

взаємодії, результатом яких, можливо, стануть адаптаційні патології, а також розлади, пов'язані зі стресом. Це реакція психіки на екстремальне для конкретної події. Коли травматичні реакції надмірні, неконтрольовані і виражаються через надзвичайне психологічне збудження, то вони можуть консолідувати зв'язок між страхом і відтворенням події, що травмує, обумовлювати поведінку уникнення, постійне відтворення подій у пам'яті, і, як наслідок, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Травма може вплинути на здатність формувати і підтримувати здорові міжособистісні стосунки. Посттравматичні симптоми, такі як недовіра, соціальна ізоляція або агресія, можуть ускладнити взаємодію з іншими.

Наявність у досвіді особистості дитячих психотравм сімейного походження призводить до травматичної трансформації її життєвих перспектив, що проявляється у формуванні у неї неконструктивних світоглядних позицій, втрати відчуття власної суб'єктності та здатності впливати на стан та якість своїх взаємодій. Визначення типології життєвих перспектив молодшої особистості з досвідом дитячих психотравм у сім'ї базується на типологічній моделі.

Психотерапія і підтримка з боку близьких можуть значно знизити негативний вплив психотравми на формування особистості. Такі методи, як когнітивно-поведінкова терапія, EMDR (десенсибілізація і переробка рухами очей), та інші підходи можуть допомогти людині опрацювати травматичний досвід і інтегрувати його в життєвий досвід таким чином, щоб мінімізувати його негативний вплив на особистісний розвиток.

Список використаних джерел

1. Бурбо Ліз. П'ять травм і масок, які заважають бути собою. Харків: КСД, 2021. 256 с.
2. Вознесенська О. Л. Арт-терапія у подоланні психічної травми: практ. посіб.. Київ : Золоті ворота, 2015. 148 с.
3. Вознесенська О. Л. Можливості арт-терапії в подоланні психічної травми. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій. Київ: Міленіум. 2015. С. 98-111.
4. Гаврилець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях: навчальний посібник. Київ: ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.
5. Горбунова В.В. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Львів: Інститут психічного здоров'я. УКУ, 2016. 25 с.

РЕЗІЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Ященко О. В.,

студентка магістратури
факультет психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»,
e-mail: o.yaschenko@e-u.edu.ua

Ягодзінський С. М.,
проректор з навчально-методичної роботи
доктор філософських наук, професор
ПВНЗ “Європейський університет”
e-mail: serhii.yahodzinskyi@e-u.edu.ua

Воєнна ситуація в Україні спричинила негативні наслідки для всіх категорій населення через втрату почуття стабільності, зміну соціального та професійного статусу, зниження рівня і якості життя [3], що обумовлює актуальність дослідження різних аспектів резильєнтності особистості, її здатності до подолання негативних наслідків травмівного досвіду та подальшого психологічного зростання [3; 5]. В цьому контексті вбачається важливим з'ясування особливостей резильєнтності студентської молоді, коли постає питання забезпечення ефективності освітнього процесу в складних умовах воєнного стану.

Резильєнтність є особистісною характеристикою, що сприяє адаптації та пом'якшенню негативних наслідків пережитого стресу [6]. Вона розподіляється на дві складові: фізичну резильєнтність, що є показником стресостійкості й толерантності особистості, та психологічну резильєнтність, що складається з комунікативного та екзистенціального компонентів. Комунікативний компонент резильєнтності особистості визначається її здатністю до розвитку соціальних контактів і до прийняття соціальної підтримки, а екзистенціальний компонент проявляється у віднайденні сенсу життя в складних ситуаціях, у формуванні смисложиттєвих орієнтацій особистості, в підвищенні рівня освіти та психологічної компетенції особистості, що сприяє подоланню негативних наслідків стресу та забезпечує можливість післястресового відновлення та особистісного зростання [6].

В структурі резильєнтності особистості розрізняють її психологічну, емоційну та психоемоційну стійкість [7]. Показниками психологічної стійкості особистості є її витривалість та здатність до опору стресовим впливам. Емоційна стресостійкість проявляється чутливістю особистості та її здатністю до самооцінки та самоконтролю. Психоемоційна стійкість розуміється як здатність зберігати стабільний рівень емоційної напруженості в екстремальних умовах, не підвищуючи її [7].

Дане дослідження проводилося в контексті Всеукраїнської програми ментального здоров'я “Ти як?”, ініційованої першою леді України Оленою

Зеленською в співпраці з Координаційним центром з психічного здоров'я при Кабінеті міністрів України, Міністерством освіти і науки України, Асоціацією інноваційної та цифрової освіти, медіапартнерами та за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні [1].

В дослідженні взяли участь 38 студентів бакалавріату й 26 студентів магістратури. В якості методологічної основи була використана Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, розроблена Л. І. Мороз [4], що базувалася на філософському розумінні людини як біопсихосоціальної істоти в єдності фізичного, психологічного/психічного та соціального компонентів. За цією моделлю, резильєнтність визначається як властивість особистості, що забезпечує її здатність до подолання наявних складних обставин та високої продуктивності діяльності в екстремальних ситуаціях, без негативних наслідків щодо як фізичного, так і психічного здоров'я, що, за твердженням О. Кокуна [2], забезпечується адаптаційними механізмами та здатністю людини до відновлення. При цьому резильєнтність має два виміри [4]: перший - диспозиційний, зумовлений стійкими властивостями особистості, такими як рівень особистісної тривожності, наявність когнітивної ригідності, сенситивність, ступінь адекватності самооцінки та Я-концепції, спрямованість локус-контролю, і другий - процесуальний, що залежить від розвинення навичок саморегуляції та емоційної самопідтримки.

Для визначення особливостей резильєнтності студентів у складних життєвих умовах воєнного стану були використані обґрунтовані зазначеною моделлю наступні психодіагностичні методики [2]: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor-Davidson resilience scale-10) в модифікації Школіної (2020); Опитувальник САН (Самопочуття, Активність, Настрій); Дослідження рівня реактивної та особистісної тривожності особистості Спілбергера-Ханіна; методика "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях" (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. Крюкової); Тест емоційного інтелекту MSCEIT-V 2.0 (Дж. Маєр, П. Селовей, Д. Карузо).

В результаті констатуючого експерименту виявлено, що рівень резильєнтності як студентів бакалавріату, так і студентів магістратури є нижчим за середні значення, при цьому рівень резильєнтності студентів бакалавріату є суттєво меншим, ніж рівень резильєнтності студентів магістратури. Зниження показника резильєнтності свідчить про недостатність адаптаційних ресурсів і можливостей післястресового відновлення, що потребує відповідних психокорекційних і психопрофілактичних втручань. Показано, що зниження життєстійкості негативно позначається на самопочутті, активності та настрої, показники яких виявилися значно нижчими за середньостатистичну норму. З'ясовано, що студенти магістратури, попри погане самопочуття та настрій, виявляють більшу активність у порівнянні зі студентами бакалавріату, що свідчить про значну напруженість адаптаційних механізмів і може швидше призвести до їх виснаження. Також

виявлено, що досліджуваним студентам притаманний високий рівень реактивної тривожності.

Дослідження здатності студентів протидіяти стресогенним чинникам воєнного стану показало, що копінг-стратегії студентів магістратури є більш конструктивними та орієнтованими на підтримку емоційної рівноваги й вирішення завдань, тоді як в студентів бакалавріату домінуючою є копінг-стратегія уникнення, частіше зустрічаються стратегії відвернення, ухиляння від контактів із навколишньою дійсністю та від вирішення проблем.

Виявлений прямий тісний кореляційний взаємозв'язок між копінг-стратегіями особистості, її резильєнтністю та рівнем тривожності, що свідчить про наявність залежності між особистісними конструктами людини, які обумовлюють формування її ставлення до труднощів, та обранням поведінкових моделей подолання стресових і кризових подій в умовах воєнного стану (Таб. 1).

Таблиця 1.

Результати обчислення коефіцієнта кореляції Пірсона між показниками резильєнтності, тривожності і копінг-стратегій особистості студентів

Показники	1	2	3	4	5
Рівень резильєнтності	0,8195	0,2662	0,4252	0,3132	0,2395
Рівень особистісної тривожності	0,9166	0,5480	0,6798	0,5716	0,5232
Рівень реактивної тривожності	0,9720	0,7758	0,8460	0,7285	0,8245

Примітка: 1 - Копінг, орієнтований на рішення задач; 2 - Копінг, орієнтований на емоції; 3 - Копінг, орієнтований на уникнення; 4 - Субшкала відвернення; 5 - Субшкала соціального відвернення.

Встановлено, що резильєнтність особистості студентів пов'язана з успішністю копінг-стратегій керування емоціями. Виявлено, що здатність сприймати, оцінювати, ідентифікувати та виражати емоції у студентів магістратури є більш розвиненою, ніж у студентів бакалавріату, що обумовлює вибір ними більш оптимальних копінг-стратегій та вищий рівень соціальної та поведінкової компонент резильєнтності особистості. Незважаючи на те, що показники резильєнтності студентів магістратури були вищими за такі у студентів бакалавріату, в обох досліджуваних групах вони були зниженими і не досягали діапазону значень середньостатистичної норми. Крім того, в обох групах досліджуваних спостерігалось зниження показників самопочуття, активності та настрою. При цьому, підвищена відповідальність студентів магістратури під час виконання ними навчальної діяльності у складних умовах воєнного стану негативно позначалася на їхній життєстійкості, спричиняючи напруженість і виснажуваність адаптаційних ресурсів. Водночас, копінг-поведінка студентів магістратури в дещо більший мірі забезпечувала емоційну рівновагу та контроль за ситуацією, тоді як копінг-поведінка студентів бакалавріату вказувала на недостатність у них розвитку ресурсів життєстійкості, подолання і активного вирішення проблем.

Отже, результати проведеного констатуючого експерименту показали, що тривалий стресогенний вплив воєнного стану спричиняє зниження рівня резильєнтності, недостатню відповідність копінг-стратегій та неконструктивність копінг-поведінки, погіршення самопочуття, зниження активності та настрою, підвищення рівня реактивної тривожності й напруженість і виснаженість адаптаційних ресурсів як студентів бакалавріату, так і студентів магістратури. Підтверджено, що рівень резильєнтності особистості студентів в умовах воєнного стану є основою збереження оптимального функціонування та попередження негативних психосоціальних впливів травмівного досвіду.

Список використаних джерел

1. Жизномірська О. Соціально-психологічна підтримка особистості підліткового віку в умовах війни: погляд практичного психолога / О. Жизномірська // Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 19–20 жовтня 2023 р. [ред. Г. К. Радчук].- Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023.- 542 с. ISBN 978-617-595-127-9, 301.
2. Кокун О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені ГС Костюка НАПН України / Кокун О. М. // К.: Інститут психології імені ГС Костюка НАПН України, 2022.- 46 с. ISBN 978-617-7745-12-8. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/>
3. Матяш-Заяц Л. Ресурси гармонізації психологічного благополуччя особистості у ситуації внутрішньоособистісного конфлікту / Матяш-Заяц Л., Савченко І. // Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 19–20 жовтня 2023 р. [ред. Г. К. Радчук].- Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023.- 542 с. ISBN 978-617-595-127-9, 508.
4. Мороз Л. І. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану / Мороз Л. І., Сафін О. Д. // Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського, 2022.- Т.33 (72).- № 5.-С.48-53.
5. Околотенко К. Копінг-стратегії та рівень тривожності студентів медичних спеціальностей під час воєнного стану / К. Околотенко, Л. Жарик, Н. Коляденко // Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я, 2023.- №1 (10).- С. 72-79.
6. Сукач С. А. Резильєнтність особистості як здатність мобілізувати та відновлювати психологічні ресурси / Сукач С. А. // Theoretical methods and improvement of science. Abstracts of VII International Scientific and Practical Conference Bordeaux, France (December 12–14, 2022).- France: Bordeaux, 2022.- pp. 287-290.
7. Korlyakova, S., Volobueva, E., Pogrebnaya, O., Agafonov, A., & Bogdanova, O. (2021). Development of psychoemotional stability of future teachers. In EDULEARN21 Proceedings (pp. 11343-11348). IATED.
8. Nishimi, K., Choi, K. W., Cerutti, J., Powers, A., Bradley, B., & Dunn, E. C. (2021). Measures of adult psychological resilience following early-life adversity: how congruent are different measures?. Psychological medicine, 51(15), 2637-2646.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЕФЕКТИВНОГО УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТАМИ

Фанта Є. В.,