

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

THE CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF STUDENTS IN THE CONTEXT OF FULL-SCALE WAR

Стаття присвячена дослідженню життєстійкості студентів ЗВО в умовах повномасштабної війни. Резильєнтність є однією з динамічних властивостей особистості, яка лежить в основі її здатності конструктивно подолати стресові ситуації та подолати постстресові періоди. Під резильєнтністю у психології розуміють здатність зберігати стабільний рівень фізичного і психологічного функціонування в умовах несприятливого середовища, а також успішно адаптуватися до негативних змін.

За допомогою Тесту життєстійкості Мадді та Опитувальника діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях «CISS» С. Нормана, Д. Ф. Ендлера, Д. А. Джеймса, М. І. Паркера ми аналізували рівень життєстійкості та копінг-стратегії 100 студентів віком від 18 до 45 років з України, що проживають в умовах війни та зміни місця проживання. Встановлено, що студенти проявляють низький рівень життєстійкості. Дослідження також виявило різноманітні копінг-стратегії, які використовуються студентами для подолання стресу та труднощів. У контексті війни студенти можуть використовувати різні стратегії, такі як активне розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки або віру, щоб подолати стресові ситуації та продовжувати своє навчання. Життєстійкість може бути розглянута як особливий тип поведінки особистості в умовах ризику, невизначеності та тиску обставин. Вона проявляється у здатності ініціативно реагувати на труднощі та бути відповідальною за свої дії, навіть у найскладніших ситуаціях. Стійкість особистості передбачає ініціативність у вирішенні проблем, здатність управляти ситуацією, а також готовність приймати ризик і розглядати виклик як можливість набуття нового досвіду.

Ця стаття пропонує вивчити, які чинники впливають на рівень життєстійкості студентів в умовах війни, як вони використовують різні стратегії для подолання стресу та труднощів і як це впливає на їхній психологічний добробут. Такий аналіз може допомогти розробити програми та інтервенції для підтримки студентів у складних умовах війни та сприяти їхньому успішній адаптації. Стаття також розкриває актуальність вивчення життєстійкості та адаптаційних можливостей студентів в умовах війни.

Ключові слова: копінг-стратегії, життєстійкість, резильєнтність, копінг, стійкість.

This article is devoted to the study of resilience among university students in the conditions of a full-scale war. Resilience is one of the dynamic traits of personality that underlies an individual's ability to constructively overcome stressful situations and navigate post-traumatic periods. In psychology, resilience is understood as the capacity to maintain a stable level of physical and psychological functioning in adverse environments and to successfully adapt to negative changes.

Using the Maddi Resilience Scale and the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) developed by S. Norman, D. F. Endler, D. A. James, and M. I. Parker, we analyzed the level of resilience and coping strategies of 100 students aged 18 to 45 from Ukraine who are living in conditions of war and displacement. It was found that students exhibit a low level of resilience. The research also identified diverse coping strategies employed by students to overcome stress and difficulties. In the context of war, students may employ various strategies, such as active problem-solving, seeking social support, or relying on faith, to cope with stressful situations and continue their education.

Resilience can be viewed as a specific type of behavior exhibited by individuals in conditions of risk, uncertainty, and environmental pressures. It manifests in the capacity to proactively respond to challenges, take responsibility for one's actions, even in the most complex situations, and exhibit initiative in problem-solving. The resilience of an individual entails the ability to manage situations effectively, accept risks, and view challenges as opportunities for gaining new experiences.

This article aims to investigate the factors influencing the level of resilience among students in conditions of war, how they utilize various strategies to cope with stress and difficulties, and how this impacts their psychological well-being. Such an analysis can contribute to the development of programs and interventions to support students in challenging war conditions and promote their successful adaptation. Additionally, the article underscores the relevance of studying resilience and adaptive capacities of students in the context of war.

Key words: coping strategies, resilience, adaptability, coping, endurance.

УДК 159.923.61
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.14>

Фещук Т.О.

студентка ОКР «Магістр» кафедри
практичної психології
Маріупольський державний університет

У світлі сучасних глобальних викликів та війни в Україні життєстійкість студентської молоді стає актуальним предметом наукового вивчення. В даній статті ми спробуємо розглянути рівень життєстійкості студентів з України, які перебувають у важливий період свого життя – період навчання, в умовах повномасштабного військового конфлікту. Ми також дослідимо, які копінг-стратегії вони використовують для подолання стресових ситуацій і труднощів.

Кожна людина переживає стресові події, і більшість піддається травмі в якийсь момент протягом життя. Тому розуміння того, як можна розвинути та підвищити стійкість, має велике значення не лише для сприяння механізмам подолання, але й для пом'якшення дезадаптивного подолання та реакції на стрес при таких психічних захворюваннях, як депресія та посттравматичний стресовий розлад. Хоча розуміння стійкості все ще знаходиться

на ранній стадії, останні дослідження виявили механізми, що охоплюють генетичні, епігенетичні, психологічні та нейрохімічні фактори розвитку, які лежать в основі розвитку та підвищення стійкості, а також фактори, які передбачають вразливість до стресу та сприйнятливості до психічних розладів. перед обличчям стресу та травми [11].

Термін «Resilience» має кілька можливих перекладів на українську мову, і кожен з них відображає певний аспект цього поняття. Можливі варіанти перекладу включають «стресостійкість», «життєстійкість», «психологічна пружність», «гнучкість», а також варіанти «резілієнс» та «резильєнтність» [8].

Життєстійкість як здатність подолати життєві виклики є важливим аспектом психологічної адаптації в умовах стресу та несприятливих обставин. Згідно з дослідженнями, проведеними Д. Бонанно, життєстійкість ґрунтується на кількох ключових принципах, таких як можливість рефлексії над труднощами, здатність ділитися своїм болем та приймати негативні емоції. Ці аспекти сприяють стійкості особистості в умовах стресу та допомагають зберегти почуття контролю над власним життям [7].

У своїй роботі «Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини» О. Кокун визначив адаптаційні можливості людини як сукупність різноманітних фізіологічних, біоенергетичних, психічних та інших властивостей. Ці властивості організовані у систему взаємодії, яка дозволяє людині адаптуватися до різних умов діяльності та оточення, будь то природне середовище чи соціальні умови [10].

Зокрема, нас цікавлять аспекти, що стосуються психологічних факторів, що впливають на адаптацію людини. Серед них однією з ключових характеристик є психічна адаптація, яка визначається як процес взаємодії особистості з її оточенням. Під час цього процесу особистість має адекватно оцінювати особливості середовища та активно взаємодіяти з ним з метою задоволення власних потреб і досягнення значущих цілей. Слід зауважити, що психічна адаптація є системним явищем і вимагає саморегуляції та взаємодії різних компонентів особистості.

Вперше термін «життєстійкість» був запропонований американським психологом С. Мадді та його колегами у 1987 році. Вони визначили життєстійкість як патерн структури установок та навичок, що дозволяє подолати труднощі та перетворити їх з потенційно травмуючого чинника у можливість. Життєстійкість дозволяє активно протистояти стресу, використовувати його для особистісного зростання та продовження розвитку на більш високому рівні, ніж передбачалося [12].

Копінг-стратегії грають важливу роль у подоланні стресових ситуацій. Копінг – це сукупність

когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, які використовуються для управління стресом і труднощами. Згідно з дослідженнями, існують конструктивні та неконструктивні способи копіngu, і використання конструктивних стратегій може сприяти більш успішній адаптації до стресових умов.

Аналіз наукового доробку вчених вказує на те, що дослідження копіngu проводяться в різних контекстах. Деякі дослідники, такі як П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конор-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен, М. Водсворт, Н. Хан, зосереджуються на психологічних захисних можливостях людини. Інші, такі як К. Шефер, Р. Горзук, досліджують сукупність особистісних рис, що впливають на копінг. Третя група вчених, зокрема Р. Лазарус, С. Фолькман, Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсберґер, Р. Горзук, аналізує копінг у контексті взаємодії з навколишнім середовищем [2].

Зокрема, у психологічній літературі найбільше уваги приділяється проблемно- та емоційно-орієнтованим копінг-стратегіям, оскільки вони мають важливе значення у подоланні труднощів.

У рамках проекту «Україна в умовах війни» соціологічною групою «Рейтинг» було проведено дослідження, спрямоване на вивчення психологічних маркерів війни. Це включало аналіз стратегій адаптації до стресових станів, визначення рівнів життєстійкості та виявлення ознак психологічного виснаження, яке показало що за рік повномасштабного вторгнення рівень життєстійкості українців мінімально зменшився [1].

З метою визначення рівня стійкості студентів вищих навчальних закладів в умовах воєнного конфлікту та оцінки впливу зміни місця проживання на їхню життєстійкість ми провели дослідження. Експериментальну групу досліджуваних склали студенти закладів вищої освіти у кількості 100 осіб, віком від 18 до 40 років, з яких 28 чоловіків та 72 жінки.

В процесі проведення дослідження використовувались такі методи: опитування, Тест життєстійкості Мадді [6], Опитувальник діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях «CISS» С. Нормана, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймса, М. І. Паркера [3], для виявлення математичної статистики було використано Коефіцієнт кореляції Пірсона [4].

За допомогою опитування було визначено віковий та гендерний розріз студентів, а також отримано інформацію про зміну місця проживання з початком повномасштабного вторгнення.

Тест життєстійкості Мадді був використаний як основний метод дослідження. Мета даної діагностики полягає в оцінці здатності та готовності особистості ефективно та гнучко діяти в умовах стресу та труднощів, а також визначенні її

рівня уразливості до стресових переживань. Ця концепція включає систему переконань про себе, світ та відносини зі світом. «Життєстійкість» є диспозицією, яка має три незалежні компоненти: залученість, контроль і прийняття ризику. Виразність цих компонентів та загальної «життєстійкості» перешкоджає виникненню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях. Для збереження здоров'я та досягнення оптимального рівня працездатності і активності в умовах стресу важливо мати високий рівень всіх трьох компонентів життєстійкості. Тест життєстійкості призначений для дорослих осіб віком 18 років і старше, незалежно від освіти, соціального статусу і професійних характеристик. Процедура дослідження передбачає, що учасникові дослідження пропонується відповісти на 45 тверджень, обираючи один із запропонованих варіантів відповідей – скоріше ні ніж так, скоріше так ніж ні, так, ні.

Для обробки результатів тесту життєстійкості, використовуються бали, які присвоюються відповідям на питання [9].

Наступний метод збору даних для дослідження – Опитувальник діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях «CISS» С. Нормана, Д. Ф. Ендлера, Д. А. Джеймса, М. І. Паркера, який призначений для оцінки копінг-стратегій, які люди використовують у важких та стресових ситуаціях.

Цей тест дозволяє оцінити рівень використання різних стратегій копіngu в таких шкалах: копінг, спрямований на вирішення проблеми; копінг, спрямований на емоційну реакцію; копінг, спрямований на уникнення стресу; стратегія відволікання (субшкала), яка відображає соціальні стратегії відволікання.

Копінг, орієнтований на вирішення завдання (проблемно-орієнтований копінг): стратегія включає в себе спроби активно вирішити проблему або впоратися зі стресовою ситуацією. Люди, які використовують цей вид копіngu, зазвичай зосереджуються на пошуку рішень, раціональних діях і плануванні для подолання стресу.

Копінг, орієнтований на емоції (емоційно-орієнтований копінг): стратегія включає в себе спроби регулювати свої емоції і почуття у стресових ситуаціях. Люди, які використовують цей тип копіngu, можуть намагатися виразити свої емоції, шукати підтримку від інших або вчитися керувати своїми емоціями.

Копінг, орієнтований на уникнення (Уникнення): ця стратегія включає в себе спроби уникнути або ухилитися від стресової ситуації. Люди, які використовують цей вид копіngu, можуть шукати відволікання, уникати конфліктів або намагатися зменшити свою участь у стресових подіях.

Відволікання (Субшкала відволікання): ця субшкала вказує на те, наскільки люди нама-

гаються відволіктися від стресових ситуацій, знаходячи інтереси або займаючись чимось іншим, що не пов'язано з проблемою або стресом.

Субшкала соціального відволікання (Соціальне відволікання): ця субшкала вказує на те, чи намагаються люди відволіктися від стресових ситуацій, шукаючи підтримку або взаємодію з іншими людьми.

Ці різні види копіngu вказують на те, як люди реагують на стрес і які стратегії вони використовують для подолання труднощів у житті. Розуміння цих стратегій може допомогти працювати з людьми, які стикаються зі стресом та допомогти їм ефективніше впоратися з ним [2].

Кореляція Пірсона – це статистичний метод, який використовується для вимірювання ступеня статистичного взаємозв'язку або лінійної залежності між двома неперервними (кількісними) змінними.

Кореляція Пірсона вимірює, наскільки схожі дві змінні, і визначає, чи існує статистичний зв'язок між ними. Результат кореляції виражається у величині, яка називається коефіцієнтом кореляції (r). Коефіцієнт кореляції може бути в діапазоні від -1 до $+1$.

Кореляція Пірсона дозволяє встановити, чи існує статистичний зв'язок між двома змінними, і виміряти силу та напрям цього зв'язку. Вона широко використовується в наукових дослідженнях і статистичному аналізі для дослідження взаємозв'язків між різними змінними.

Гіпотезою нашого дослідження виступає припущення, що особи, які не змінювали місце проживання з початком повномасштабної війни, є більш психологічно стійкими.

Загальна кількість респондентів становить 100 осіб, які підтвердили, що є студентами ЗВО. Шляхом опитування було визначено, чи змінювали особи місце проживання після початку повномасштабної війни. Результати наведено у вигляді діаграми (рис. 1).

На наступному етапі нашого дослідження респондентам було запропоновано пройти Опитувальник діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях «CISS» С. Нормана, Д. Ф. Ендлера, Д. А. Джеймса, М. І. Паркера. По кожному з опитаних було підраховано бали згідно ключа тесту для шкал та субшкал. За результатами підрахунку балів по кожному респонденту було виявлено, що у опитуваних осіб переважає стратегія копіngu, спрямована на вирішення завдань а саме 67 особам.

Це свідчить про те, що опитувані віддають перевагу активному підходу до подолання стресових ситуацій. Вони намагаються раціонально розв'язувати проблеми та ефективно справлятися з труднощами, що може вказувати на високий рівень розуміння та впевненості у власних здібностях.



Рис. 1. Зміна місця проживання серед опитаних

На другому місці розташувалася стратегія копінгу, спрямована на емоції – 25 осіб. Це свідчить про те, що опитувані також звертають увагу на свої емоції та намагаються їх регулювати в стресових ситуаціях. Вони можуть шукати підтримку від інших, виражати свої почуття або використовувати техніки релаксації для зменшення психологічного напруження.

На останньому місці розташовується стратегія уникнення – 8 осіб. Це свідчить про те, що опитувані намагаються уникати уникнення конфліктних або стресових ситуацій. Вони можуть ухилитися від проблем або намагатися не звертати на них увагу. Такий підхід може бути специфічним для деяких осіб, але важливо розуміти, що уникнення не завжди є найбільш ефективною стратегією подолання стресу.

Переходимо до обробки даних опитаних осіб згідно тесту життєстійкості Мадді.

Відповідно до підрахованих даних було також визначено середні показники життєстійкості, контролю, залучення та прийняття ризику для цієї групи (рис. 2).

Як бачимо, середній показник життєстійкості 35,47 значно нижче за нормативний показник в 80,72 з урахуванням похибки. Це

вказує на те, що учасники цієї групи в середньому мають значно менший рівень життєстійкості, ніж вказує норма. Велика різниця між середнім показником і нормою може свідчити про те, що ця група може бути більш вразливою до стресових ситуацій та труднощів. Середній показник залученості 25,04 значно відхиляється від нормативного значення, вказує на можливі виклики і слабкість у рівня залученості в цій групі. Водночас середні показники прийняття ризику та контролю у групі 12,75 та 21,89 відповідно знаходяться в межах норми. В нормі показник контролю вказує на здатність особистості контролювати і впливати на події, що відбуваються навколо неї. Особа з нормальним рівнем контролю відчуває, що вона може впливати на свою життєву ситуацію, приймати рішення та вирішувати завдання без надмірної тривожності чи втрати впевненості. Вона вірить у свої здатності до саморегуляції та впливу на результати своєї діяльності. У нормі показник прийняття ризику означає здатність особистості розглядати можливі ризики та не боятися їх, коли це виправдано. Особа з нормальним рівнем

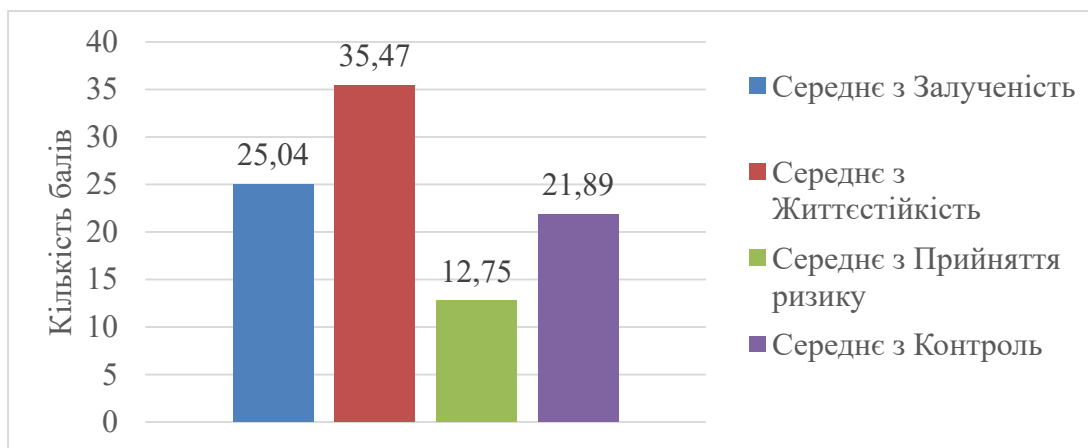


Рис. 2. Середні показники групи згідно тесту життєстійкості Мадді

прийняття ризику може бути відкритою до нових досвідів, може приймати обґрунтовані ризики в ім'я досягнення цілей та розвитку. Вона не боїться виходити із зони комфорту, коли це може призвести до позитивних результатів. Проаналізувавши показники кожного студента окремо, ми визначили, що життєстійкість у межах норми лише у 34 респондентів, залученість у 26, контроль у 58, прийняття ризику у 75 осіб з даними тесту життєстійкості показники яких в межах норми.

Проведемо аналіз показників опитувальника даними осіб, що змінювали місце проживання (рис. 3). Можна побачити, що на діаграмі виділяється показник життєстійкості та залученості, який значно нижчий у осіб, що виїхали закордон. При цьому показники прийняття ризику та контролю не мають значної градації у жодній з підгруп. Найвищий показник життєстійкості показала група осіб, які переїжджали через військові дії та вже повернулись до місць постійного проживання.

Проведемо кореляційний аналіз за Пірсоном між показником життєстійкості та параметром зміни місця проживання.

$$r = 0,12$$

Кореляція 0,12 вказує на те, що змінні мають обмежений зв'язок і можуть взаємодіяти слабо або не взаємодіяти взагалі. Отже, робимо висновок, що гіпотеза, згідно з якою ми вважали, що особи, які не змінювали місце проживання, більш життєстійкі, не підтвердилась.

Розглянемо взаємозв'язок інших змінних дослідження, щоб виявити залежність з життєстійкістю.

$$r \text{ Життєстійкість та Залученість} = 0,914$$

$$r \text{ Життєстійкість та Контроль} = 0,9$$

$$r \text{ Життєстійкість та Прийняття ризику} = 0$$

Кореляція між показниками життєстійкості та прийняттям ризику дорівнює 0 це означає, що між двома змінними немає лінійного зв'язку чи статистичної взаємозалежності, і одна змінна не може передбачати або пояснити зміни в іншій змінній.

0,9 та 0,914 сильний позитивний зв'язок між двома змінними. Це означає, що, зазвичай, коли одна змінна збільшується, інша змінна також збільшується, і навпаки. Цей зв'язок є дуже стійким і має великий вплив на зміни в обох змінних.

Загальний результат дослідження життєстійкості студентів ЗВО показав її низький рівень, при якому контроль та прийняття ризику знаходяться в межах норми за результатами тесту Мадді. Особи з низьким рівнем життєстійкості можуть відчувати значний стрес в різних життєвих ситуаціях. Вони можуть відчувати важкість в подоланні труднощів і стресових подій. Обмежена здатність до самоконтролю: низький рівень життєстійкості може вказувати на обмежену здатність до саморегуляції та контролю над власними емоціями та реакціями в стресових ситуаціях.

Важливою особливістю є те, що контроль та прийняття ризику знаходяться в межах норми. Це може свідчити про те, що навіть при низькому рівні життєстійкості особи все ще здатні до контролю ситуацій і прийняття обґрунтованих ризиків [11].

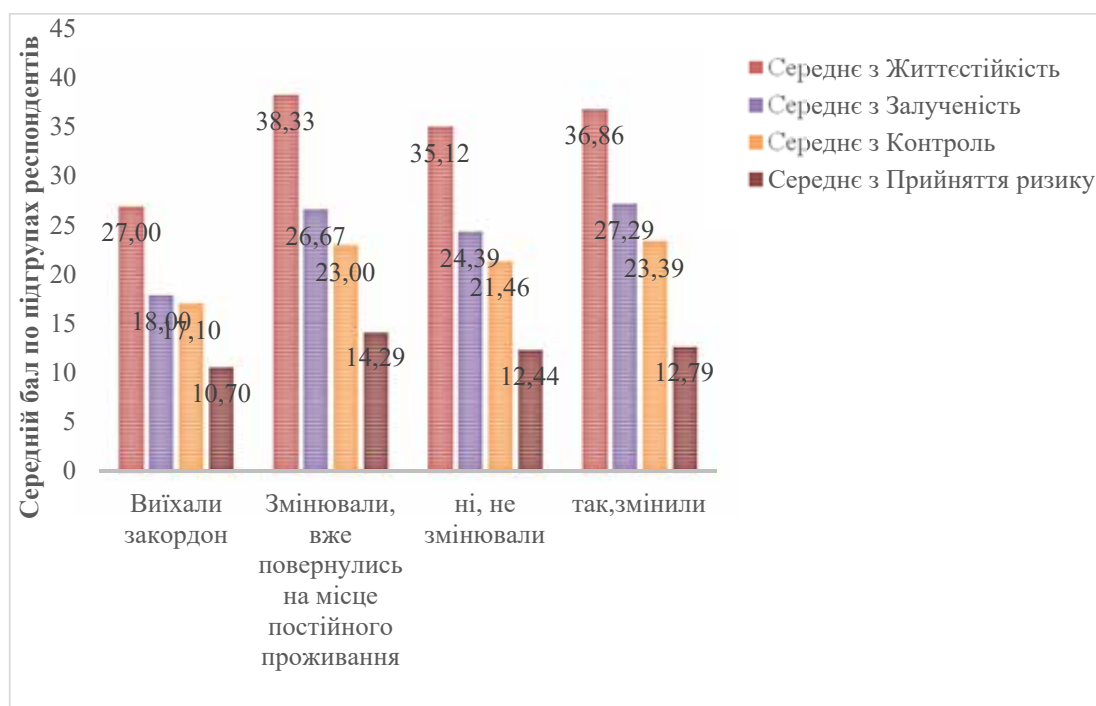


Рис. 3. Середні значення показників у підгрупах поділених за критерієм зміни місця проживання

Серед копіngu виділяється переважача копіng-стратегія вирішення завдань, яка сприяє ефективному управлінню складними ситуаціями та дозволяє досягти бажаних результатів. Вона передбачає розумне та обдумане втручання в проблему замість реагування на неї емоційно або необдуманого.

У підсумку результати емпіричного дослідження свідчать про те, що гіпотеза щодо стійкості осіб, які не змінювали місце проживання, не підтвердилася. Проте виявлено дуже сильний позитивний зв'язок між життєстійкістю та іншими аспектами, такими як залученість та контроль.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вісімнадцяте загальнонаціональне опитування: психологічні маркери війни (8-9 жовтня 2022). ratinggroup.ua. URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/vosemnadcatyy_obschenacionalnyy_opros_psihologicheskie_markery_voyny_8-9_oktyabrya_2022.html (дата звернення: 13.09.2023).
2. Грабовська С. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/27423/19-Hrabowska.pdf?sequence=1>. (дата звернення: 13.09.2023).
3. Копінг-поведінка в стресових ситуаціях. Stud. URL: https://stud.com.ua/125008/psihologiya/koping_povedinka_stresovih_situatsiyah. (дата звернення: 13.09.2023).
4. Кореляція Пірсона. Pidru4niki. URL: https://pidru4niki.com/20080215/statistika/neliniyna_korelyatsiya. (дата звернення: 13.09.2023).
5. Лекція «ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ». МІЖНАРОДНИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ. URL: <https://www.psychologyed.org/recresilience>. (дата звернення: 18.09.2023).
6. Тест життєстійкості Stud. URL: https://stud.com.ua/174464/pedagogika/test_zhittyestiykosti (date of access: 16.09.2023).
7. Ткачук Т.А. Інституційний репозиторій Київського університету імені Бориса Грінченка вітає вас! - Інституційний репозиторій Київського університету імені Бориса Грінченка. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/2264/1/T_Tkachuk_konf_P1.pdf. (date of access: 21.09.2023).
8. Resilience. <https://www.apa.org>. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience> (date of access: 18.09.2023).
9. Resilience institute | resilience diagnostics of muddy resilience. Resilience Institute: Resilience Training, Research and Tools. URL: <https://resiliencei.com/blog/resilience-diagnostic-v5>. (date of access: 16.09.2023).
10. Russ N. Investigating the road to resilience. <https://www.apa.org>. URL: <https://www.apa.org/monitor/oct02/pp>. (date of access: 16.09.2023).
11. Understanding resilience. Frontiers. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2013.00010/full> (date of access: 18.09.2023).
12. Welcome to – Digital Library NAES of Ukraine. URL: https://lib.iitta.gov.ua/735304/1/Стаття_Життєстійкість,%20резильєнтність%20і%20копінг%20стра-терії.pdf (date of access: 16.09.2023).