на спільні труднощі, з якими зіштовхується обидві групи в умовах військового конфлікту. Війна може вказувати на спільні труднощі, з якими зіштовхуються обидві групи, а також викликати значний емоційний дискомфорт, підвищений стрес та анксіозність, що впливає на здатність студентів до адаптації в соціальних та академічних середовищах. Це може призводити до зниження соціальної взаємодії, відчуття ізоляції та проблем з інтеграцією в групові діяльності.

Як видно з таблиці, яка наведена вище, серед хлопців більш поширений середній рівень соціальної адаптованості. Це може свідчити про їхню здатність пристосовуватись до соціальних умов, хоча й не на найвищому рівні. Цей результат обумовлений розбіжностями у соціальних очікуваннях, стереотипах та поглядах на взаємодію у соціальних групах. Однак у хлопців з середнім рівнем соціальної адаптованості можуть виникати деякі труднощі у соціалізації або при адаптації до певних умов, особливо в умовах конфлікту, що може спричинити стрес та невизначеність. Але вони не мають критичних проблем, з якими могли б стикатись суб'єкти з низьким рівнем соціальної адаптованості. Також, згідно з результатами опитування, було виявлено, що серед дівчат вищий відсоток осіб, які проявляють високий рівень адаптованості, у порівнянні з хлопцями. Пояснюють це такі фактори як соціальна взаємодія, комунікативні навички та загальні стратегії адаптації. Високу соціальну адаптованість продемонстрували 13.04% дівчат, чого не спостережено серед хлопців. Це свідчить про більшу ефективність дівчат у розвитку та застосуванні механізмів для успішної інтеграції у соціальне середовище, попри стрес та невизначеності, пов'язані з війною.

Підсумовуючи, порівняльний аналіз соціальної адаптованості серед студентської молоді виявив важливі гендерні відмінності. З одного боку, більшість хлопців показали середній рівень адаптованості, тоді коли висока

адаптованість серед них відсутня. З іншого боку, дівчата демонструють ширший спектр адаптованості включаючи вищий відсоток високої адаптованості. Це результати свідчать про відмінності у способах, якими хлопці та дівчата реагують на соціальні виклики, особливо в умовах війни, які створюють додатковий психоемоційний тиск.

Для наочного представлення цих даних нижче наведена діаграма, яка візуально ілюструє розподіл рівнів соціальної адаптованості серед хлопців та дівчат. Ця діаграма допомагає краще зрозуміти гендерні відмінності в соціальній адаптації та може слугувати основою для подальшого аналізу та розробки стратегій підтримки студентів.

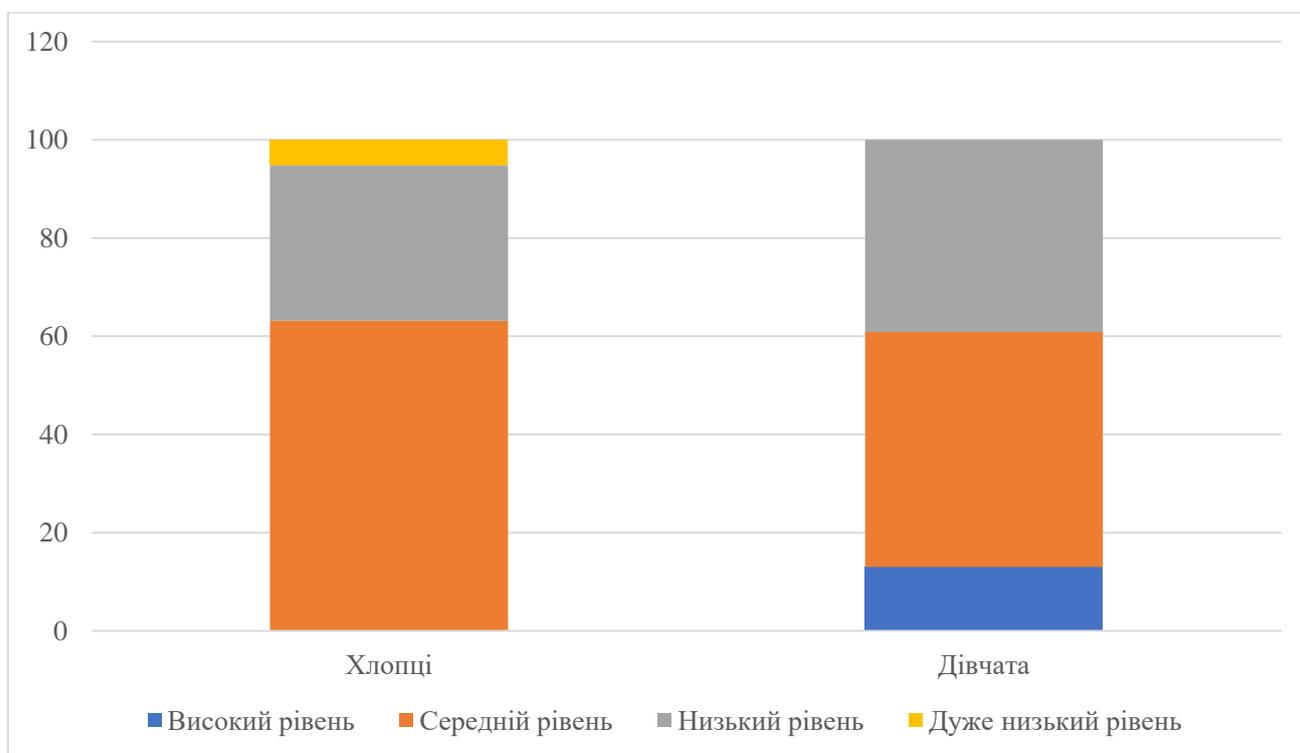


Рис. 6. Співвідношення рівнів соціальної адаптованості серед хлопців та дівчат

Отже, результати методики соціальної адаптованості серед студентів та студенток у контексті військового конфлікту вказують на гендерні відмінності у рівнях адаптованості. Більшість хлопців мають середній рівень адаптованості, і висока адаптованість серед них відсутня. З іншого боку, дівчата проявляють ширший спектр адаптованості, включаючи вищий відсоток високої адаптованості.

Важливо враховувати, що в умовах війни психоемоційний тиск може впливати на спосіб, яким студенти адаптуються до соціального середовища. Спільні труднощі, з якими зіштовхуються обидві групи, можуть включати підвищений стрес, анксіозність та виклики у встановленні соціальних зв'язків.

3.3 Психологічний аналіз переважаючих типів депресії серед студентської молоді у військовий час

Наступний підрозділ магістерської роботи присвячений психологічному аналізу типів депресії студентської молоді у військовий час. В результаті дослідження за методикою шкали депресії Т.І. Балашова.

Були виявлені наступні результати:

Нижче представлена таблиця, яка відображає результати дослідження проявів депресії серед дівчат. Таблиця демонструє розподіл та частоту різних рівнів депресивних симптомів, дозволяючи глибше зрозуміти характер і розповсюдженість цього явища в даній групі.

Таблиця 5.

Результати дослідження проявів депресії серед дівчат

Прояви депресії серед жіночої групи	
Легка депресія	28.57%
Субдепресивний стан	9.52%
Важка депресія	0
Загальний прояв депресії	38,09%

Найбільше виражено, що значна частина студенток, а саме 28.57%, демонструє симптоми легкої депресії, що може вказувати на наявність певних психоемоційних навантажень у їхньому повсякденному житті. Це може бути пов'язано з академічним стресом, соціальними очікуваннями, а також з особистісними викликами, з якими вони можуть зіткнутися. Цей

показник наголошує на необхідності звернути увагу на психологічне благополуччя студенток.

Виявлення субдепресивного стану у 9.52% студенток вказує на присутність психоемоційних труднощів, які, хоч і не досягають інтенсивності клінічної депресії, все ж впливають на їхнє повсякденне функціонування та самопочуття. Цей стан може характеризуватися загальними симптомами, такими як млявість, понижений настрій, знижена енергія чи відсутність інтересу до звичайних діяльностей, але без глибшої та тривалої депресивної симптоматики. Субдепресивний стан може бути пов'язаний з перевантаженням, стресом або переживаннями, що не досягають критичного рівня, але все ж вимагають уваги та можливої підтримки, оскільки це може бути передвісником більш серйозних психологічних проблем.

Графічно проаналізовані дані цієї частини дослідження можемо представити у вигляді наступної діаграми (Рис. 7)

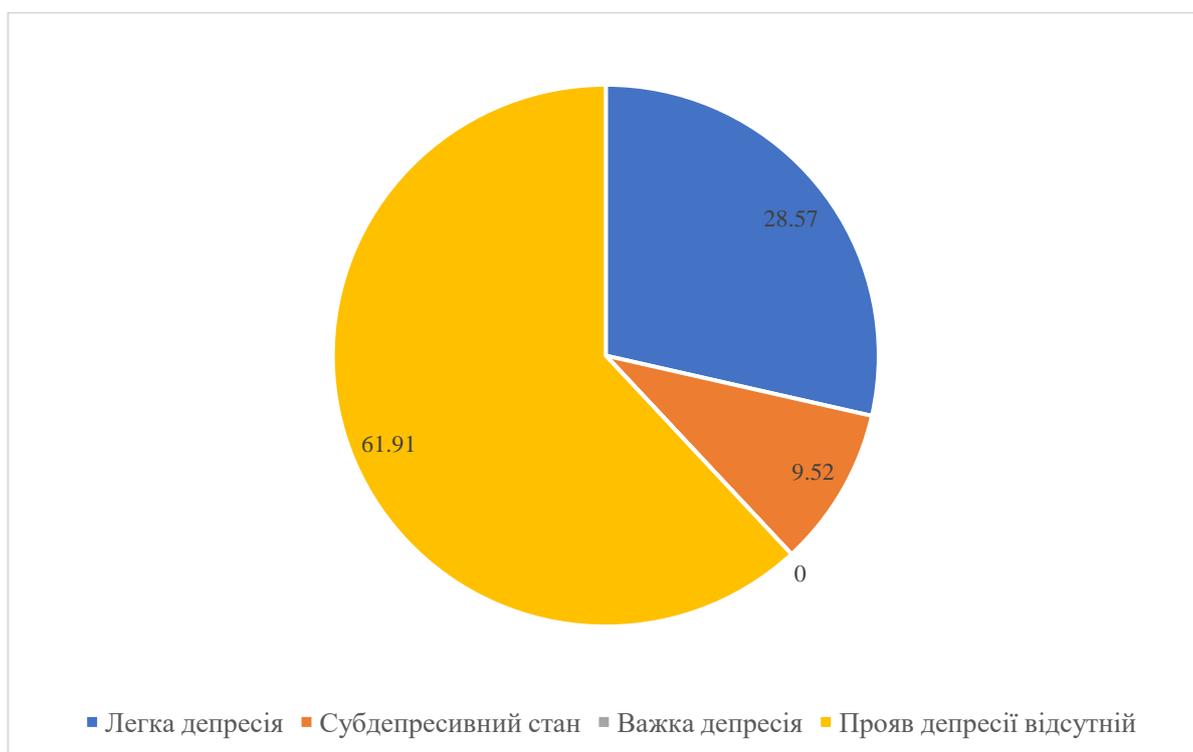


Рис. 7. Співвідношення проявів депресії серед студенток

У наступній таблиці представлено результати дослідження, яке було здійснено серед студентів-хлопців. Таблиця включає детальний розподіл даних, що відображають різні рівні проявів депресії в цій групі.

Таблиця 6.

Результати дослідження проявів депресії серед хлопців

Прояви депресії серед чоловічої групи	
Легка депресія	13,33%
Субдепресивний стан	0
Важка депресія	0
Загальний прояв депресії	13,33%

Спостереження, що лише 13.33% студентів-хлопців відчувають легкі прояви депресії, та що це єдині випадки депресії в групі, є важливим показником загального стану психоемоційного здоров'я серед чоловічих студентів. Низький відсоток депресії свідчить про відносно високий рівень психологічного благополуччя в цій групі. Проте, наявність навіть легких проявів депресії вимагає уваги, оскільки вони можуть впливати на академічну продуктивність, соціальне взаємодію та загальне самопочуття студентів. Важливо подальше дослідження, щоб з'ясувати причини цього відсотка та ідентифікувати фактори, які можуть спричиняти високий рівень психологічного благополуччя.

У поданій нижче діаграмі представлені результати дослідження стану депресії серед студентів-хлопців. Ця візуалізація вказує на процентні співвідношення різних рівнів депресивних станів, що дозволяє нам отримати краще розуміння психологічного профілю тепер цієї групи студентів.

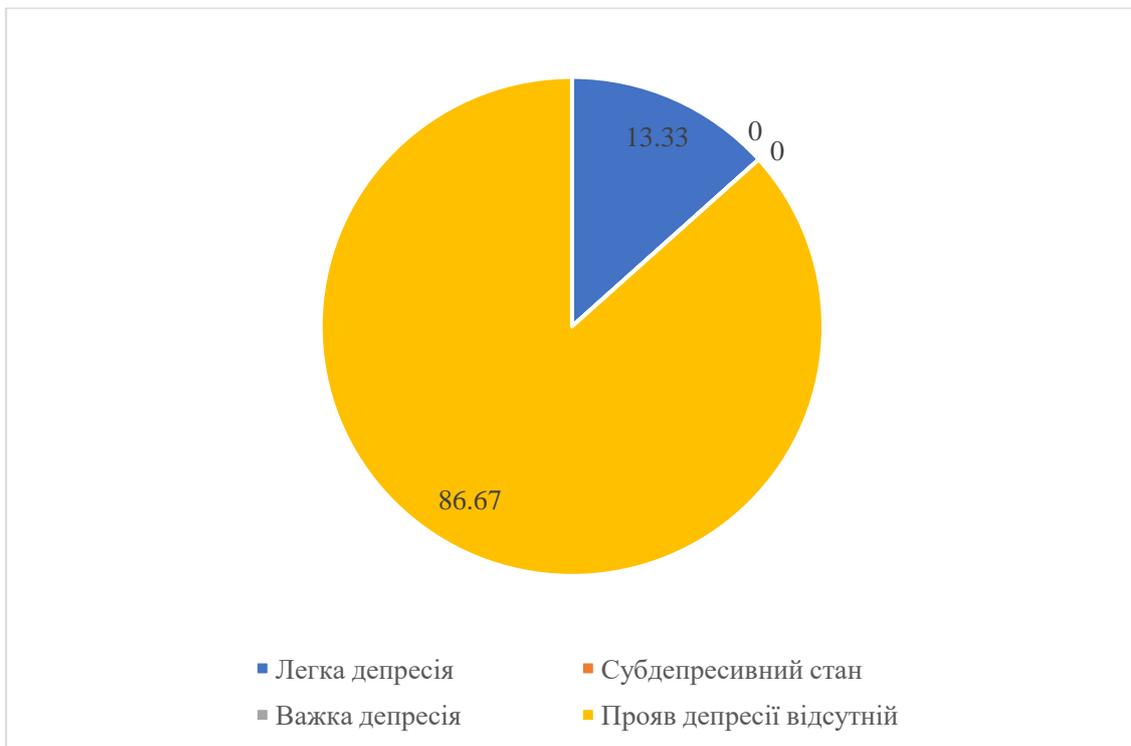


Рис. 8. Співвідношення проявів депресії серед студенток

У рамках академічного дослідження, що охопило 38 студентів, було встановлено, що 10 з них демонструють симптоми, що відповідають критеріям щонайменше легкої форми депресії. Це становить приблизно 26.3% від загальної кількості опитаних. Серед них депресивний стан мають 9 з 20 дівчин (45% відсотків від представниць цієї статі а також а також 23.68% від загальної кількості опитаних), а також як мінімум легкий депресивний стан мають 2 хлопців Дані були отримані за допомогою використання методики «Шкала депресії Т. Балашова», знизу наведена таблиця де можна побачити результати, вона представляє деталізовану структуру даних, що дає можливість глибше зрозуміти масштаби та особливості проблеми депресії серед студентів у непростих умовах війни.

Таблиця 7.

Результати дослідження проявів у студентської молоді

Прояви депресії у чоловіків	Прояви депресії у дівчат
Загальний прояв депресії	
9 з 21 (45% опитаних)	2 з 15 (13.33% опитаних)
Прояви легкої депресії	
6 з 21 (28.57% опитаних)	2 з 15 (13.33% опитаних)

Прояви субдепресивного стану	
2 з 21 (9.52% опитаних)	Субдепресивний стан відсутній
Прояви важкої депресії	
Прояви важкої депресії відсутній	Прояви важкої депресії відсутній

Аналізуючи наведені дані, за якими 9 з 21 дівчини (близько 42.86%) мають прояви легкої депресії у порівнянні з 2 з 15 хлопців (близько 13.33%) в умовах війни, важливо врахувати наступні аспекти. По-перше, війна є величезним стресовим фактором, що може значно підвищити ризик психічних розладів. Вплив війни може включати прямі загрози життю, втрату дому, переселенню, травматичні події а також невизначеність.

По-друге, через гендерні відмінності впливу війни, наприклад, жінки можуть бути відчувати тиск через соціальних а також до сімейних змін, тоді коли чоловіки можуть відчувати тиск щодо участі в обороні країни, захисту сім'ї, або відчувати провину через відсутність здатності виконувати ці ролі. Вони також можуть бути менш схильними до вираженню своїх емоцій через соціальні та культурні норми. [23].

По-третє, різні способи вираження емоцій. Жінки, як правило більше відкрито виражають свої емоції і психологічні переживання, що може вести до більшої кількості діагностованих випадків депресії. Чоловіки можуть приховувати та ігнорувати свої симптоми депресії.

Коментуючи дані про те, що 2 з 21 дівчини (Близько 9.52%) мають субдепресивний стан треба враховувати такі аспекти як:

- Субдепресивний стан, хоч і менш виражений, ніж повноцінна депресія, все ж вказує на присутність психічних труднощів. Важливо відзначити, що навіть незначний відсоток виявлення цього стану у групі вимагає уваги, особливо в контексті психологічного добробуту та профілактики.

- Субдепресивний стан може бути попередником більш серйозних форм депресії, тому важливо звертати на нього увагу та забезпечувати своєчасну підтримку та втручання.
- Оскільки дані стосуються дівчат, важливо враховувати можливі гендерні аспекти психічного здоров'я, включаючи соціальні очікування, стигму та інші фактори.
- Особливу важливість повинні грати освітні програми котрі може проводити університет нахшталт тренінгів, програми профілактики депресії і тривоги, а також розробка спеціальних модулів присвячених психічному здоров'ю та благополуччю в рамках університетських програм.

Наступна діаграма відображає зібрані результати, які представляють розподіл відповідей учасників. Вона допомагає візуально оцінити, який відсоток респондентів відчуває певний рівень депресивних симптомів, від легких до важких, та як ці результати корелюють з загальною картинкою психічного здоров'я в досліджуваній групі.

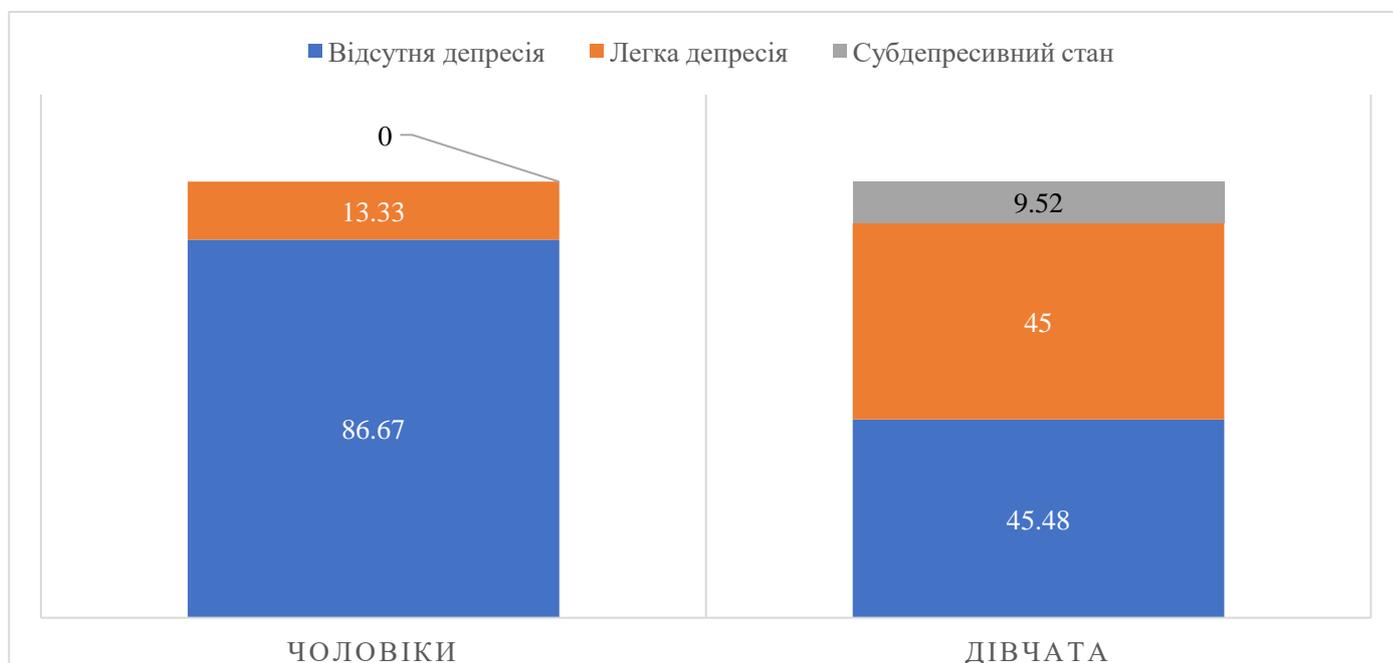


Рис. 8. Шкала депресії Т. Балашова

3.4.Прояви ризильєнтності студентської молоді

У цьому розділі ми зосередимося на вивченні резилієнтності серед студентської молоді – ключового аспекту, що відіграє вирішальну роль в психологічному благополуччі та академічного успіху. Використовуючи Шкалу Резилієнтності Коннора – Девідсона, ми провели оцінку рівня резилієнтності у студентській групі, виявляючи ключові чинники, які сприяють або перешкоджають їхній здатності ефективно справлятися з викликами та стресами студентського життя.

Цей розділ детально представляє результати опитування, включаючи статистичний аналіз даних, що дозволяє виявити значущі відмінності та тенденції.

Учасники нашого дослідження були залучені до заповнення анкети, яка включала шкалу Коннора – Девідсона. Результати цього опитування були систематизовані та аналізовані для оцінки загального рівня стресостійкості серед групи.

Нижче представлена таблиця, відображає агреговані результати, виражені через скупні бали за шкалою Коннора-Девідсона для чоловічої гендерної групи.

Таблиця 8.

*Агреговані результати, виражені через скупні бали за шкалою
Коннора-Девідсона для чоловічої гендерної групи*

Результати	Хлопці
Низький	8.33%
Нижчий за середній рівень	25.00%
Середній рівень	41.67%
Вищий за середній рівень	16.67%
Високий рівень	8.33%

Враховуючи, що 8.33% студентів-хлопців мають низьку резилієнтність, важливо розглянути специфіку студентського життя та його вплив на розвиток стресостійкості. Перехід до студентського життя часто супроводжується зміною середовища, новими соціальними взаємодіями та зростанням академічного навантаження. Ці зміни можуть стати викликом для стресостійкості, особливо для тих, хто має обмежені навички справляння зі стресом. Соціальні взаємодії в університеті, включаючи відносини з однолітками та викладачами, відіграють значну роль у формуванні резильєнтності. Студенти, які відчують соціальну підтримку в університеті, зазвичай мають вищі рівні стресостійкості. Натомість, ті, хто стикається з соціальною ізоляцією або конфліктами, можуть відчувати зниження резильєнтності.

Зафіксований відсоток студентів-хлопців з нижчим за середній рівень резильєнтності (25.00%) може вказувати на важливість глибшого дослідження особливостей їхнього психоемоційного стану та чинників, що впливають на їх резилієнтність. Це може бути пов'язано з соціальними та культурними стереотипами, які впливають на гендерні ролі і очікування, та можуть обмежувати вираження емоцій і пошук допомоги серед хлопців. Також важливо враховувати індивідуальні особливості та особистісні ресурси, які впливають на здатність справлятися зі стресом та адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Зрозуміння цих аспектів може сприяти ефективнішому забезпеченню підтримки студентів у їхньому особистісному розвитку та впорядкуванні з навчальними та життєвими викликами.

Також згідно з результатами дослідження 41.67% чоловіків мають середній рівень резильєнтності цей показник свідчить про те, що значна частина чоловічих студентів має здатність до певного рівня адаптації та впорядкування у стресових ситуаціях, хоча і не досягає високих показників у цій області.

Середній рівень резильєнтності може вказувати на потенціал для подальшого розвитку навичок справляння із стресом та вирішення проблем.

Це також може свідчити про необхідність більшої уваги до розвитку психологічної стійкості серед студентів, зокрема через активізацію їхньої участі в діяльності, яка сприяє підвищенню резильєнтності, такої як групова робота, спілкування, вирішення конфліктних ситуацій та викликів, що вимагають адаптивності та гнучкості.

Аналіз даних дослідження також виявив, що 16.67% студентів-чоловіків продемонстрували рівень резильєнтності, який перевищує середні показники. Цей факт має значну вагу для визначення психологічної адаптивності та емоційної стійкості у даній демографічній групі. Високий рівень резильєнтності у цих студентів може бути індикатором ефективних стратегій справляння зі стресом та викликами, а також свідчити про наявність сильних особистісних ресурсів. Ці висновки надають підстави для подальшого вивчення факторів, які сприяють розвитку резильєнтності, з метою впровадження цільових програм підтримки студентів для зміцнення їх психологічного благополуччя та адаптаційних здібностей в умовах високого емоційного навантаження.

Цей показник, який вказує на високий рівень резильєнтності у 8.33% студентів-чоловіків, є важливим свідченням того, що відсоток студентів має виняткові здібності до адаптації та впорядкування у вимогливих та стресових ситуаціях. Такий високий рівень резильєнтності може бути пов'язаний з міцними особистісними якостями, ефективними стратегіями справляння з викликами, а також з позитивним соціальним оточенням, яке підтримує їх розвиток та благополуччя. Це вказує на необхідність подальшого дослідження з метою визначення ключових чинників, які сприяють такому високому рівню резильєнтності, щоб інтегрувати ці знання в розвиток освітніх та підтримуючих програм для всіх студентів."

Наведена діаграма відображає рівні резильєнтності серед студентів-чоловіків. Вона показує, що певна частина студентів має нижчий за середній рівень резильєнтності, значна кількість студентів перебуває на середньому рівні, а менша частка виявляє високий рівень резильєнтності.

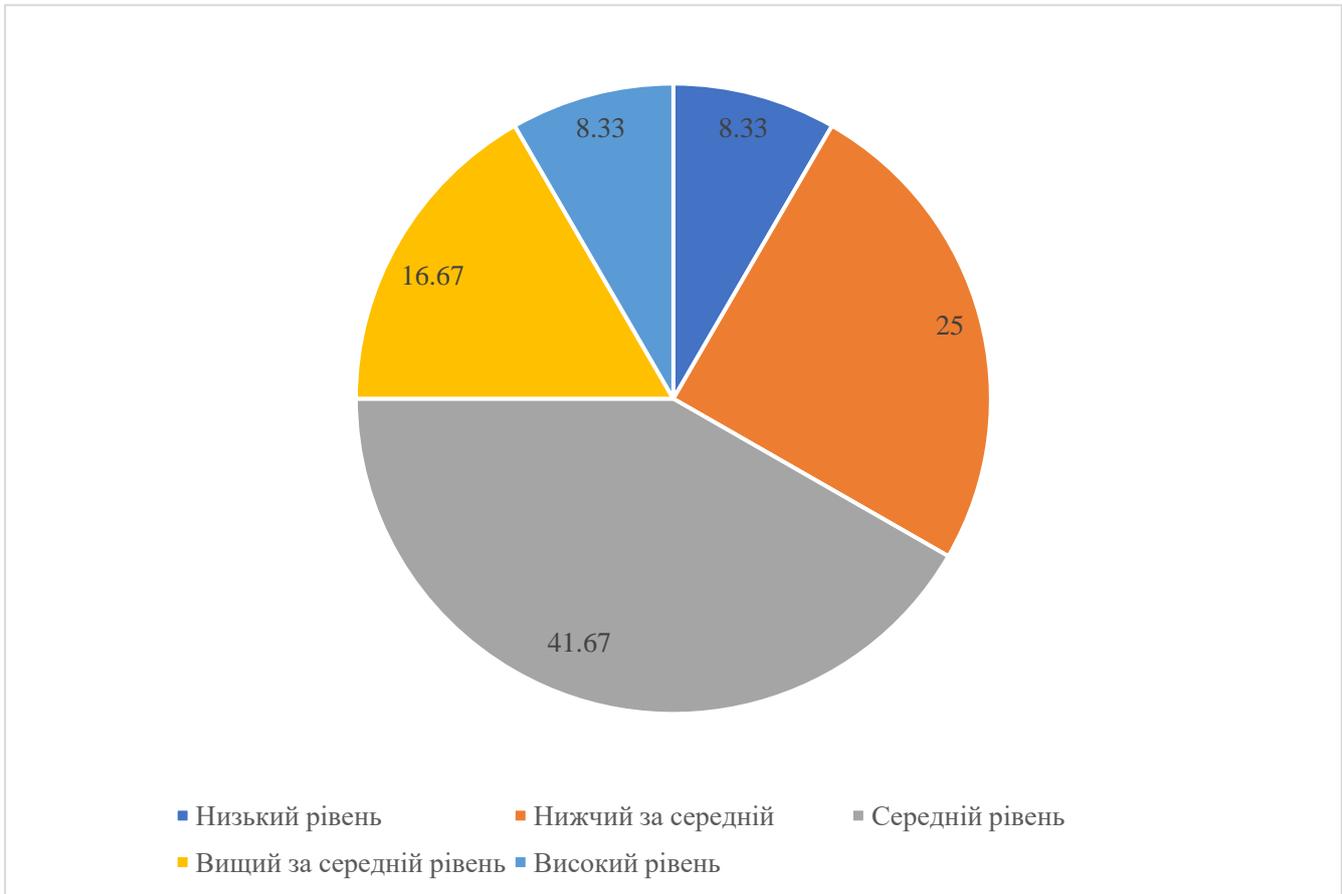


Рис. 9. Співвідношення рівнів резильєнтності серед студентів-чоловіків

Далі представлено таблицю, яка відображає результати дослідження рівнів резильєнтності серед студенток. Таблиця ілюструє розподіл студенток за різними категоріями резильєнтності, включаючи нижчі за середній, середні та вищі за середній рівні. Ця інформація є важливою для аналізу психоемоційного стану жіночої частини студентського населення, а також для визначення потреб у підтримці та розвитку ресурсів резильєнтності серед студенток.

Таблиця 9.

Результати дослідження рівнів резильєнтності серед студенток

Результати	Дівчата
Низький	-
Нижчий за середній рівень	11,11%
Середній рівень	33.35%

Вищий за середній рівень	44.43%
Високий рівень	11.1%

Показник у 11.1% дівчат мають нижчий за середній рівень резильєнтності не є великим але може бути фактором того що певна кількість дівчат можуть зіштовхуватись з певними викликами в студентському та академічному житті. Це може включати фактори як от соціальний тиск, академічне навантаження, емоційні виклики та інші стресові ситуації. Важливо звернути увагу на цю групу студенток, оскільки вони можуть мати потребу в додатковій підтримці або ресурсах для розвитку навичок ефективного впорядкування та адаптації до складних обставин.

Фіксація середнього рівня резильєнтності у 33.35% дівчат вказує на здатність цих студенток до адекватної адаптації та впорядкування в умовах стресу та викликів, характерних для студентського життя. Цей показник може свідчити про стабільний рівень психологічної стійкості, що дозволяє їм ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем, але також засвідчує потребу в подальшому розвитку та зміцненні резильєнтності.

Спостереження, що 44.43% студенток має вищий за середній рівень резильєнтності, є позитивним індикатором високої психологічної адаптивності та стійкості в цій групі. Такий високий рівень резильєнтності може свідчити про наявність сильних особистісних якостей, ефективних стратегій справляння з життєвими викликами, а також про здатність позитивно адаптуватися до змін і стресових ситуацій. Це також може вказувати на успішну соціалізацію та розвиток навичок, необхідних для ефективного впорядкування у різноманітних умовах. Ці результати підкреслюють важливість забезпечення підтримуючого навчального середовища, яке сприяє подальшому розвитку резильєнтності та загальному благополуччю студенток.

Спостерігаючи, що 11.1% студенток мають високий рівень резильєнтності, можна зробити висновок про наявність значного потенціалу для ефективного справляння з викликами і стресами серед цієї частини студентської аудиторії. Цей високий рівень може бути пов'язаний з різними позитивними факторами, такими як сильні особистісні якості, розвинені навички адаптації та ефективне використання підтримки соціального оточення. Такий показник також важливий для розуміння того, як певні стратегії та підходи можуть сприяти підвищенню резильєнтності, що є ключовим для розробки ефективних освітніх та психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку студенток.

У наступній діаграмі представлено розподіл рівнів резильєнтності серед студенток. Ця діаграма наглядно демонструє відсоткове співвідношення студенток, які відповідають різним категоріям резильєнтності: від нижчих за середній до вищих рівнів.

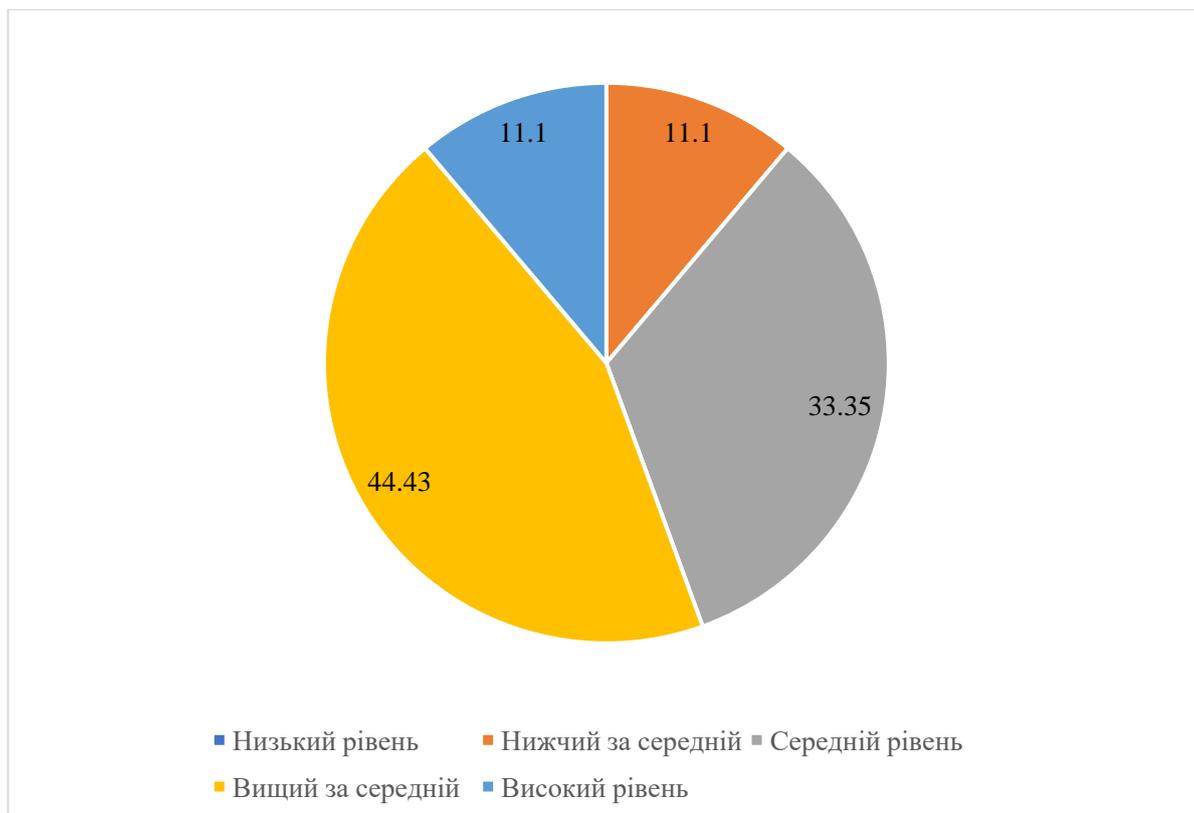


Рис. 10. Співвідношення рівнів резильєнтності серед студенток

В наступній таблиця буде подані порівняльні дані між хлопцями та дівчатами

Таблиця 10.

Порівняння студентської резилієнтності студентів обох статей

Студенти	Низький рівень	Нижчий за середній рівень	Середній рівень	Вищий за середній	Високий рівень
Хлопці	8.33%	25.00%	41.67%	16.67%	8.33%
Дівчата	-	11.1%	33.35%	44.43%	11.1%

Також графічні дані можемо преставити у вигляді наступної діаграми

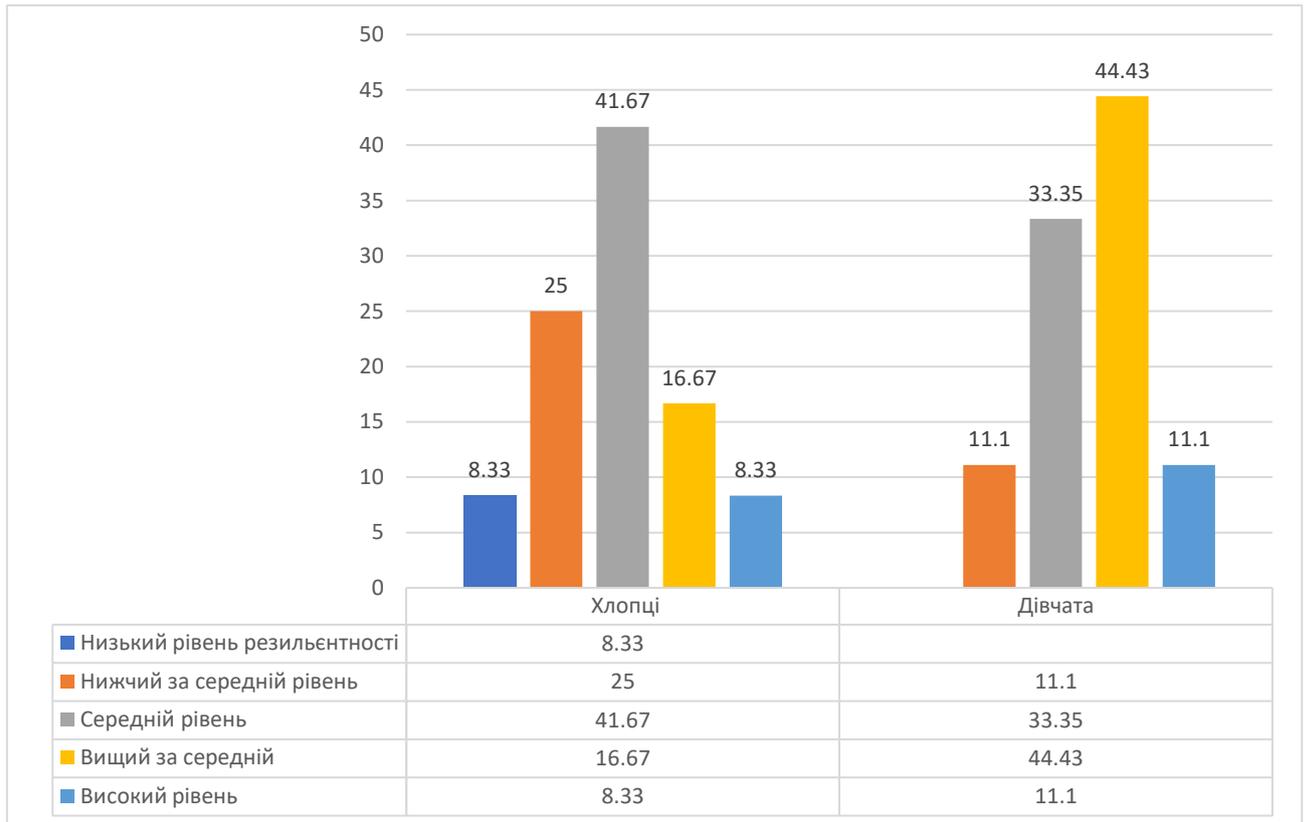


Рис 11. Порівняння рівнів резильєнтності обох груп

Як ми можемо бачити з таблиці 10 а також рис. 11 хлопці мають більш виражений середній рівень резилієнтності, наприклад за результатами опитування 25.00% хлопців мають нижчий за середній рівень резилієнтності (Тоді як за результатом опитування серед дівчат подібний результат мають 11.1% опитананих), ну а також 41.67 відсотків хлопців, що вказує на їх здатність адаптуватись до стресових ситуацій та викликів, але з певними обмеженнями в ефективності цих адаптаційних стратегій.

З іншого боку, дівчата демонструють, більш високий рівень резилієнтності, перевищуючи середні показники(44,43% Вищий за середній ну а також 11.1 відсоток високого рівня порівнюючи із 8.33% у хлопців). Це може свідчити про їх більшу гнучкість у пристосуванні до змін.

Висновки до третього розділу

Провівши аналіз рівнів соціальної адаптованості, рівнів депресії а також резилієнтності студентів Полтавського національного університету «Полтавської політехніки імені Юрія Кондратюка» нами були виявлені певні особливості. Наприклад, серед опитаних студентів та студенток чоловіча група має більш поширений середній рівень соціальної адаптованості, тоді коли як серед опитаних дівчат мають меншу кількість досліджених із середнім рівнем соціальної адаптованості, але серед опитаних дівчат більша кількість має як і низький рівень соціальної адаптованості так і високий якщо їх порівнювати з хлопцями. Ці відмінності між гендерними групами можуть бути викликані різними факторами, такими як виховання, культурні норми, особистісні характеристики, а також відмінності в підходах до обробки та вираження емоцій. Важливо розуміти, що такі відмінності не є незмінними і можуть змінюватися з часом під впливом освіти, особистісного розвитку та соціального досвіду.

Також аналізуючи рівні резилієнтності обох груп, виявлено що тут також хлопці мають переважно середній рівень, це може вказувати на більш стабільні, але менш гнучкі стратегії взаємодії з соціальним оточенням та справляння зі стресом. Хлопці можуть бути здатні ефективно адаптуватися до звичних умов і помірних стресових ситуацій, але можуть зіткнутися з труднощами у більш складних або непередбачуваних обставинах. Для дівчат, з іншого боку, характерна більш поляризована картина. Ця полярильність може бути відображенням різноманітності стратегій справляння зі стресом та адаптації до соціальних умов, які розвиваються у жінок. Високий рівень в обох параметрах може бути індикатором ефективних механізмів справляння та адаптації, включаючи гнучкість у міжособистісних взаємодіях та емоційну стійкість. Низький рівень, навпаки, може вказувати на труднощі у соціальних взаємодіях та обмежену здатність до справляння зі стресовими ситуаціями.

Ця тенденція, де хлопці в більшості випадків демонструють середній рівень соціальної адаптованості та резильєнтності, а дівчата виявляють поляризацію у цих показниках, є доволі цікавою. Вона відкриває простір для глибшого розуміння гендерно-специфічних факторів, що впливають на розвиток особистісних характеристик та механізмів справляння із соціальними та емоційними викликами.

ВИСНОВКИ І РЕКОМЕНДАЦІЇ

Студентський вік характеризується активним формуванням особистісних цінностей, пошуком власної ідентичності та самореалізацією. У воєнний період у цих процесах можуть виникати порушення внаслідок стресових впливів.

У результаті опрацювання теоретичної літератури, що стосується гендерних особливостей резилієнтності студентського віку та проведення емпіричного дослідження, яке пов'язано з даною проблематикою виявлено наступне:

1. Теоретичний огляд та результати дослідження підтверджують, що резилієнтність може виявлятися різним чином у чоловіків та жінок.

В наукових роботах українських та іноземних фахівців зазначено, що у жінок спостерігаються вищі рівні емоційної обізнаності, зокрема у плані усвідомлення та аналізу власних емоцій, в той час як чоловіки виявляють більшу здібність до адаптації та ефективного управління міжособистісними відносинами.

Також нами була проаналізована наукова література, котра стосувалась безпосередньо студентського віку, згідно з нею цей часовий період, розв'язання внутрішніх протиріч та конфліктів відіграють важливу роль у розбудові особистісної стійкості. Успішне вирішення цієї кризи сприяє розвитку усвідомлення власної ідентичності, дозволяючи молодій людині зрозуміти свою сутність та напрямки її розвитку. Позитивне подолання кризи юнацького віку включає в себе здатність до координації особистісних та соціально значимих аспектів продуктивного існування, де ініціатива від самої молодої людини сприяє її незалежності та відповідальності за власну долю.

Крім того було встановлено, що вольова складова відіграє вирішальну роль, оскільки вона надає можливість особистості свідомо регулювати власну поведінку, адаптуючись до різноманітних ситуацій. Так само, як вольова складова відіграє ключову роль у регулюванні

поведінки особистості, соціальна інтеграція є фундаментальною для розвитку і адаптації студентів. Вона дозволяє студентам ефективно взаємодіяти в різних соціальних контекстах, забезпечуючи успішне включення в академічне життя та професійну сферу.

2. Аналіз даних про соціальну адаптованість та резиліентність серед студентів виявили такі характерні властивості, що заслуговують уваги. Взагалом більша частина студентів та студенток мають більший відсоток середнього та високого рівня соціальної адаптованості (Середній рівень 68.42% у хлопців а також 47.83% у дівчат, а також кілька респондентів у дівчат мають високий рівень соціальної адаптованості – 13.04%), що вказують на позитивну тенденцію.

Якщо брати до уваги дослідження рівня депресії то чоловіки мають більш оптимістичну динаміку (86.67% опитаних чоловіків не мають депресії, порівняно з дівчатами, у котрих відсоток опитаних не мають депресії лише 45.48% опитаних), але менш позитивну динаміку слід відзначити у дівчат (45% можуть мати легку депресію а також згідно з результатами опитування 9.52% мають субдепресивний стан).

Стосовно дослідження резиліентності обидві групи демонструють доволі помірну динаміку (особливо хлопці котрі мають показник у 66.67% низький середній та середній рівень резиліентності поки дівчата мають показник у рівно 44,45%), але все ж таки згідно з дослідженням дівчата мають більшу здатність до резиліентності (55.53% вищий за середній та вищий рівень резиліентності коли хлопці мають показник у 25%)

3. Військові конфлікти можуть по-різному впливати на психологічний стан та стресостійкість молодих чоловіків та жінок. За результатами дослідження молоді чоловіки можуть використовувати більш стандартні стратегії впорядкування зі стресом. Це може включати такі підходи, як фокусування на рішенні проблем, що може сприяти відчуттю контролю над ситуацією, внаслідок чого їх рівень

резилієнтності є більш уніфікованим. Жінки, з іншого боку, можуть виявляти більшу гнучкість у своїх стратегіях справляння зі стресом. Їхні підходи часто включають емоційне вираження, пошук соціальної підтримки, та рефлексивні способи адаптації до змінюваних обставин. Такий більш різноманітний набір стратегій може бути пов'язаний з індивідуальними особливостями жінок та їх здатністю адаптуватися до різних життєвих ситуацій, включаючи вплив війни на особисте та сімейне життя.

Задля розвитку резилієнтності студентів під час війни з урахуванням гендерних особливостей, рекомендується впровадження таких заходів:

- створення безпечної атмосфери в університеті з урахуванням гендерних особливостей;
- організація тренінгів та семінарів із розвитку навичок стресостійкості та адаптації до невизначеності;
- заохочення участі в соціальних та громадських ініціативах для об'єднання та взаємодопомоги;
- забезпечення доступу до консультативної психологічної допомоги;
- розробка індивідуальних планів для підтримки студентів, які переживають особливі труднощі;
- створення студентських ресурсів, які надають інформацію та підтримку щодо розвитку резилієнтності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Берн Ш. Гендерна Психологія. Київ : ОЛМА Медіа Груп., 2002. 320 с.
2. Психологічні особливості студентського віку. *Управління якістю підготовки фахівців*. Одеса, 2021. С. 96–97.
3. Богдан Ж., Мовчан Я. Гендерна Психологія : навч.-метод. посіб. Харків : Друк. Мадрид, 2021. 156 с.
4. Виклики інклюзивного навчання в сучасній освіті. *Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу* : Матеріали VIII Міжнар. науково-практ. онлайн конф., м. Луцьк, 26 трав. 2022 р. Луцьк, 2022. С. 279–281.
5. Скрипченко О. Вікова та педагогічна психологія : Навч. посіб. Київ : Каравела, 2019. 400 с.
6. Григоренко З. Історія становлення та підходи до визначення поняття «резиліентність». *Спеціальна освіта: наукові пошуки майбутніх фахівців збірник студентських наукових публікацій* : за матеріалами II Всеукр. круглого столу «Спец. освіта очима майбут. фахівців», м. Київ, 16 трав. 2022 р. Київ, 2022. С. 9–14.
7. Гріньова О. Теоретичні засади дослідження життєвого шляху особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2018. 19 жовт. С. 86–89.
8. Євдокімова О. Соціально-психологічні особливості студентського віку та їх урахування в системі психологічного супроводу. *dspace.pdpu.edu.ua*. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/13972> (дата звернення: 20.10.2023).
9. Єременко І. Студентська молодь: особистість і соціум. *Соціальна психологія особистості: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2012. Т. 7, № 8. С. 207–216.
10. Єфіменко С. Психологічні особливості студентського віку. *Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]*. 2012. 13 квіт. С. 140–149.

11. Жданюк Л. Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2023. 24 трав. С. 28–40.
12. Кутішенко В.П, Ставицька С.О психологія розвитку та вікова психологія. Київ : Каравела, 2009. 247 с.
13. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 053. Переяслав, 2021. 47 с.
14. Костюченко О. Творчі засоби і методи розвитку здатності до резильєнтності особистості. *Психологічні проблеми творчості : матеріали XXII Міжнар. науково-практ. конф., м. Київ, 23 лип. 2022 р. Київ, 2022. С. 122–131.*
15. Козішкрут Ю. В. Особливості емоційного інтелекту сучасної молоді у віці ранньої дорослості : Магістерська робота : 053. Київ, 2021. 68 с.
16. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. 2019. 18 груд. С. 98–117.
17. Кузнецов М. А., Поденко А. В., Білоусова Т. К. Взаємозв'язок психологічних особливостей переживання часу та особистісних характеристик в студентів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2013. 11 верес. С. 133–153.
18. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни / О. В. Медянова та ін. *Перспективи та інновації науки*. 2023. Т. 28, № 10. С. 601–611.
19. Нікіфорова С. Е. Особливості стресостійкості в юнацькому віці (гендерний аспект) : Курсова робота. Київ, 2023. 50 с.
20. Олійник М., Гаврилькевич В. Гендерні особливості емоційного реагування на війну. *Психологічні травелогі*. 2023. № 3. С. 101–112.

- 21.Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Серія ПСИХОЛОГІЯ*. 2023. № 2. С. 34–38.
- 22.Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. № 18. С. 141–152.
- 23.Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*. 2022. № 39. С. 322–340.
24. Садова М. А. Гендерні та вікові відмінності депресивних станів особистості. *Журнал науковий огляд*. 2020. Т. 65, № 2. С. 75–89.
- 25.Солодчук С. Є. Сучасні підходи до розуміння резильєнтності особистості. *Становлення особистості у невизначеному світі: наслідки та перспективи* : Зб. тез доп. Всеукр. наук. круглого столу, м. Київ, 15 квіт. 2022 р. Київ, 2022. С. 40–41.
- 26.Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *«Молодий вчений»*. 2018. Т. 61, № 9. С. 314–319.
- 27.Хоменко Є. Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*. 2023. № 51. С. 121–125.
- 28.Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 053. Київ, 2011. 26 с.
- 29.Черпіта М. М., Гурич А. Ю., Джеджула О. М. Стресостійкість. *Наукові записки [Вінницького національного аграрного університету]*. 2013. 11 квіт. С. 202–208.
- 30.Шевчук Д., Засекіна Л., Лагоднюк О. Університет і місто: стратегії та практики взаємодії : Монографія. Острог : Вид-во Нац. ун-ту «Острозька акад.», 2022. 340 с.

31. Яковицька Л. С. Гендерні особливості соціально-психологічної адаптації випускників вищих навчальних закладів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. 14 верес. С. 159–163.
32. Bonnano G. A. The Temporal Elements of Psychological Resilience: An Integrative Framework for the Study of Individuals, Families, and Communities. *tandfonline.com*.
URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1047840X.2015.992677?scroll=top&needAccess=true> (date of access: 19.10.2023).
33. Branje S., de Moor E. L., Spitzer J. Dynamics of Identity Development in Adolescence: A Decade in Review. *journal "Research on Adolescence"*. 2021. Vol. 4, no. 31. P. 908–927.
34. Campbell-Sills L., Stein M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*. 2007. Vol. 6, no. 20. P. 1019–1028.
35. Psychometric properties of the 10-item Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) in Chinese undergraduates and depressive patients / C. Cheng et al. *Journal of Affective Disorders*. 2020. Vol. 261. P. 211–220.
URL: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.10.018> (date of access: 29.11.2023).
36. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, no. 2. P. 76–82. URL: <https://doi.org/10.1002/da.10113> (date of access: 16.10.2023).
37. Rosa S., Ruegg W., Ridder-Symoens H. D. A History of the University in Europe. Volume 1: Universities in the Middle Ages. *Sixteenth Century Journal*. 1997. Vol. 28, no. 3. P. 887.
URL: <https://doi.org/10.2307/2543026> (date of access: 03.09.2023).
38. Investigating the Utility of a GPA Institutional Adjustment Index / T. Didier et al. *Advances in Health Sciences Education*. 2006. Vol. 11, no. 2. P. 145–153.

- URL: <https://doi.org/10.1007/s10459-005-0390-0> (date of access: 05.11.2023).
39. Fischer A. H., Kret M. E., Broekens J. Gender differences in emotion perception and self-reported emotional intelligence: A test of the emotion sensitivity hypothesis. *PLOS ONE*. 2018. Vol. 13, no. 1. P. e0190712. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190712> (date of access: 29.09.2023).
40. Associate Editor, European Psychologist. *European Psychologist*. 2008. Vol. 13, no. 1. P. 80. URL: <https://doi.org/10.1027/1016-9040.13.1.80> (date of access: 08.11.2023).
41. Ginsburg-Block M. D., Rohrbeck C. A., Fantuzzo J. W. A meta-analytic review of social, self-concept, and behavioral outcomes of peer-assisted learning. *Journal of Educational Psychology*. 2006. Vol. 98, no. 4. P. 732–749. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-0663.98.4.732> (date of access: 30.10.2023).
42. Gender differences in perceived stress and coping among college students / B. S. Graves et al. *PLOS ONE*. 2021. Vol. 16, no. 8. P. e0255634. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634> (date of access: 12.11.2023).
43. Hofgaard L. S., Nes R. B., Røysamb E. Introducing two types of psychological resilience with partly unique genetic and environmental sources. *Scientific Reports*. 2021. Vol. 11, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1038/s41598-021-87581-5> (date of access: 13.11.2023).
44. Vodyakha S. A., Vodyakha Y. E., Mirzamamedova G. F. Peculiarities of self-attitude of highly aggressive students. *Pedagogical Education in Russia*. 2018. No. 11. P. 152–156. URL: <https://doi.org/10.26170/po18-11-21> (date of access: 13.10.2023).
45. Liu, Y., & Huang, X. (2021). Effects of basic psychological needs on resilience: A human agency model. *Frontiers in psychology*, 12, 700035.

46. Liu Y., Huang X. Effects of Basic Psychological Needs on Resilience: A Human Agency Model. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.700035> (date of access: 19.09.2023).
47. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*. 2000. Vol. 71, no. 3. P. 543–562. URL: <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164> (date of access: 15.11.2023).
48. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Publications, 2014.
49. Minh-Uyen V. T., Im S. Psychometric examination of the Connor–Davidson resilience scale (CD-RISC-10) among Vietnamese students. *Journal of Applied Research in Higher Education*. 2020. Ahead-of-print, ahead-of-print. URL: <https://doi.org/10.1108/jarhe-05-2019-0116> (date of access: 13.11.2023).
50. Perkin H. History of Universities. *International Handbook of Higher Education*. Dordrecht. P. 159–205. URL: https://doi.org/10.1007/978-1-4020-4012-2_10 (date of access: 07.11.2023).
51. Pfeifer J. H., Berkman E. T. The Development of Self and Identity in Adolescence: Neural Evidence and Implications for a Value-Based Choice Perspective on Motivated Behavior. *Child Development Perspectives*. 2018. Vol. 12, no. 3. P. 158–164. URL: <https://doi.org/10.1111/cdep.12279> (date of access: 13.12.2023).
52. Sabic D., Sabic A., Becirovic A. Major Depressive Disorder and Difference between Genders. *Materia Socio Medica*. 2021. Vol. 33, no. 2. P. 105. URL: <https://doi.org/10.5455/msm.2021.33.105-108> (date of access: 04.12.2023).
53. An examination of the psychometric properties of the Connor-Davidson Resilience Scale-10 (CD-RISC10) among accounting and business students / K. J. Smith et al. *Journal of Accounting Education*. 2019. Vol. 47. P. 48–62.

URL: <https://doi.org/10.1016/j.jaccedu.2019.01.002> (date of access: 01.11.2023).

54. Sex matters: stress perception and the relevance of resilience and perceived social support in emerging adults / N. Yalcin-Siedentopf et al. *Archives of Women's Mental Health*. 2020. URL: <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01076-2> (date of access: 30.09.2023).

ДОДАТКИ

Додаток А. Зразки бланків психодіагностики

Бланк для відповідей

№	Запитання	Так ✓	Ні ✓
1	Я часто відчуваю нудоту		
2	Працюючи, я втомлююся		
3	Я не можу зосередитись на чомусь одному		
4	Я хвилююся з будь - якої причини		
5	Коли я щось роблю, мої руки тремтять		
6	Я часто хвилююся		
7	Мені часто сняться страшні сни		
8	Я пітнію навіть у холодну погоду		
9	Я постійно відчуваю голод		
10	Мене часто непокоїть шлунок		
11	Іноді через хвилювання не можу спати		
12	Мене легко вивести з рівноваги		
13	Я більш чутливий, ніж інші		
14	Я часто через щось хвилююся		
15	Дуже прикро, що я не такий щасливий, як інші		
16	Я легко можу заплакати		
17	Коли мені доводиться чекати, це мене дратує		
18	Інколи я відчуваюся таким метушливим, що не можу всидіти на одному місці		
19	Я боюся труднощів		
20	Іноді я відчуваю свою непотрібність		
21	Я сором'язлива людина		
22	Я думаю, що для мене в усьому багато труднощів		

23	Я завжди напружений		
24	Іноді я почуваюся розбитим		
25	Я уникаю труднощів		

1. Я можу адаптуватись до змін.
 - Зовсім не вірно
 - Дуже рідко вірно
 - Іноді вірно
 - Часто вірно
 - Майже завжди вірно
2. Я можу впоратись з будь – якими перепонами на своєму шляху
 - Зовсім не вірно
 - Дуже рідко вірно
 - Іноді вірно
 - Часто вірно
 - Майже завжди вірно
3. Я намагаюсь підходити з гумором до проблем, що виникають
 - Зовсім не вірно
 - Дуже рідко вірно
 - Іноді вірно
 - Часто вірно
 - Майже завжди вірно
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
 - Зовсім не вірно
 - Дуже рідко вірно
 - Іноді вірно
 - Часто вірно
 - Майже завжди вірно
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів

- Зовсім не вірно
 - Дуже рідко вірно
 - Іноді вірно
 - Часто вірно
 - Майже завжди вірно
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди
- Зовсім не вірно
 - Дуже рідко вірно
 - Іноді вірно
 - Часто вірно
 - Майже завжди вірно
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити
- Зовсім не вірно
 - Дуже рідко вірно
 - Іноді вірно
 - Часто вірно
 - Майже завжди вірно
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі
- Зовсім не вірно
 - Дуже рідко вірно
 - Іноді вірно
 - Часто вірно
 - Майже завжди вірно
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя
- Зовсім не вірно
 - Дуже рідко вірно
 - Іноді вірно
 - Часто вірно

Майже завжди вірно

10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

Зовсім не вірно

Дуже рідко вірно

Іноді вірно

Часто вірно

Майже завжди вірно

Бланк для відповідей

№	Твердження	Ніколи	Іноді	Часто	Завжди
1	Я почуваю пригніченність	1	2	3	4
2	Вранці я почуваюсь найкраще	1	2	3	4
3	У мене бувають періоди плачу та майже сліз	1	2	3	4
4	У мене поганий нічний сон	1	2	3	4
5	Апетит у мене не гірший, ніж звичайний	1	2	3	4
6	Мені приємно дивитись на привабливих дівчат (хлопців), розмовляти з ними, перебувати поруч	1	2	3	4
7	Мене непокоять запори	1	2	3	4
8	Серце б'ється швидше, ніж звичайно	1	2	3	4
9	Мене непокоять запори	1	2	3	4
10	Я втомлююся без певних причин	1	2	3	4
11	Я думаю так само чітко, як завжди	1	2	3	4
12	Мені легко робити те, що я вмю	1	2	3	4

13	Почуваю занепокоєння і не можу всидіти на місці	1	2	3	4
14	У мене є надії на майбутнє	1	2	3	4
15	Я більш дратівливий (-а), ніж звичайно	1	2	3	4
16	Мені легко приймати рішення	1	2	3	4
17	Я відчуваю, що корисний(а) і необхідний(а)	1	2	3	4
18	Я живу достатньо повним життям	1	2	3	4
19	Я відчуваю, що іншим людям стане краще, якщо я помру	1	2	3	4
20	Мене зараз радує те, що радувало завжди	1	2	3	4

