

## СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.944.4-026.564-057.87]355.01

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.4>

Готич В. О.

*аспірант кафедри соціальної психології,  
методист факультету психології  
Прикарпатського національного університету  
імені Василя Стефаника*

### СТРУКТУРНА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### STRUCTURAL MODEL OF STUDENTS' RESILIENCE IN WAR CONDITIONS

У статті проаналізовано напрями дослідження концепту психологічної стійкості (resilience), а саме: 1) як риси особистості; 2) як процесу; 3) як адаптаційно-захисного механізму особистості. Виділено, що кожний напрям розглядає психологічну стійкість під різним кутом зору, але не суперечать одне одному.

Виокремлено основне визначення психологічної стійкості нашого дослідження – ми опираємось на концепцію американських науковців В. Iacoviello та D. Charney, автори розглядають психологічну стійкість – як психосоціальну конструкцію, яка визначається як адаптивні процеси індивіда, щоб справлятися з негараздами та відновлюватися після них, а іноді навіть процвітати після них.

Зазначено, що основними стабілізуючими внутрішньоособистісними структурами, які зумовлюють особливості життєвого шляху людини є життєві плани, ідентичність, професійне та моральне самовизначення, світогляд, рівень професійних досягнень, самосвідомість та самовідношення, готовність до сімейного життя, система ціннісних пріоритетів.

Висунуто припущення, що юнацький період є сензитивним для формування психологічної стійкості.

На основі теоретичного аналізу створено структурну модель дослідження психологічної стійкості осіб студентського віку в умовах війни, де виділено когнітивні, поведінкові, емоційні та екзистенційні компоненти досліджуваного концепту. Ми вважаємо, що саме ці компоненти мають бути виділені щоб мати можливість розглядати психологічну стійкість (resilience) із ґрунтового онтологічного рівня.

Особливої уваги потребує вивчення психічної стійкості сучасної молоді, це пов'язано з тим, що вони, зазнаючи впливу стрес-факторів не вміють правильно реагувати на них та визначення факторів психологічної стійкості сучасної молоді, що дозволить розробити ефективні програми психологічної підтримки осіб юнацького віку.

**Ключові слова:** стійкість, психологічна стійкість, компоненти психологічної стійкості, студенти, юнацький вік, війна, структурна модель.

The article analyzes the directions of research on the concept of psychological resilience, namely: 1) as a personality trait; 2) as a process; 3) as an adaptation and defense mechanism of the individual. It is emphasized that each area considers psychological resilience from a different perspective, but does not contradict each other.

The main definition of psychological resilience in our study is highlighted – we rely on the concept of American scientists В. Iacoviello and D. Charney, the authors consider psychological resilience as a psychosocial construct, which is described as an individual's adaptive processes to cope with and recover from adversity, and sometimes even thrive after it.

It is noted that the main stabilizing intrapersonal structures that determine the peculiarities of a person's life path are life plans, identity, professional and moral self-determination, worldview, level of professional achievements, self-awareness and self-attitude, readiness for family life, and a system of value priorities.

It is assumed that the adolescent period is sensitive for the formation of psychological resilience.

On the basis of theoretical analysis, a structural model for studying the psychological resilience of students in wartime has been created, which identifies the cognitive, behavioral, emotional and existential components of the studied concept. We believe that these components should be identified in order to be able to consider psychological resilience from a thorough ontological level.

Particular attention should be paid to the study of the mental resilience of modern youth, due to the fact that they are not able to respond to stress factors properly and to identify the factors of psychological resilience of modern youth, which will allow the development of effective programs of psychological support for adolescents.

**Key words:** resilience, psychological resilience, components of psychological resilience, students, adolescence, war, structural model.

**Вступ.** Перебування в умовах війни виклик для психічного здоров'я будь-якої людини, в тому числі студентів юнацького віку. Воєнний конфлікт та повномасштабне вторгнення призвело до стресів, спричинених страхом за власну безпеку та безпеку близьких, вимушеним переселенням

із місця постійного проживання, численних людських втрат внаслідок перебування в зоні воєнних дій, раптової втрати майна, значного погіршення якості життя українців. Перебування в таких умовах зумовлює зниження успішності навчальної та професійної діяльності, формування негативних

психічних станів, погіршення рівня загального здоров'я.

Психологічна стійкість безпосередньо визначає особистісну життєздатність, психічне і соматичне здоров'я особливо в умовах війни.

Саме тому, особливої уваги потребує вивчення психічної стійкості сучасної молоді та особливостей проявів та розвитку цього феномену, що дозволить в майбутньому розробити ефективні програми психологічної підтримки осіб юнацького віку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема дослідження психологічної стійкості (в англійській мовній літературі – *resilience*) здебільшого представлена в працях закордонних учених. Найбільш вагомий внесок у концептуалізацію поняття здійснено такими вченими: A. Masten, E. Werner, W. Moss, N. Garmezy, J. Block, M. Rutter, S. Luthar, D. Cicchetti, M. Sarker, M. Tugade, C. Waugh, S. Taylor, D. Hellerstein, M. Goldstein, J. Malley, D. Fletcher, S. Southwick, B. Fredrickson, M. Davis, L. Luecken, K. Lemery-Chalfant, S. Southwick, G. Bonanno, та ін.

В Україні проблеми психологічної стійкості присвятили свої праці такі вчені: О. Швець, Т. Титаренко, Л. Коробка, О. Бойко, Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Хамініч та ін.

Питаннями формування психологічної стійкості в період юності займалися Г. Абрамова, С. Бабагіна, Е. Льїн, С. Кравчук, Н. Ліба, М. Марценюк, Е. Еріксон, А. Шейко.

На даний час у вітчизняній психології відсутній усталений термін, еквівалентний концепту *resilience*. У вітчизняній літературі із психології концепт *resilience* трактують і як стійкість до травми, життєстійкість, стресостійкість, що призводить до змішування різних концептів.

Паралельно із цим протягом останніх років з'являються публікації (наукові статті, монографії), в яких концепт *resilience* перекладається українською мовою, як стійкість та психологічна стійкість (А. Чхайдзе, О. Самкова, Н. Сергієнко, І. Соловійова, Н. Ліба, М. Марценюк, А. Шейко).

Ми також дотримуємось погляду, що термін *resilience* варто перекладати, як психологічна стійкість. На нашу думку, саме такий переклад є найбільш доцільним.

**Мета статті** – теоретичне дослідження концепту психологічної стійкості (*resilience*), виокремлення структурних компонентів психологічної стійкості студентів в умовах війни.

**Виклад основного матеріалу.** Феномен психологічної стійкості (*resilience*) у психології розвивається у трьох напрямках досліджень:

– як риса особистості – D. Block розглядає психологічну стійкість (*resilience*) як рису особистості та використовує поняття “*ego-resiliency*” як індивідуально-психологічну властивість, розвиненість якої захищає людину від руйнівного впливу на неї негараздів життя; містить набір таких характеристик, як винахідливість, спритність, міцність характеру, гнучкість функціонування в різних умовах [4].

– як процес – A. Masten, D. Silk та S. Luthar пропонують розглядати психологічну стійкість (*resilience*) як динамічний процес, що являє собою безперервний й активний процес позитивної адаптації людини в умовах негараздів і кризових (або надзвичайних, екстремальних) подій і ситуацій, який має нерівномірну динаміку виникнення нових сил і ресурсів відновлення в умовах появи нових ризиків [11; 15; 10].

– як адаптаційно-захисний механізм особистості – N. Garmezy визначає психологічну стійкість (*resilience*) як «не обов'язково не сприйнятливий, непроникну для стресу». Радше, стійкість відображає здатність до відновлення та підтримки адаптивної поведінки, яка може виникнути після первісного відступу чи неадекватності у відповідь на ініціювання стресової події [7].

Спільним є те, що концепт психологічна стійкість (*resilience*) описує здатність долати труднощі, позитивно адаптуватися та успішно функціонувати, іншими словами психологічна стійкість тісно пов'язується із поведінкою людини.

Отже, психологічна стійкість – динамічний конструкт, що являє собою безперервний й активний процес позитивної адаптації людини в умовах кризових (або надзвичайних, екстремальних) подій і ситуацій [11; 15; 10].

У нашому дослідженні ми опираємось на концепцію американських науковців В. Iacoviello та D. Charney, автори розглядають психологічну стійкість – як психосоціальну конструкцію, яка визначається як адаптивні процеси індивіда, щоб справлятися з негараздами та відновлюватися після них, а іноді навіть процвітати після них [8].

Період студентства один з найбільш важливих та відповідальних періодів у становленні особистості. Оскільки, цей віковий період належить до юності і охоплює часовий проміжок 17–22 роки в якому відбувається становлення основних стабілізуючих внутрішньоособистісних структур, які в подальшому будуть зумовлювати особливості життєвого шляху людини, життєві плани, самосвідомість та самовідношення, рівень професійних досягнень, готовність до сімейного життя. Річ іде про світогляд, ідентичність, систему ціннісних пріоритетів, професійне та моральне самовизначення [19].

Варто зазначити, що розвиток особистісних структур відбувається нерівномірно і відрізняється індивідуальною своєрідністю. Тому особистість у юнацькі роки залишається нестійкою. Нестійкість може проявлятися в наступних аспектах: а) поведінково: зміна видів діяльності, відмова від навчання; б) мотиваційно: втрата одних інтересів та поява інших; емоційно – емоційна нестійкість, емоційна амбівалентність; в) комунікативно: розрив відносин з друзями, рідними, тощо. Прояви нестійкості в студентському віці можуть призводити до зниження ефективності навчальної діяльності і трудової діяльності, погіршення відносин з іншими людьми, втратою фізичного та душевного здоров'я, збільшенням кількості критичних ситуацій у спілкуванні [19].

Можемо зробити припущення, що даний період є сензитивним для формування психологічної стійкості.

Проаналізувавши теоретичні відомості окресленої проблеми, ми погоджуємось із визначенням О. Самкової, що психологічна стійкість студентів – це інтегральна системна характеристика особистості, що лежить в основі здатності людини виступати саморегульованим суб'єктом активності, гнучко реагувати на зміни зовнішнього і внутрішнього середовища, які реалізують автентичний та унікальний спосіб організації власної життєдіяльності та середовища розвитку для підтримання психологічного добробуту і самореалізації.

Недиференційована, суперечлива Я-концепція; недостатньо розвинені навички саморегуляції; неконгруентність особистості; наслідки стресу і досвіду неуспіху в минулому; пасивність і конформність є факторами, що перешкоджають самореалізації і особистісному зростанню. Для подолання даних факторів необхідна така характеристика юнаків, як психологічна стійкість [23].

Отже, слід зазначити, що у дослідників немає єдиної думки відносно визначення психологічної стійкості (resiliense), а отже і про провідний компонент феномену. Одні науковці наголошують, що провідним виступає когнітивний компонент, інші – емоційний або поведінковий компоненти. На наш погляд, інтегративний підхід до розгляду психологічної стійкості є найбільш перспективним.

Для того щоб розглядати психологічну стійкість (resiliense) із ґрунтового онтологічного рівня ми вважаємо, що мають бути виділені когнітивні, пове-

дінкові, емоційні та екзистенційні компоненти досліджуваного концепту. У цьому контексті *когнітивний компонент* – стосується моделей мислення чи основних переконань людей; *поведінковий компонент* – стосується моделей дій; *емоційний компонент* – стосується способів реагування на події та підтримку стабільного стану особистості;

*екзистенційний компонент* – стосуються усвідомлення свого існування, мети чи значення у світі.

Розуміння цих факторів може допомогти підвищити психологічну стійкість людей до того, як вони зіткнуться з травмою, може інформувати про стратегії психосоціального втручання для лікування тих, хто пережив травму і може допомогти у розвитку психологічно стійких спільнот.

Розглянемо окреслені компоненти психологічної стійкості детальніше.

Когнітивний компонент – включає такі фактори як: оптимізм, когнітивна гнучкість, зниження оцінки постійної загрози, збереження позитивної самооцінки, основні переконання: позитивні та адаптивні.

Оптимізм означає збереження позитивних очікувань щодо важливих майбутніх результатів [5]. Оптимізм концептуалізували як вимір особистості, припускаючи, що це, швидше риса, ніж характеристика стану, хоча можна спостерігати, як ступінь оптимізму людини змінюється з часом або в різних ситуаціях.

Що стосується психологічної стійкості перед лицем лиха чи травми, то збереження оптимізму щодо майбутнього під час страждань у сьогоденні може зміцнити дух і надати витривалості, щоб витримати. Однак одного лише оптимізму недостатньо для розвитку стійкості.



Рис. 1. Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни

Ще один важливий фактор психологічної стійкості – когнітивна гнучкість, яка стосується здатності переоцінити своє сприйняття та досвід травматичної ситуації замість того, щоб бути консервативним у своєму сприйнятті. Переоцінка також може передбачати спробу знайти сенс і позитивні результати, а також усвідомлення негативних і болісних наслідків. Травматичний досвід може бути переоцінений, змінюючи цінність і значущість події. Якщо людина навчиться переосмислювати свої думки про травматичну подію, асимілювати думки у своїх спогадах і переконаннях про цю подію, вона зможе прийняти її та, зрештою, одужати.

Разом оптимізм і когнітивна гнучкість дозволяють людині зберігати віру в те, що вона перемає або виживе, незважаючи на наявні труднощі, і в той же час протистояти жорстким фактам поточної реальності та приймати їх [6].

Когнітивний компонент включає уважність до своїх думок про ситуації, в яких вони опинилися і активну мінімізацію оцінки загрози (але не заперечення загрози!), щоб не бути поглиненим страхом та розвиток і дотримання набору основних переконань, які є позитивними щодо себе та своєї ролі в світі, які мало що може зруйнувати [3].

Тому, дотримання відносно позитивних основних переконань призводить до більш адаптивного мислення перед обличчям негативних життєвих подій, запобіганню виникнення почуття безнадійності та розвитку психологічної стійкості.

Поведінковий компонент – включає такі фактори як: соціальна компетентність, пошук ресурсу серед соціальних зв'язків, активні копінг-стратегії, наявність соціальної підтримки від рідних\близьких\колег\співробітників\суспільства, переважання альтруїстичної поведінки.

Психологічно стійкі люди активно використовують копінг-стратегії для подолання стресових ситуацій – вони діють і створюють власну стійкість.

Спроби створити позитивні твердження про себе та свою ситуацію, а також активні пошуки допомоги та підтримки інших містять поведінковий орієнтований на дію компонент. Це також пов'язано з іншим важливим фактором психологічної стійкості – створення та розвиток мережі соціальної підтримки. Небагато людей можуть «пройти самі» і бесіди зі психологічно стійкими людьми часто дають визнання неоціненого вкладу соціальної підтримки з боку оточуючих [14].

Крім того, деякі дослідження показали, що наявність соціальної підтримки може позитивно впливати на власне мислення про себе та свій світ, захищаючи від безнадії та негативних психологічних наслідків травм [12]. У сукупності: відсутність почуття самотності, може дати сили протистояти страху та травмі, а ефективна соціальна підтримка може звести до мінімуму відчуття безнадійності, водночас заохочуючи адаптацію та активне подолання загроз.

Поліпшення настрою та підвищення самооцінки після переживання травматичної ситуації також

може полегшити встановлення та розвиток соціальних та міжособистісних стосунків, що як зазначається вище, є важливим фактором у сприянні розвитку психологічної стійкості.

Альтруїзм тісно пов'язаний зі психологічною стійкістю дітей і дорослих, оскільки позитивна та альтруїстична поведінка по відношенню до інших може призвести до позитивних основних переконань. Таким чином, альтруїзм є важливим фактором поведінкового та, водночас, екзистенційного компонентів [9; 17].

Емоційний компонент – включає такі фактори як: ресурсні емоційні стани, перевага позитивних емоцій, емоційна стабільність, високий коефіцієнт емоційного розвитку EQ, що включає: уміння розуміти й керувати своїми емоціями, здатність до співчуття, високий рівень комунікабельності.

У психології емоції визначаються як переживання людиною у даний час свого відношення до будь-якої ситуації, до інших людей, до самого себе. Крім того, у більш широкому сенсі емоція – розглядається як цілісна реакція особистості, яка включає не тільки психічний компонент, а й специфічні зміни в організмі, які супутні даному переживанню [20].

Люди з добре розвинутою емоційною сферою здатні контролювати свої почуття, емпатійні, уміють діяти інтуїтивно в особистому і суспільному житті – це показник високого коефіцієнту емоційного розвитку EQ (термін введений Д. Гоулменом) який охоплює такі чинники як: уміння розуміти й керувати своїми емоціями, цілеспрямованість, здатність до співчуття, високий рівень комунікабельності [21].

Тому, емоційна складова психологічної стійкості також відіграє одну з центральних потужних ролей, адже емоції формують те, як люди сприймають світ, вони спотворюють переконання, вони впливають на рішення, що приймають та значною мірою визначають, як люди адаптують свою поведінку до реального середовища [1].

Емоційний компонент сприяє створенню оптимальної напруги та загальної активації організму на майбутню діяльність, спонукає, спрямовує та регулює її, забезпечує емоційну стабільність, несприйнятливості до зовнішніх стресогенних чинників [22].

Зокрема, В. Маришук зазначає, що емоційний компонент психологічної стійкості варто розуміти, як здатність переборювати стан зайвого емоційного порушення при виконанні складної діяльності [18].

Екзистенційний компонент – включає такі фактори як: відсутність почуття ізольованості чи самотності, зміцнення віри та духовності, наявність мети в житті.

Альтруїстична поведінка, яка дає відчуття спільності та зв'язку про яку вже згадувалось вище, також сприяє усвідомленню сенсу та мети життя.

У дослідженні факторів, пов'язаних із психологічною стійкістю та відновленням після досвіду травматичної події у пацієнтів первинної медичної допомоги, мета життя виявилася ключовим фактором, пов'язаним як із стійкістю, так і з відновленням [2].

Для багатьох віра в поєднанні з релігією чи духовністю також важливий екзистенційний компонент психологічної стійкості. Релігія та духовність можуть надати людям при зіткненні з травматичними ситуаціями можливість поставити та отримати певне розуміння питань про життя та особисте значення. Це може допомогти в побутові особистих наративів із залученням здорових перспектив травматичних ситуацій і, відповідно, сприяти психологічній стійкості перед обличчям травми.

Позитивне релігійне подолання асоціюється з кращими фізичними та психічними результатами у відповідь на ряд ситуацій, у тих, хто пережив катастрофу (наприклад, постраждали від великомасштабних повеней пацієнтам із захворюваннями [16; 13]).

**Висновки.** Здійснений теоретичний аналіз наукової літератури психологічної стійкості, окреслення поведінкових, когнітивних, емоційних, екзистенційних компонентів цього ж феномену закладає методологічну основу для подальшого емпіричного дослідження психологічної стійкості студентів в умовах війни.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ahmad S., Feder A., Lee E.J., Wang Y., Southwick S. M., Schlackman E. Earthquake impact in a remote South Asian population: Psychosocial factors and posttraumatic symptoms. *Journal of Traumatic Stress*. 2010. № 23. P. 408–412.
2. Alim T.N., Feder A., Graves R.E., Wang Y., Weaver J., Westphal M. Trauma, resilience and recovery in a high-risk African-American population. *American Journal of Psychiatry*. 2008. №165. P. 1566–1575.
3. Alloy L.B., Just N., Panzarella C. Attributional style, daily life events, and hopelessness depression: Subtype validation by prospective variability and specificity of symptoms. *Cognitive Therapy and Research*. 1997. № 21. P. 321–344.
4. Block J. The role of ego-resiliency in the organisation of behaviour. *Minnesota Symposium on Child Psychology*. NJ: Erlbaum. 1980. Vol. 13. P. 39–101.
5. Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. Optimism. *Clinical Psychology Review*. 2010. №30. P. 879–889.
6. Collins J. The Stockdale Paradox. *The Brutal Facts*. 2014. URL: [http://www.jimcollins.com/media\\_topics/brutal-facts.html](http://www.jimcollins.com/media_topics/brutal-facts.html)
7. Garmez N. Resilience in children's adaptation to negative life events and stresses environments. *Pediatric Annals*. 1991. Vol. 20. P. 459–466.
8. Iacoviello B., Charney D., Psychosocial facets of resilience: implications for preventing posttrauma psychopathology, treating trauma survivors, and enhancing community resilience. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. V. 5. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/ejpt.v5.23970>
9. Leontopoulou S. An exploratory study of altruism in Greek children: Relations with empathy, resilience and classroom climate. *Psychology*. 2010. №1. P. 377–385.
10. Luthar S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. 2000. Vol. 71. P. 543–562.
11. Masten A. Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*. 2014. Vol. 85. P. 6–20.
12. Panzarella C., Alloy L., Whitehouse W. Expanded hopelessness theory of depression: On the mechanisms by which social support protects against depression. *Cognitive Therapy and Research*. 2006. №30. P. 307–333.
13. Pargament K.I., Koenig H.G., Tarakeshwar N., Hahn J. Religious coping methods as predictors of psychological, physical and spiritual outcomes among medically ill elderly patients: A two-year longitudinal study. *Journal of Health Psychology*. 2004. № 9. P. 713–730.
14. Pietrzak R.H., Southwick S.M. Psychological resilience in OEF-OIF Veterans: Application of a novel classification approach and examination of demographic and psychosocial correlates. *Journal of Affective Disorders*. 2011. №133. P. 560–568.
15. Silk J., Vanderbilt-Adriance E., Shaw D.S. et al. Resilience among children and adolescents at risk for depression: Mediation and moderation across social and neurobiological contexts. *Dev Psychopathol*. 2007. Vol. 19. P. 841–865.
16. Smith B.W., Pargament K.I., Brant C., Oliver J.M. Noah revisited: Religious coping and the impact of a flood. *Journal of Community Psychology*. 2000. №28. P. 169–186.
17. Southwick S.M., Vythilingam M., Charney D.S. The psychobiology of depression and resilience to stress: Implications for prevention and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2005. № 1. P. 255–291.
18. Ключков В.В. Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 69(5). С. 58–66.
19. Ліба Н.С., Марценюк М.О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. *Міжнародний науковий журнал «ОСВІТА І НАУКА»*. 2018. Вип. 2(25). С. 129–134.
20. Міхова А.Г. Емоції і прояви емоцій: історичний екскурс (стресові та стресоподібні стани). URL: [https://scienceandeducation.pdfpu.edu.ua/doc/2010/3\\_2010/23.pdf](https://scienceandeducation.pdfpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/23.pdf)
21. Психологія : навч. посібник / за наук. ред. О.В. Винославської. Київ : ІНКОС. 2005. 352 с.
22. Сафін О.Д. Емоційний компонент психологічної готовності військовослужбовця як його особистісний ресурс: проблема формування. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 4(68). С. 139–140.
23. Чхайдзе А.О., Самкова О.М. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 1. С. 51–58. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ipsd\\_2019\\_1\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ipsd_2019_1_10)