

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОЛОГІЇ

**«Гендерні відмінності резильєнтності студентів в умовах воєнного  
стану»**

**Кваліфікаційна робота**

Освітня програма: Психологія  
Спеціальність: 053 Психологія  
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки  
Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Виконала здобувачка  
4курсу СКМТД-б групи  
Путько Анастасія Андріївна

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Науковий керівник  
(к.психол. н., доцент)  
Приходько Д.П.

\_\_\_\_\_  
(підпис)

роботу захищено «    »                      2024 р.

Оцінка:

\_\_\_\_\_  
(Прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Харків, 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	7
1.1. Поняття гендеру та резильєнтності в психології .....	7
1.2. Психологічний стан студентів в умовах війни.....	10
Висновки до першого розділу .....	13
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	15
2.1. Опис методології дослідження та вибірки.....	15
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	24
2.3. Психологічний тренінг на розвиток гендерної резильєнтності студентів в умовах воєнного стану.....	35
Висновки до другого розділу.....	39
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ.....	47

## ВСТУП

Вже десятий рік українці страшаються від бойових дій і вже третій рік жителі України потерпають від повномасштабного вторгнення ворожої армії та знаходяться в постійному кризовому стані. Війна та її наслідки, терористичні акти, геноцид, економічна, суспільно-політична нестабільність — це ті найсуттєвіші причини, які призводять до фізичної і психологічної травматизації та морального виснаження суспільства загалом.

Саме все це привертає увагу фахівців психологів і медиків до пошуку дієвих методів, за допомогою яких можна здійснити психологічну стабілізацію та розвинути резильєнтність особистості.

Психологічна резильєнтність — це вроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом. Попри те, що ця властивість уроджена, її можна розвивати.

За Ф. Лозельом резильєнтність є здатністю людини чи соціальної системи вибудовувати повноцінне існування, попри складні обставини життя.

К. Болтон вказує на те, що резильєнтною особистістю можна вважати лише ту людину, яка після травматичних подій демонструє адаптивні форми поведінки, а також продовжує «психологічно зростати».

С.Г.Геллерштейн, розглядаючи цей феномен, виокремив дві його основні складові — фізичну резильєнтність як показник стресостійкості й толерантності та психологічну резильєнтність, що містить у собі розвиток та підтримку соціальних контактів, використання соціальної підтримки, віднайдення смислів у важких подіях або ситуаціях,

підвищення освітнього рівня й опанування різних психотехнологій, що допомагають розвитку та подоланню негативних наслідків після стресу.

Вивчення резильєнтності зосереджено на виявленні та описі характеристик особистості індивідів, успішних, попри життя у складних умовах, тобто тих, які успішно адаптувалися до подій, що потенційно травмують.

Поняття «резильєнтність» активно розробляється в позитивній психології, такими дослідниками, як Мартін Селігман, Барбара Фредріксон, Карол Двек, Ангела Дакворт та інші. Наявність резильєнтності не означає, що людина не відчуває стресу, емоційних потрясінь і страждання. І далі зносячи емоційний біль, переживання та страждання, людина залишається здатною діяти.

Війна — це нова стресова ситуація для кожного з нас. Вона поділила життя українців на «до» і «після». Психологічний стан студентів нині дуже складний. Хвилюючись за долю України, вони мають знаходити сили на виживання та для навчання.

Наразі через війну молоді люди, студенти стикаються з такими стресовими ситуаціями, як:

1. Обстріли, бомбардування, загроза життю.
2. Вимушена евакуація з рідних домівок, біженство.
3. Знаходження на окупованих ворогом територіях.
4. Перебої (відсутність) постачання електрики, води, тепла, зв'язку та Інтернету.
5. Виїзд за кордон близьких і друзів.
6. Участь когось із рідних у бойових діях.

7. Каліцтво (загибель) близьких та друзів.
8. Мобілізація та необхідність йти служити.
9. Візити в ТЦК та випадки незаконної поведінки їх працівників, щодо примусової мобілізації.

Більшість студентів які вимушено виїхали з окупованих або постійно обстрілюваних ворогом територій набули, так званий, «синдром біженця».

Дослідниця В. В. Шевченко, вивчаючи «синдром біженця» як психологічну проблему в умовах війни, виокремила основні його симптоми:

- відчуття безсилля та покинутості;
- пригнічений настрій та стан;
- відчуття провини та тужливості;
- самокартання — аж до емоційної виснаги;
- повна апатія та ангедонія (коли немає задоволення від улюблених справ);
- дратівливість та зміна ставлення до тих, хто надав прихисток;
- страх та паніка;
- спонтанність прийняття рішення;
- спалахи агресії.

З такими симптомами в умовах війни зіштовхується майже кожен українець. Ось саме для захисту від таких симптомів потрібно підвищувати свій рівень резильєнтності.

Воєнні події загалом дуже тиснуть на психіку людини, і робити звичайні буденні речі дуже складно. А навчання вимагає значного ресурсу — як психологічного, так і фізичного. З початком повномасштабної війни студентам доволі складно зосереджуватися та змусити себе щось робити.

Також, спілкуючись зі студентами та основуючись на особистих спостереженнях, нами були зроблені висновки, що резильєнтність хлопців та дівчат значно відрізняється. Тобто, маємо припущення, що резильєнтність може різнитися за гендерними відмінностями. Цим актуальним питанням і буде присвячено наше дослідження.

**Об'єкт дослідження** – резильєнтність студентів (здобувачів вищої освіти) в умовах воєнного стану.

**Предмет дослідження** – гендерні відмінності в показниках резильєнтності студентів в умовах воєнного стану.

**Мета дослідження** – провести теоретичне та емпіричне дослідження відмінностей в показниках резильєнтності студентів в умовах воєнного стану.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури з питання поняття резильєнтності в психології.
2. Дослідити особливості психологічного стану студентів в умовах воєнного стану;
3. Дослідити рівень резильєнтності студентів жіночої та чоловічої статі в умовах воєнного стану;
4. Розробити тренінг (методичні рекомендації) для підвищення резильєнтності у студентів.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

## 1.1 Поняття гендеру та резильєнтності в психології

У сучасному науковому просторі резильєнтність прийнято розглядати у трьох основних площинах [9, с. 64]:

- 1) риса особистості, як здатність долати труднощі (К. Коннор, Дж. Девідсон);
- 2) процес долаючої поведінки (Г. Річардсон, Б. Нейгер, К. Кампфер);
- 3) адаптаційно-захисний механізм (К. Болтон, Р. Ньюман).

«Історично дане поняття викорінене з фізики, тоді резильєнтність пояснювалася як властивість матерії, яка може відновити свою минулу форму після деформації через тиск інших матеріалів» [9, с. 64]. Відповідно цьому зацентруємо на типовому прикладі визначення даного поняття автором Ф. Лозельом. У його розумінні резильєнтність є здатністю людини чи соціальної системи вибудовувати повноцінне існування, попри складні обставини життя. Незважаючи на елементарне трактування, автор вважає, що концепція резильєнтності набагато ширша [9, с. 64].

Основна ідея передбачає [9, с. 64]:

- позитивний результат, який особистість досягає в умовах стресогенних чинників;
- збереження основних властивостей особистості під час загрозливих (травмуючих) ситуацій;
- загальне відновлення після травмуючої ситуації та досягнення успіху (зростання) з часом.

Зазначимо, що велика кількість науковців схилилися саме до даної концепції. Тобто розглядали резильєнтність не лише як здатність відновити минулу форму (дійти до колишнього стабільного

психологічного стану), але й як набуття проактивної поведінки, відновлення функціонування з приростом, так зване посттравматичне зростання (С. Лепор, Т. Ревенсон) [9, с. 64]. Також про це говорять роздуми К. Болтон [19, с. 118], який вказує на те, що «резильєнтною особистістю можна вважати лише ту людину, яка після травматичних подій демонструє адаптивні форми поведінки, а також продовжує «психологічно зростати»» [19, с. 118]. «Безумовно формування концептуалізації резильєнтності пов'язано з досвідом Ізраїлю, оскільки країна націлена на підсилення стійкості населення до воїн, які фактично не припиняються в їх країні. А наукове підґрунтя, що вказує на можливості розвитку та відпрацювання резильєнтності закріплює важливість дослідження даного феномену» [16, с. 77].

На сьогодні науковці більш комплексно та змістовно підходять до вивчення резильєнтності.

Висвітливо трактування в наукових працях, які найбільш актуальні у наш час. Г. Вагнілд, Г. Янг [26, с. 165] резильєнтність визначають як персональну характеристику особистості, яка згладжує наслідки стресового фактору та сприяє успішній адаптації людини.

С. Лутхар, Д. Чікетті, Б. Бекер [24, с. 543] розглядають резильєнтність через концепцію динамічного процесу, що охоплює успішну адаптивність у контексті загрозливих ситуацій, що пережила людина.

Р. Ньюман [12, с. 227] розглядає резильєнтність, як здатність людини адаптуватися перед травмами, життєвими негараздами та постійними життєвими стресорами.

С. Фергус, М. Цімерман [12, с. 198] вказують не лише на здібності адаптування, а також й на успішну реорганізацію особистості, її зростання та набуття нових конструктивних стратегій реагування на ситуації стресу.

Американська психологічна асоціація (АРА) [11, с. 198] залишається при думці того, що резильєнтність ні що інше як процес адаптації

людини в умовах виснаження, фізичної травматизації та психологічної посттравми (за умови постійного перебування у несприятливих умовах: проблеми в родині та у відносинах з партнером, постійні стреси на робочому місці, фінансові негаразди, природні катаклізми, війни тощо). Деякі з авторів вважають резильєнтність характеристикою психіки, що визначає здатність чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість, дозволяє попереджати емоційне вигорання, тривожні та депресивні стани та відновлюватися після тяжких життєвих ситуацій [11, с. 199].

У результаті теоретико-методологічного аналізу Г. Лазосом було визначено, що «резильєнтність — це біо-психосоціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу» [2, с. 68]. Автор зазначає, що резильєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Г. Лазос зазначає, що залежно від фокусу та предмету дослідження резильєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес, яка відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості [2, с. 68].

Отже, підсумовуюючи хочу привести своє розуміння поняття резильєнтності в такому вигляді: Резильєнтність – це психологічний ресурс для подолання стресу та адаптації до нових ситуацій в житті, який забезпечує повноцінне функціонування особистості та обумовлений регулятивними, когнітивними, емоційними та соціально-поведінковими якостями та здатностями.

Щодо гендеру, гендер – це соціальна й культурна категорія, яка стосується ролей, поведінки, діяльності та атрибутів, які суспільство вважає відповідними для чоловіків і жінок. На відміну від біологічної статі, яка визначається фізичними і анатомічними особливостями, гендер відображає соціально сконструйовані ролі і очікування.

Гендер є динамічним і може змінюватися з часом, і суспільні уявлення про гендер також можуть бути різними в різних культурах та історичних періодах.

Гендер є складною та багатогранною темою, яка охоплює біологічні, психологічні, соціальні та культурні аспекти. Важливо розуміти і поважати різноманітність гендерних ідентичностей і працювати над створенням інклюзивного суспільства, де всі люди можуть бути прийнятими та мати рівні права.

## **1.2 Психологічний стан студентів в умовах війни**

Психологічний стан студентів в Україні відчутно погіршився через воєнний стан. Війна створює складні умови для життя в Україні, що впливає на психіку населення, зокрема здобувачів вищої освіти. Основним стресором для них є страх смері, страх стати особою з інвалідністю, втратити працездатність [14].

Багато з них мають родичів та друзів, які перебувають у рядах Збройних Сил України, Національної гвардії України, Силах територіальної оборони, Національної поліції, підрозділах Міністерства надзвичайних ситуацій України та Службі безпеки України, в Державній прикордонній службі України та інших силових структурах, і це створює додаткові негативні емоції, а саме: страх та тривогу за життя і здоров'я близьких людей [16, с. 273].

Крім того, економічна нестабільність та високий рівень безробіття також негативно впливають на психологічний стан студентів вищих навчальних закладів. Негативний вплив на психологічний стан студентів у вищих навчальних закладах мають і інші чинники. До них відносяться тривога за майбутнє, тривога за працевлаштування, тривога за

безпеку місця роботи і тривога за добробут своїх сімей. Економічна незахищеність, як стан, в якому індивід не має стабільного та достатнього доходу для задоволення основних потреб, таких як харчування, житло, охорона здоров'я, освіта та інші базові потреби також негативно впливає на психологічний стан студентів [16, с. 274].

Деякі студенти можуть відчувати страх, тривогу, та навіть посттравматичний стрес у зв'язку з небезпекою і невизначеністю, що супроводжують бойові дії на територіях де вони перебувають. Інші можуть відчувати втомленість, безпорадність або втрату інтересу до навчання через постійне нервово напруження.

Важливо надавати психологічну підтримку студентам у такі важкі часи, забезпечуючи доступ до консультування та психологічної допомоги. Також можуть бути корисними програми з релаксації, медитації, або групові заняття з розвитку стресостійкості. Важливо створити безпечну і підтримуючу атмосферу в університетському середовищі, щоб студенти відчували, що їхні емоційні потреби та благополуччя турбуються [14].

Дистанційне навчання, відсутність доступу до необхідної комп'ютерної техніки та Інтернету, відсутність електроенергії, ракетні обстріли та численні повітряні нальоти погіршують психологічний стан студентів. Студенти не можуть відвідувати заняття через сигнали тривоги та необхідність евакуації до укриттів. В багатьох студентів, через це знизилася мотивація до навчального процесу, в результаті, нажалі і впала якість отриманих знань. Також відсутність спілкування з одногрупниками, викладачами та кураторами призводить до відчуття соціальної ізоляції та погіршення психологічного стану.

Додатково, важливо враховувати культурні, соціальні та індивідуальні різниці серед студентів у воєнний час. Різні люди можуть реагувати на

стрес по-різному в залежності від свого виховання, віросповідання, соціального статусу і інших факторів.[16, с. 274].

Може бути корисним організувати групи підтримки, де студенти можуть обговорювати свої власні досвіди і висловлювати свої емоції. Важливо стимулювати відкрите спілкування і взаємодопомогу.

Університетські адміністрації також можуть впроваджувати політику, спрямовану на полегшення навчального навантаження та надання гнучкості щодо термінів і умов навчання. Це може включати можливість відстрочення іспитів або заміну деяких обов'язкових занять онлайн-форматом.

Необхідно також сприяти психологічній освіті серед студентів, роблячи акцент на стратегіях самопомоги, підтримці ментального здоров'я та виявленні джерел професійної допомоги.

Загалом, важливо розуміти, що вплив воєнних умов на психологічний стан студентів може бути значною проблемою, і вирішення цих питань вимагає комплексного підходу та підтримки від усіх рівнів соціуму.

Саме сьогоднішні студенти сприятимуть відновленню миру та розвитку в Україні. Вони є важливими членами суспільства і роблять вагомий внесок у відновлення промисловості та бізнесу в Україні. Вони також активно підтримують волонтерів та збирають кошти і ресурси для забезпечення потреб Збройних Сил України та внутрішньо переміщених осіб. А також беруть участь у соціальних та культурних проектах, спрямованих на популяризацію України у світі. Такі дії не лише допомагають відновлювати постраждалі території та інфраструктуру, а й підвищують самооцінку та психологічну стійкість здобувачів, дозволяючи їм знайти своє місце в суспільстві та відчутти себе важливими.[16, с. 275]

## ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Можна зазначити, що в сучасному науковому просторі резильєнтність розглядається у трьох основних площинах: риси особистості, процес долаючої поведінки та адаптаційно-захисний механізм.

Це поняття історично походить із фізики, але в сучасному контексті розуміння резильєнтності розширюється на здатність людини або соціальної системи вибудувати повноцінне існування попри складні обставини.

Основна ідея полягає в досягненні позитивного результату в умовах стресу, збереженні основних властивостей особистості та її загальному відновленні після травмуючих ситуацій.

Сучасні наукові дослідження відзначають, що резильєнтність включає не лише відновлення, але й набуття проактивної поведінки та посттравматичного зростання. Різні автори надають різноманітне трактування резильєнтності, відзначаючи її як особистісну характеристику, динамічний процес або здатність до адаптації перед травмами та стресорами. Загалом, резильєнтність є біо-психосоціальним явищем, яке включає переживання особистості та грає важливу роль у здатності до адаптації та розвитку.

Таким чином, резильєнтність може бути розглянута як психологічний ресурс, що сприяє подоланню стресу та адаптації до нових життєвих обставин.

Що стосується психологічного стану здобувачів вищої освіти в Україні, то можна зазначити, що він значно погіршився через воєнний конфлікт та економічну нестабільність. Здобувачі зазнають тривоги, страху, та навіть посттравматичного стресу через небезпеку, невизначеність та втрату близьких людей.

Важливою є підтримка студентів ВНЗ у важкі часи, яка може включати доступ до психологічної допомоги, програми релаксації та стресостійкості, а також створення безпечного середовища в університетах.

Дистанційне навчання, соціальна ізоляція та інші фактори погіршують їхній психологічний стан, тому важливо надавати гнучкість та підтримку у навчальному процесі. Культурні та індивідуальні різниці також потребують уваги, і важливо організовувати групи підтримки та сприяти відкритому спілкуванню.

Надання психологічної освіти та підтримка на усіх рівнях соціуму є необхідними для покращення психологічного стану студентів. Їх ініціатива у відновленні миру та розвитку країни важлива, оскільки вони здатні зробити вагомий внесок у відновлення суспільства, свого самопочуття та інших.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

### **2.1 Опис методології дослідження та вибірки**

Цільовою групою нашого дослідження стали студенти, які перебувають на Сході нашої країни, це здобувачі з Сумської, Харківської, Дніпропетровської та Донецької областей. Всі ці регіони є зонами активних бойових дій. Вибір цієї групи обумовлений бажанням розглянути гендерні відмінності в резильєнтності саме серед цієї особливої соціальної категорії. Студенти вищих навчальних закладів можуть зазнавати унікальних викликів та стресів, що робить їх особливо цікавим об'єктом для аналізу рівня резильєнтності.

Вибір цільової групи також базується на тому, що наслідки бойових дій можуть впливати на гендерні ролі та перспективи студентів, і вивчення резильєнтності в цьому контексті може пролити світло на те, як студенти управляють стресом та викликами, зокрема, враховуючи можливі різниці між чоловіками та жінками. Дослідження має на меті глибоке розуміння факторів, які впливають на резильєнтність студентів у воєнному стані, щоб сприяти розвитку практичних рекомендацій для поліпшення їх психологічного стану та здатності ефективно впоратися із стресом у даному контексті.

Попередні дослідники, що досліджували гендерні відмінності в резильєнтності, використовували різні методологічні підходи. Наприклад, деякі дослідники (Е. Вернер, М. Рутгер, Б. Беннар) використовували опитувальники, такі як «Connor-Davidson Resilience Scale» або «Resilience Scale for Adults», щоб оцінювати рівень резильєнтності серед учасників. Ці інструменти дозволяють

визначити, наскільки ефективно особа може пристосовуватися до стресових ситуацій та відновлювати свою психічну стійкість.

Деякі дослідники використовували кількісні аналізи, такі як статистичні методи «ANOVA» чи «t-тест», для порівняння рівнів резильєнтності між різними групами. Ці підходи дозволяють встановити статистичну значущість виявлених різниць та обґрунтувати висновки на підставі об'єктивних даних. Крім того, в деяких дослідженнях використовувались якісні методи, такі як інтерв'ю чи фокус-групи, для отримання глибшого розуміння особистих досвідів та контексту, у якому розвивається резильєнтність студентів. Ці підходи дозволяють дослідникам отримати інсайти, які можуть бути важливими для визначення конкретних факторів, які впливають на рівень резильєнтності у воєнному стані.

Для нашого дослідження гендерних відмінностей резильєнтності студентів у воєнному стані було обрано кількісний метод з використанням опитувальника «Connor-DavidsonResilienceScale» («CD-RISC») (див. Додаток А). Вибір цієї методології базується на кількох факторах, що роблять її особливо підходящою для наших дослідницьких цілей.

По-перше, «CD-RISC» є широко визнаним інструментом для вимірювання резильєнтності, що забезпечить нам можливість порівняти наші результати з попередніми дослідженнями та внести внесок у науковий діалог. Цей опитувальник дозволяє оцінити рівень особистої стресостійкості, адаптації та загального психічного благополуччя, що релевантно для контексту воєнного стану.

По-друге, кількісний підхід дозволить нам отримати статистично обґрунтовані результати та визначити ступінь впливу гендерних чинників на рівень резильєнтності серед студентів у навчальному

середовищі. Це сприятиме об'єктивному аналізу та формулюванню конкретних рекомендацій для підтримки студентів у цьому контексті.

Для нашого дослідження гендерних відмінностей резильєнтності студентів у воєнному стані я обираю кількісний метод, зокрема крос-секційне анкетування. Цей метод передбачає збір даних у конкретний момент часу з метою отримання широкого огляду стану резильєнтності серед учасників дослідження. Анкетування використовуватиме опитувальник «CD-RISC» для вимірювання рівня резильєнтності учасників.

Обираючи кількісний метод, ми отримуємо можливість зібрати широкий обсяг даних від представників обох гендерів та аналізувати їх статистично. Це дозволить нам визначити чіткі тенденції та різниці у резильєнтності між чоловіками та жінками студентами в стані війни. Крім того, такий метод дозволяє збирати дані в короткий період, що є важливим у воєнному контексті, де доступ до учасників може бути обмеженим. Анкетування застосовуватиметься широко серед представників нашої цільової групи, забезпечуючи репрезентативність та дозволяючи здобути достовірний образ рівня резильєнтності студентів у воєнному стані з урахуванням гендерних аспектів.

Процедура збору даних для нашого дослідження була реалізована через використання онлайн-анкетування за допомогою програмного забезпечення «GoogleForms». Цей підхід дозволяє ефективно та зручно залучити учасників дослідження, зокрема студентів у воєнному стані, забезпечуючи швидкий та дистанційний доступ до анкети. Анкетування було розміщено в месенджері, тож кожен бажаючий міг долучитись до нього. Це дозволяє збирати дані в реальному часі, а отримані відповіді автоматично заносяться в базу даних, що полегшує подальший аналіз і обробку результатів.

Завдяки «GoogleForms» можна налаштувати анонімність відповідей, що сприятиме чесному та відкритому висловленню учасників, особливо у воєнному контексті, де конфіденційність може бути важливою. Анкета буде складатися з питань, спрямованих на визначення рівня резильєнтності та деяких контекстуальних аспектів, що дозволить отримати комплексний образ психологічного стану студентів у воєнному стані, зокрема у порівнянні між чоловіками та жінками.

Етапи нашого дослідження будуть включати кілька ключових процесів, починаючи з підготовки та завершуючи аналізом отриманих результатів. Перший етап передбачає ретельну підготовку дослідження, включаючи розробку анкети, забезпечення етичності та внутрішньої валідації. Рекрутування учасників було проведено з урахуванням вимог конфіденційності та обґрунтованої згоди. На другому етапі учасники були направлені на онлайн-анкетування за допомогою «Google Forms», де вони відповіли на питання, охоплюючи аспекти резильєнтності та інші контекстуальні питання. Завдяки цьому процесу ми отримаємо значущий обсяг даних, які стануть основою для подальшого аналізу.

Третій етап включав обробку та аналіз отриманих даних. Ми використали статистичні методи, зокрема «t-тести» чи «ANOVA», для порівняння рівнів резильєнтності між чоловіками та жінками. Результати представлені у формі числових показників та графіків, що дозволить чітко відображати виявлені тенденції. На завершальному етапі формулюватимуться висновки та рекомендації на основі здобутих даних. Отримані результати впроваджуватимуться в контекст існуючих наукових досліджень, що сприятиме розширенню знань у галузі гендерної резильєнтності, зокрема серед студентів у воєнному стані.

Статистичний аналіз отриманих даних був ключовим етапом у розвитку нашого дослідження. Після збору відповідей учасників за допомогою «Google Forms», ми скористались статистичними методами для

об'єктивного порівняння рівнів резильєнтності між чоловіками та жінками в умовах воєнного стану. Один із ключових інструментів, яким ми скористались, був «t-тест», який дозволив визначити, чи існують статистично значущі різниці у середніх результатах резильєнтності між двома групами. Такий аналіз забезпечив об'єктивні дані для підтвердження чи спростування наших гіпотез про можливі гендерні відмінності в резильєнтності студентів у воєнному стані.

Можливе використання аналізу дисперсії (ANOVA) для розширеного порівняння більше ніж двох груп. Цей метод дозволить врахувати можливі взаємодії між гендером та іншими факторами, що можуть впливати на рівень резильєнтності. Через цей статистичний аналіз, ми планували надати чітку та науково підтверджену інтерпретацію отриманих результатів, що буде в основі наших висновків та рекомендацій для подальших досліджень та практичних застосувань.

Забезпечення внутрішньої та зовнішньої валідації є критичним елементом нашого дослідження для гарантування його достовірності та об'єктивності. У контексті внутрішньої валідації ми враховували кілька аспектів. По-перше, ретельно розроблена анкета, з питаннями, які чітко відображають аспекти резильєнтності, забезпечить точність вимірювань. Крім того, ми уникали використання запитань, що можуть призводити до спотворень чи неправильних інтерпретацій відповідей.

Щодо зовнішньої валідації, ми врахували репрезентативність нашої вибірки студентів у воєнному стані та взагалі, аби забезпечити можливість узагальнення отриманих результатів на більший популяційний рівень. Ми ретельно обирали учасників, спробуючи врахувати різноманіття їх гендерних, військових та соціокультурних характеристик. Забезпечуючи внутрішню та зовнішню валідацію, ми прагнули зробити наше дослідження науково обґрунтованим та позбавити його можливих спотворень, що можуть виникнути внаслідок

систематичних помилок чи недоліків у конструкції досліджу. Такий підхід забезпечить вірогідність та значущість наших висновків.

Враховуючи етичні аспекти у проведенні нашого дослідження, ми поклали особливий акцент на захист прав та благополуччя учасників. По-перше, перед початком дослідження ми отримали інформовану згоду від кожного учасника, пояснюючи цілі та методологію дослідження, а також гарантуючи конфіденційність їхніх відповідей.

У зборі та обробці даних ми дотримувалися стандартів анонімності та конфіденційності. Отримані відповіді були використані виключно для наукових цілей, а доступ до даних буде обмежено лише членам дослідницького колективу. Щоб уникнути неправомірної використовуваності чи розголошення інформації, ми ретельно зберігатимемо дані і знищимо їх після завершення дослідження. При рекрутуванні учасників ми враховували їхню здатність та готовність до участі, забезпечуючи їм право відмовитися від участі чи вийти з дослідження у будь-який момент. Безпека та благополуччя учасників були нашим пріоритетом, і ми були готові реагувати на будь-які питання чи турботи, що виникали під час проведення дослідження.

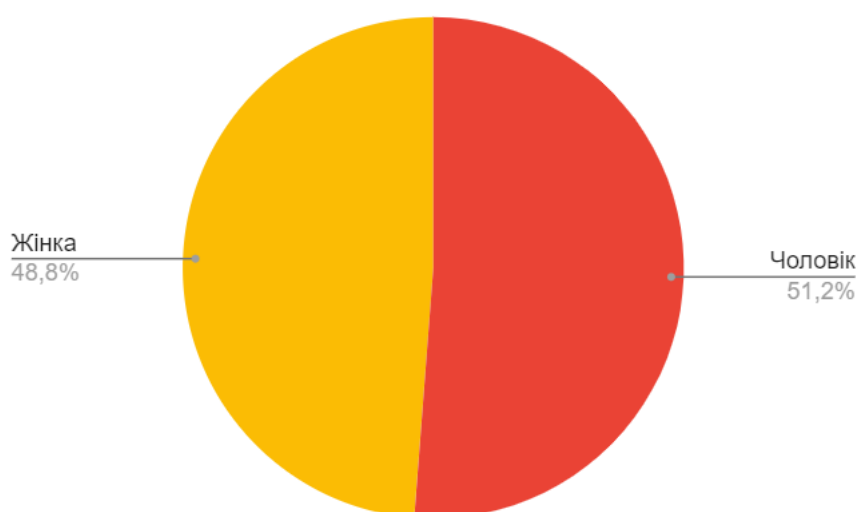
У рамках нашого дослідження взяли участь 41 студент, це здобувачі з Сумської, Харківської, Дніпропетровської та Донецької областей, на території яких безпосередньо відбуваються бойові дії. Щоб забезпечити репрезентативність вибірки, ми ретельно аналізували основні характеристики учасників, зосереджуючись на їхньому віці та статевому розподілі. За отриманими даними можна визначити, що серед учасників дослідження є представники обох гендерів. Статевий розподіл видається відносно рівномірним, дозволяючи проводити порівняльний аналіз між чоловіками та жінками щодо рівня резильєнтності в умовах воєнного стану.

Таблиця 1.

**Розподіл вибірки за статтю**

Стать	Кількість учасників
Чоловік	21
Жінка	20

Представимо ці дані у вигляді діаграми:



Мал. 1. Розподіл вибірки за статтю

Аналізуючи отримані дані від 41 студента, можна відзначити рівномірний розподіл за статевою приналежністю в досліджуваній групі. Згідно опитування, 21 учасник є представником чоловічої статі, тоді як 20 – жіночої. Такий баланс враховує гендерну різноманітність у вибірці та створює можливість для порівняльного аналізу резильєнтності між чоловіками та жінками. Ці дані будуть використані для подальших обчислень та вивчення можливих гендерних відмінностей в контексті нашого дослідження про резильєнтність студентів у воєнному стані.

Щодо віку учасників, ми враховували широкий діапазон, зберігаючи конфіденційність індивідуальних даних. Аналізуючи цю характеристику, ми спрямовані на виявлення можливих кореляцій між віком та резильєнтністю у воєнному середовищі. Ця базова статистика

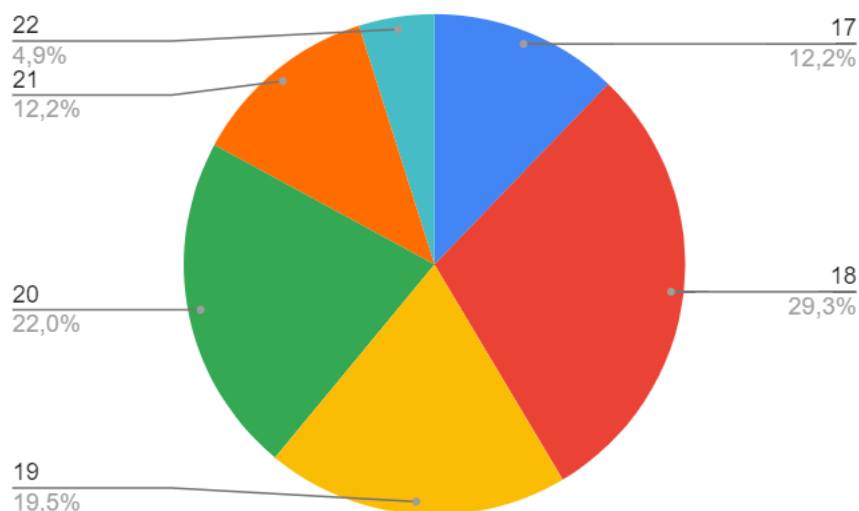
стане основою для подальшого глибокого аналізу та висновків наших досліджень.

Таблиця 2.

### Розподіл вибірки за віком

Вік	Кількість учасників
17	5
18	12
19	8
20	9
21	5
22	2

Для наглядності, представимо ці дані у вигляді діаграми:



Мал. 2. Розподіл вибірки за віком

Учасники належать до різних вікових груп. Найбільш представлені вікові категорії - 18 років (12 учасників) та 19 років (8 учасників). Такий різноманітний віковий спектр дозволяє врахувати можливі варіації в рівні резильєнтності в залежності від вікових особливостей. Отримані дані про стать та вік учасників формують базу для подальшого аналізу

гендерних та вікових відмінностей у резильєнтності в умовах воєнного стану, що є ключовим аспектом нашого дослідження.

Обрання оптимального розміру вибірки важливий етап у науковому дослідженні, і в нашому випадку ми обґрунтуємо величину зразка в 41 студента. Цей розмір вибірки базується на ряді факторів, які враховують специфіку нашого дослідження та забезпечують його вірогідність та репрезентативність. Ми врахували ресурсні обмеження, такі як доступність студентів у воєнному стані для участі в дослідженні. З урахуванням особливостей їхнього графіку та можливостей, обрана кількість учасників відповідає можливостям дослідження в даному контексті.

До того ж, величина вибірки в 41 студента є достатньою для досягнення статистичної потужності, необхідної для виявлення можливих гендерних відмінностей в резильєнтності. Застосовуючи стандартні статистичні методи, такі як «t-тест» чи «ANOVA», ми можемо забезпечити достатню чутливість до виявлення значущих відхилень між групами. Обрана величина вибірки в 41 студента враховує практичні обмеження, забезпечуючи високу ймовірність виявлення статистично значущих результатів та надає нашому дослідженню належну достовірність та об'єктивність.

У контексті опису методології дослідження та вибірки можна зробити висновок, що обрана стратегія дослідження виявляється ретельною та науково обґрунтованою. Використання кількісного методу та опитувальника «CD-RISC» дозволить отримати об'єктивні дані щодо резильєнтності студентів у воєнному стані. Завдяки крос-секційному анкетуванню на «Google Forms» та уважному відбору 41 учасника, ми створюємо можливість для статистично значущого аналізу гендерних відмінностей. Ця методологія враховує обмеження та особливості

дослідницького процесу, забезпечуючи надійний фундамент для висновків та рекомендацій на подальших етапах дослідження.

## **2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження гендерної резильєнтності студентів у воєнному стані виявили важливі висновки щодо взаємозв'язку гендерних факторів та готовності подолати стресові ситуації. Через використання опитувальника «CD-RISC» та виваженого підходу до аналізу даних, нам вдалося отримати глибоке уявлення про те, як гендер впливає на рівень резильєнтності та адаптації студентів до викликів у воєнному середовищі. У цьому контексті аналіз результатів стане ключовим етапом у формуванні обґрунтованих висновків та рекомендацій для подальших досліджень та розвитку стратегій підтримки.

На основі результатів анкетування з питання: «Як часто ви стикалися з труднощами або стресовими ситуаціями в зв'язку з вашою статтю (чоловік/жінка)?», виявлено, що учасники різноманітно висловлюють своє ставлення до труднощів та стресових ситуацій, пов'язаних з їхньою статтю. Загальна тенденція свідчить, що більше половини учасників (більше 50%) відзначили рівень стресу як «Час від часу» чи «Часто». Це може вказувати на те, що в умовах воєнного стану багато студентів стикаються із викликами та стресом, але ця ситуація не є постійною для всіх учасників. Зауважимо, що більш детальний аналіз та порівняння цього розподілу серед чоловіків та жінок може надати більш точне розуміння гендерних відмінностей в переживанні стресових ситуацій воєнного середовища.

Таблиця 3.

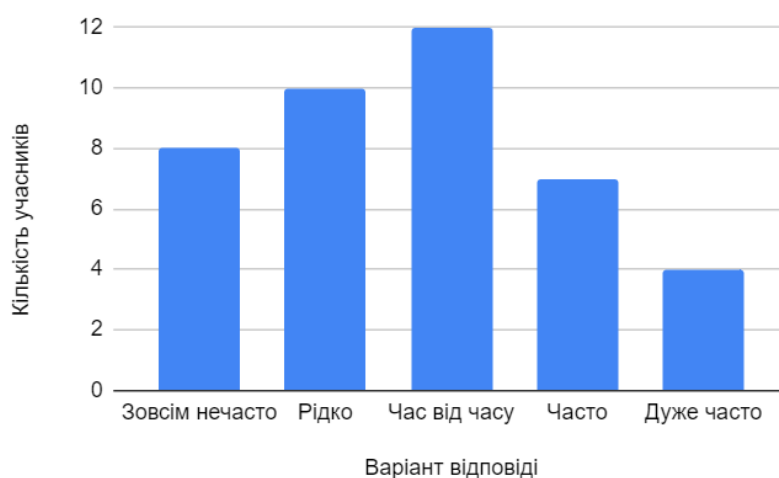
## Як часто ви стикалися з труднощами або стресовими ситуаціями в

з

Рівень стресу	Кількість учасників
Зовсім рідко	8
Рідко	10
Час від часу	12
Часто	7
Дуже часто	4

вашою статтю?

Згідно з отриманими даними, найбільш поширеним серед учасників є рівень стресу «Час від часу», який відзначили 12 осіб. Також значна кількість вказала на рівень стресу як «Рідко» (10 осіб). Це може вказувати на те, що студенти, незалежно від статі, регулярно стикаються з труднощами та стресовими ситуаціями у зв'язку зі своєю статтю. Деякі учасники відзначають це як постійне явище («Часто» та «Дуже часто»), що може вказувати на існування вищого рівня стресу у цій групі.



Мал. 3. Як часто ви стикалися з труднощами або стресовими ситуаціями в зв'язку з вашою статтю?

Аналізуючи відповіді на питання щодо готовності подолання труднощів і стресових ситуацій, пов'язаних із гендером, видно розмаїття поглядів серед учасників дослідження. Найбільше число відповідей припадає на категорію «Спритно готовий(а)», що свідчить про те, що значна частина учасників вважає себе здатними ефективно впоратися з труднощами та стресовими ситуаціями, пов'язаними зі своєю статтю. Слід звернути увагу на те, що значна частина вибірки також обирає варіант «Дуже готовий(а)», що підкреслює високий рівень впевненості та готовності долати труднощі. Однак не можна ігнорувати й інші відповіді, такі як «Невірогідно готовий(а)», що може вказувати на наявність сумнівів або неспроможності деяких учасників відповісти на це питання позитивно.

Таблиця 4.

**На скільки ви вважаєте себе готовим(ою) до подолання труднощів і стресових ситуацій, пов'язаних з вашою статтю?**

<b>Готовність подолати труднощі</b>	<b>Кількість учасників</b>
Абсолютно не готовий(а)	4
Скоріше не готовий(а)	6
Готовий(а)	15
Дуже готовий(а)	16

Аналізуючи відповіді на питання щодо готовності подолати труднощі та стресові ситуації, можна виділити декілька ключових аспектів. Найбільш значущий висновок полягає в тому, що більшість учасників (понад 60%) вибирає варіанти відповідей, які свідчать про високий рівень готовності подолати труднощі. Зокрема, «Готовий(а)» та «Дуже готовий(а)» обрані понад 70% учасників. Проте, не можна проігнорувати

тих, хто обрав варіанти «Абсолютно не готовий(а)» та «Скоріше не готовий(а)». Для цієї групи можуть бути характерні більш песимістичні переконання або сумніви у власній здатності впоратися з труднощами, що може впливати на їх резильєнтність.

Аналізуючи відповіді на питання щодо самооцінки здатності до адаптації до нових умов в зв'язку зі статтю, можна визначити важливі тенденції серед учасників дослідження. Більшість учасників вибрали варіанти «Висока» та «Дуже висока», що становить понад половину від усього обсягу вибірки. Це свідчить про те, що значна частина студентів відчуває впевненість у своїй здатності адаптуватися до нових умов, пов'язаних із їхньою статтю. Проте важливо відзначити наявність групи, яка вибрала варіанти «Дуже низька» та «Низька». Це може свідчити про те, що для деяких учасників існує високий рівень невпевненості у власних здібностях адаптуватися до нових умов, що виникають через їхню стать.

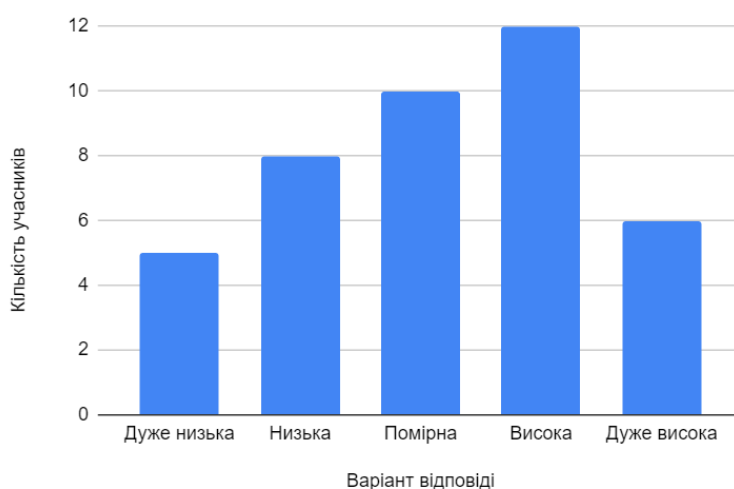
Таблиця 5.

**Як ви самі оцінюєте свою здатність до адаптації до нових умов в зв'язку з вашим гендером?**

<b>Здатність до адаптації</b>	<b>Кількість учасників</b>
Дуже низька	5
Низька	8
Помірна	10
Висока	12
Дуже висока	6

Аналізуючи відповіді на питання щодо самооцінки здатності до адаптації до нових умов, можна визначити різноманітність поглядів серед учасників дослідження. За загальною тенденцією, більшість

учасників вибирають варіанти «Висока» та «Помірна», що свідчить про те, що значна кількість студентів відчувається достатньо впевнено у своїй здатності адаптуватися до нових умов, пов'язаних із статтю. Однак варто відзначити, що існують учасники, які обрали варіанти «Дуже низька» та «Низька», що може вказувати на існування групи, яка відчуває високий рівень невпевненості у своїй здатності адаптуватися до нових умов.



Мал. 5. Як ви самі оцінюєте свою здатність до адаптації до нових умов в зв'язку з вашим гендером?

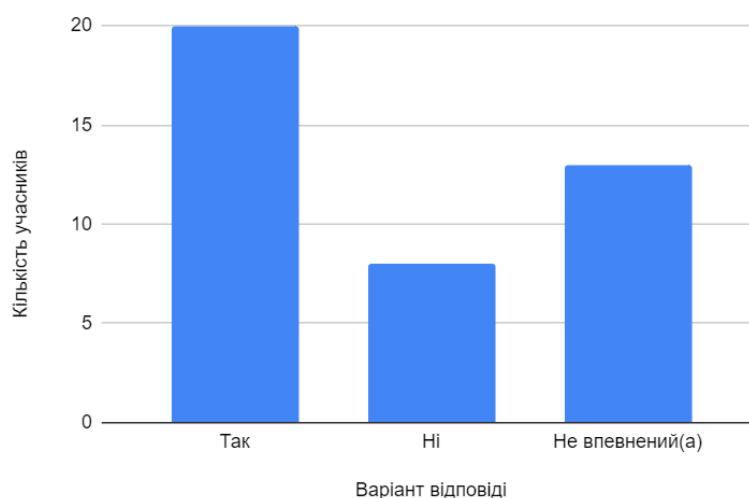
Аналізуючи відповіді на питання про вплив гендерних ролей на резильєнтність, видно різноманітність поглядів серед учасників дослідження. Більшість вибирає варіант «Так», вказуючи на переконаність у впливі гендерних ролей на їхню резильєнтність. Однак також є частка учасників, які обрали «Ні» або «Не впевнений(а)», що свідчить про різні думки та можливі різниці в усвідомленні впливу гендерних факторів. Це питання може вказувати на усвідомлення учасниками можливого впливу гендерних стереотипів і ролей на їхню здатність адаптуватися та подолати труднощі.

Таблиця 6.

## Чи вважаєте ви, що гендерні ролі впливають на вашу резильєнтність?

Вплив гендерних ролей на резильєнтність	Кількість учасників
Так	20
Ні	8
Не впевнений(а)	13

Аналізуючи відповіді на питання щодо впливу гендерних ролей на резильєнтність, можна зазначити, що більшість учасників (понад 50%) переконані в тому, що гендерні ролі справді впливають на їхню резильєнтність. Це може вказувати на те, що студенти відчують гендерний вплив на свою здатність адаптуватися до стресових ситуацій, особливо в умовах воєнного стану. Проте слід відзначити, що частка тих, хто вважає, що гендерні ролі не впливають на резильєнтність, також значима (близько 25%). Це може свідчити про різноманітність думок та індивідуальні підходи до взаємозв'язку між гендерними чинниками та резильєнтністю.



Мал. 6. Вплив гендерних ролей на резильєнтність

Аналізуючи відповіді на питання про частоту звернень за підтримкою у важливих або стресових ситуаціях, можна визначити різноманітність підходів учасників дослідження до залучення підтримки. Більшість учасників обирає варіанти «Часто» та «Дуже часто», що може свідчити про потребу в активній підтримці та комунікації в стресових ситуаціях. Проте слід відзначити, що також існує частина учасників, яка обрала варіанти «Ніколи» та «Дуже рідко». Це може вказувати на те, що деякі студенти можуть впереджати або не відчувати необхідності в зверненні за підтримкою в ситуаціях, пов'язаних із їхнім гендером.

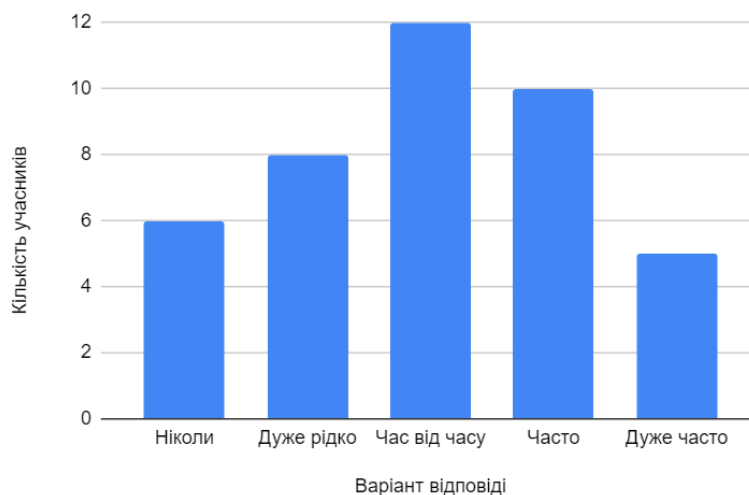
Таблиця 7.

**Як часто ви звертаєтесь за підтримкою у важливих або стресових ситуаціях, пов'язаних з вашим гендером?**

<b>Звертання за підтримкою</b>	<b>Кількість учасників</b>
Ніколи	6
Дуже рідко	8
Час від часу	12
Часто	10
Дуже часто	5

Аналізуючи відповіді на питання щодо частоти звернень за підтримкою у важливих або стресових ситуаціях, можна виявити певні тенденції серед учасників дослідження. Більшість учасників (понад 50%) вказують на те, що вони час від часу або часто звертаються за підтримкою у ситуаціях, пов'язаних із їхньою статтю. Це свідчить про визнання потреби в підтримці та можливого впливі стресових ситуацій на студентів під час воєнного стану. З іншого боку, існують учасники, які обрали варіанти «Ніколи» або «Дуже рідко». Це може вказувати на те, що деякі студенти можуть відчувати себе достатньо самостійно або

можливо у них є інші джерела підтримки в таких ситуаціях. Загальний аналіз цих результатів може вказувати на необхідність створення системи підтримки для студентів у воєнному середовищі, яка враховує їхні унікальні потреби та різноманітність підходів до взаємодії зі стресовими ситуаціями.



Мал. 7. Звернення за підтримкою

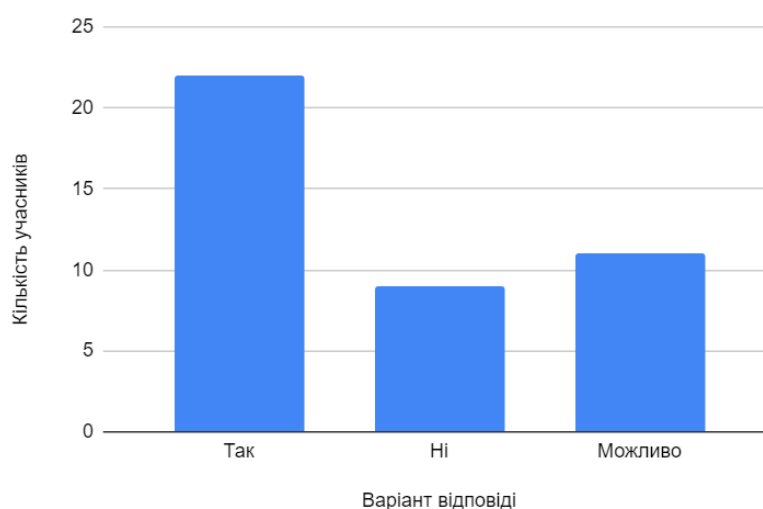
Аналізуючи відповіді на питання про вплив гендерних очікувань на здатність подолати життєві труднощі, можна визначити, що учасники дослідження розмаїто сприймають цей вплив. Більшість обрала варіант «Так», вказуючи на те, що вони відчувають гендерний вплив на свою здатність подолати життєві труднощі. Однак також існують учасники, які обрала варіанти «Ні» або «Можливо». Це свідчить про різноманітність поглядів та індивідуальних переконань щодо впливу гендерних очікувань на особистий розвиток та здатність подолати труднощі. Для глибшого розуміння цих результатів може бути корисно розглянути їх у контексті інших факторів, таких як соціокультурний контекст та індивідуальний досвід, щоб виявити можливі тенденції та особливості впливу гендерних очікувань на різні групи здобувачів під час воєнного стану.

Таблиця 8.

**Чи відчуваєте ви вплив гендерних очікувань на вашу здатність подолати життєві труднощі?**

<b>Вплив гендерних очікувань на подолання труднощів</b>	<b>Кількість учасників</b>
Так	22
Ні	9
Можливо	11

Аналізуючи результати питання щодо впливу гендерних очікувань на здатність подолати життєві труднощі, можна визначити, що більшість учасників (понад 50%) відчувають цей вплив. Це може вказувати на те, що для багатьох студентів гендерні очікування мають важливе значення у контексті подолання труднощів, особливо в умовах воєнного стану. Проте варто врахувати, що існують учасники, які відповіли «Ні» або «Можливо». Це свідчить про різні погляди та індивідуальні переконання студентів щодо того, наскільки гендерні очікування впливають на їх здатність подолати труднощі.



Мал. 8. Вплив гендерних очікувань на подолання труднощів

Аналізуючи відповіді на питання про оцінку рівня гендерної резильєнтності за шкалою від 1 до 10, можна виявити значну різноманітність оцінок серед учасників дослідження. Більшість студентів вказали на середні та високі рівні резильєнтності, обираючи оцінки від 5 до 10. Це може свідчити про те, що багато з них вважають себе взагалі резильєнтними або дуже резильєнтними в контексті гендерних викликів та очікувань. З іншого боку, є частина учасників, яка обрала оцінки від 1 до 4, що може вказувати на те, що для деяких студентів гендерні виклики можуть становити певний рівень труднощів у досягненні резильєнтності. Для більш глибокого розуміння цих результатів слід розглядати додаткові фактори, які можуть впливати на сприйняття та оцінку гендерної резильєнтності серед студентів під час воєнного стану.

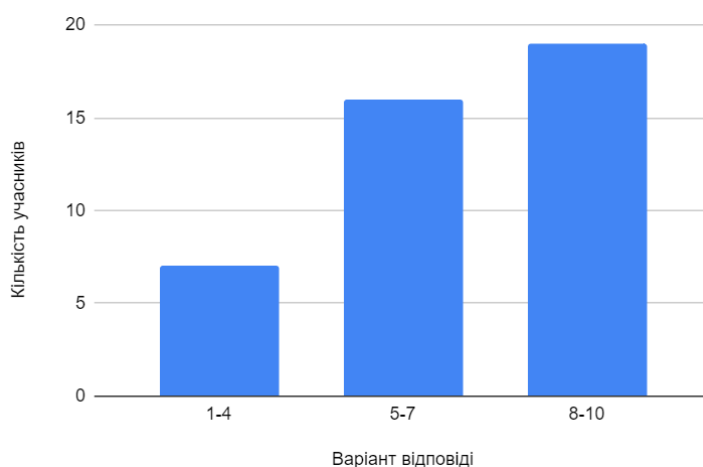
Таблиця 9.

**Як ви оцінюєте рівень своєї гендерної резильєнтності?**

<b>Оцінка гендерної резильєнтності</b>	<b>Кількість учасників</b>
1-4	7
5-7	16
8-10	19

Аналізуючи результати питання про оцінку рівня гендерної резильєнтності, можна визначити, що серед учасників дослідження існує значна різноманітність у самооцінці своєї резильєнтності в контексті гендерних викликів. Більшість студентів оцінюють свою резильєнтність вище середнього, обираючи оцінки від 5 до 10. Проте важливо відзначити наявність групи учасників, які обрала оцінки від 1 до 4. Це може вказувати на те, що для деяких студентів гендерні виклики можуть

представляти певні труднощі у досягненні високого рівня резильєнтності.



Мал. 9. Оцінка гендерної резильєнтності

Таким чином, велика частина учасників дослідження визнала наявність гендерних викликів та впливу гендерних очікувань на їхню резильєнтність. Більшість студентів виявили високий рівень гендерної резильєнтності, що свідчить про їхню здатність ефективно долати труднощі, пов'язані з гендерними аспектами перебування під впливом факторів війни. Проте важливо враховувати різноманітність відповідей та індивідуальних досвідів студентів. Є ті, хто відчуває певні труднощі та вплив гендерних очікувань на рівень резильєнтності.

Також, наше дослідження виявило, що жінки студентки демонструють вищу резильєнтність порівняно з чоловіками студентами. Жінки часто мають ширшу і більш підтримуючу соціальну мережу. Вони схильні активно шукати підтримку у друзів, сім'ї та одногрупників, що допомагає їм краще справлятися зі стресом. Соціальна підтримка є ключовим фактором у побудові резильєнтності, оскільки забезпечує емоційну підтримку і практичну допомогу. Дівчата зазвичай більш відкриті у вираженні своїх емоцій, що дозволяє їм швидше і ефективніше обробляти стресові ситуації. Також, вони частіше

використовують адаптивні стратегії копіngu, такі як пошук соціальної підтримки, саморефлексія та вираження емоцій. Жінки часто виявляють більшу гнучкість у реагуванні на зміни та стресові ситуації. Вони здатні швидше адаптуватися до нових умов, знаходити альтернативні рішення і пристосовуватися до різних життєвих викликів.

Таким чином, вищий рівень резильєнтності у жінок здобувачок можна пояснити їхньою схильністю до пошуку соціальної підтримки, відкритістю у вираженні емоцій, використанням адаптивних стратегій копіngu та здатністю до гнучкості та адаптивності. Ці фактори разом сприяють кращій здатності справлятися зі стресом і життєвими викликами, що робить дівчат студенток більш резильєнтними в умовах воєнного часу та інших труднощів.

На основі нашого дослідження є необхідність розробити та впровадити спеціалізовані програми, тренінги підтримки студентів у навчальному середовищі в умовах війни, які враховуватимуть їхні унікальні потреби та допомагатимуть зміцнювати гендерну резильєнтність. Наше дослідження також вказує на перспективність подальших розглядів гендерної резильєнтності, в умовах військової служби та бойової діяльності колишніх студентів, які стали військовослужбовцями і захищають терени нашої Батьківщини.

### **2.3 Розробка психологічного тренінгу на розвиток гендерної резильєнтності студентів в умовах воєнного стану**

На основі нашого дослідження, аналізу тематичної літератури та підбору психологічних технік ми розробили методичні рекомендації для психологічного тренінгу, який буде направлений на розвиток гендерної резильєнтності здобувачів вищої освіти. Наш тренінг спрямований на те, щоб допомогти студентам не лише краще справлятися з академічними та

життєвими викликами, але й розвинути емоційну стійкість та позитивне мислення, що є ключовими для їхнього особистісного та професійного зростання.

### **Методичні рекомендації для психологічного тренінгу з розвитку гендерної резильєнтності студентів в умовах воєнного стану**

(Див. Додаток Б).

#### **Мета тренінгу**

Розвиток гендерної резильєнтності в учасників для підвищення їхньої здатності ефективно справлятися з труднощами, стресом та викликами життя в умовах воєнного стану.

#### **Цільова аудиторія**

Тренінг розрахований на студентів, які перебувають в умовах воєнного стану переживають важкі життєві обставини, окупацію, обстріли, руйнування житла та інфраструктури, вимушене біженство тощо.

#### **Тривалість**

Тренінг складається з 6 занять, тривалістю по 2 години кожне. Заняття проводяться раз на тиждень.

#### **Структура тренінгу**

«Заняття 1: Вступ. Що таке резильєнтність? Що таке гендер?»

Тривалість: 2 години

«Заняття 2: Розпізнавання та керування емоціями. Усвідомлення та аналіз гендерних стереотипів.»

Тривалість: 2 години

«Заняття 3: Позитивне мислення та самооцінка.»

Тривалість: 2 години

«Заняття 4: Соціальна підтримка та комунікація.»

Тривалість: 2 години

«Заняття 5: Стратегічне мислення та планування.»

Тривалість: 2 години

«Заняття 6: Інтеграція та план дій на майбутнє.»

Тривалість: 2 години

### **Ресурси та матеріали**

- Роздаткові матеріали: бланки для записів, анкети, матеріали для вправ.
- Технічне забезпечення: проектор, фліпчарт, маркери.
- Література: книги та статті з тематики резильєнтності, гендеру та психологічного благополуччя.

### **Примітки**

Тренінг повинен проводитися у комфортному середовищі, де учасники можуть вільно висловлювати свої думки та почуття. Важливо забезпечити атмосферу підтримки та взаємоповаги.

### **Додаткові рекомендації щодо проведення тренінгу**

- Підтримуйте контакт з учасниками між заняттями через електронну пошту або спеціально створену групу в соціальних мережах.
- Заохочуйте учасників ділитися своїм прогресом та труднощами у застосуванні нових навичок.
- Проводьте додаткові індивідуальні консультації для учасників, які потребують додаткової підтримки.

- На останньому занятті доцільно провести вправу «Колесо життя», яка допомагає людям оцінити та збалансувати різні сфери свого життя. Ця вправа дозволяє візуалізувати, як ви відчуваєтеся у різних аспектах свого життя, і визначити ті області, які потребують уваги та покращення.

У ході виконання вправи «Колесо життя»:

-Учасники малюють круг, поділений на сегменти (кар'єра, сім'я, здоров'я, хобі тощо);

-Заповнюють кожен сегмент, оцінюючи своє задоволення в кожній сфері;

-Проводиться обговорення результатів в малих групах.

## ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Обрана стратегія дослідження виявляється ретельною та науково обґрунтованою. Використання кількісного методу та опитувальника «CD-RISC» дозволить отримати об'єктивні дані щодо резильєнтності студентів у воєнному стані. Завдяки крос-секційному анкетуванню на «Google Forms» та уважному відбору 41 учасника, ми створюємо можливість для статистично значущого аналізу гендерних відмінностей. Ця методологія враховує обмеження та особливості дослідницького процесу, забезпечуючи надійний фундамент для висновків та рекомендацій на подальших етапах дослідження.

Велика частина учасників дослідження визнала наявність гендерних викликів та впливу гендерних очікувань на їхню резильєнтність. Більшість студентів виявили високий рівень гендерної резильєнтності, що свідчить про їхню здатність ефективно долати труднощі, пов'язані з гендерними аспектами воєнного середовища. Проте важливо враховувати різноманітність відповідей та індивідуальних досвідів студентів. Є ті, хто відчуває певні труднощі та вплив гендерних очікувань на рівень резильєнтності.

На основі цього дослідження можна рекомендувати розробку та впровадження спеціалізованих програм підтримки для студентів, які враховуватимуть їхні унікальні потреби та допомагатимуть зміцнювати гендерну резильєнтність. Це дослідження також вказує на необхідність подальших розглядів та досліджень в області гендерної резильєнтності, зокрема врахування різних аспектів воєнного життя та розробка індивідуалізованих стратегій підтримки для різних груп студентів.

Результати дослідження вказують на необхідність урахування гендерних аспектів при розробці програм підтримки та навчання, спрямованих на

розвиток гендерної резильєнтності студентів. Забезпечення гендерної рівності та розуміння гендерних викликів є ключовими компонентами створення ефективного та інклюзивного середовища, що сприяє успішній адаптації та розвитку особистості у студентському контексті під час воєнного стану.

На основі нашого дослідження, аналізу тематичної літератури та підбору психологічних технік ми розробили методичні рекомендації для психологічного тренінгу, який буде направлений на розвиток гендерної резильєнтності здобувачів вищої освіти. Наш тренінг має на меті допомогти студентам не лише краще справлятися з академічними та життєвими проблемами, але й розвинути емоційну стійкість та позитивне мислення.

## ВИСНОВКИ

За результатами проведеного нами теоретичного та емпіричного дослідження гендерних відмінностей резильєнтності студентів в умовах воєнного стану можна визначити, що:

1. Проблема дослідженості резильєнтності студентів в умовах воєнного стану залишається на сьогодні дослідженою в неповній мірі. На даний час дослідники ще не прийшли до єдиної думки, щодо того як саме гендерний аспект впливає на резильєнтність молоді, особливо в умовах воєнного стану.
2. Психологічний стан студентів в Україні значно погіршився через воєнний стан. Війна створила складні умови для життя в Україні, які впливають на психіку населення, зокрема і здобувачів вищої освіти. Наслідки та стресові фактори бойових дій сильно впливають на психіку людей унеможливаючи звичний склад життя. Людям дуже складно робити навіть буденні речі. А навчання вимагає значного ресурсу — як психологічного, так і фізичного. З початком повномасштабної війни студентам доволі складно зосереджуватися на процесі освіти та змушувати себе щось вивчати та виконувати завдання.
3. Результати дослідження виявили, що більшість студентів мають високий рівень гендерної резилієнтності, однак виявлені труднощі та вплив гендерних очікувань на рівень резилієнтності свідчать про необхідність подальших досліджень у цій галузі. А також, підкреслюють важливість урахування гендерних аспектів при розробці програм підтримки та навчання для студентів у воєнному стані, що сприяє створенню ефективного та інклюзивного навчального середовища для їх успішної адаптації та розвитку.
4. На основі дослідження було розроблено методичні рекомендації для проведення психологічного тренінгу, який направлений на розвиток гендерної резильєнтності здобувачів вищої освіти. Тренінг спрямований

на те, щоб допомогти студентам не лише краще справлятися з життєвими викликами, але й розвинути емоційну стійкість та позитивне мислення, що є ключовими для їхнього особистісного та професійного зростання.

Наше дослідження також вказує на перспективність подальших розглядів гендерної резильєнтності, в умовах військової служби та бойової діяльності колишніх студентів, які стали військовослужбовцями і захищають терени нашої Батьківщини.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. К.: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
2. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Серія: Психологія. 2021. Випуск 64. С. 64-77.
3. Грузинська І.М. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія. 2022. 2(21). С. 97–107.
4. Грузинська І.М. Комунікативна депривація в умовах дистанційного навчання студентів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. 12. С. 31–39.
5. Дубчак Г. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів вищої та професійної освіти. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Збірник наукових праць: психологія. 2019. Вип. 23. С. 78–85.
6. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2022. № 1. С. 5–10.
7. Кузнєцов М. А., Фоменко К. І., Кузнєцов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності: монографія. Харків: Діса плюс, 2015. 338 с.
8. Лазаренко В., Саніна Н. психологічний стан студентів закладів вищої освіти під час війни. Матеріали конференції МНЛ 22 квітня 2022. Тернопіль. 2022, С. 239–240.

- 9.Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Том 3. Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. №14. С. 26–64.
10. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. Випуск 44(1). С. 143–150.
11. Милославська О.В., Богдановський С.О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 № 1. С. 197-200.
12. Неман Р. Ініціатива стійкості АРА. Професійна психологія: дослідження і практика. 2005. № 36. С. 227.
13. Приходько Д. П., Путько А. А. Резильєнтність студентів в умовах військового стану. Матеріали міжнародної наукової конференції «Культурологія та соціальні комунікації: інноваційні стратегії розвитку». ХДАК. 2023. С. 146-148.
14. Путько А. А. Психологічний стан студентів в умовах війни. Матеріали міжнародної науково-теоретичної конференції молодих учених «Культура та інформаційне суспільство ххі століття». ХДАК. 2024. С. 115-117.
15. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резильєнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33. С. 73–77.
16. Самойленко А. О. Щодо психологічного стану здобувачів вищої освіти в Україні під час воєнного стану. Матеріали 78-ї студентської науково-технічної конференції «Тиждень студентської науки». 2023. С. 273-275.

17. Сапельнікова Т. С., Білоцерківська Ю. О. Дослідження негативних психічних станів під час учбової діяльності як фактору порушення стресостійкості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2018. Т. 1. № 1. С. 159–163.
18. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”. 2016. Випуск 6. С. 160–165.
19. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резилієнс у контексті соціо-екологічного підходу і дискурсу. Психологія та психосоціальні інтервенції. № 3. 2020. С. 59–66.
20. Шестопалова Л.Ф. Профілактика посттравматичних стресових розладів у жертв надзвичайних подій: медико-психологічні аспекти. Гуманітарний часопис. №1. 2005. С. 103–108.
21. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington, 2013. P. 118.
22. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? American Psychologist. 2004. P. 20-28.
23. Kohut O. Determinant of personality stress resistance. Psychological journal. 2021.7(5). P.120–128.
24. Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child development. 2000. №71. P. 543.

25. Ungar, M. A Constructionist Discourse on Resilience: Multiple Contexts, Multiple Realities Among At-Risk Children and Youth. *Youth & Society*. 2004. № 35(3). P. 341–365.
26. Wagnild G.M., Young H.M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. 1993. №1. P. 165.
27. Yang F., Meng H., Chen H. et al. Influencing factors of mental health of medical students in China. 2014. 34(3). P. 443–449.

## ДОДАТКИ

### **Додаток А.«Шкала стійкості Коннора–Девідсона» «The Connor–DavidsonResilienceScale (CD-RISC)»**

Шкала стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) була розроблена Кетрін М. Коннор і Джонатаном Р. Т. Девідсоном як засіб оцінки стійкості. «CD-RISC» базується на операційному визначенні стійкості, яка є здатністю «процвітати перед лицем труднощів». З моменту розробки в 2003 році «CD-RISC» було протестовано в кількох контекстах із різними популяціями і модифіковано в різні версії.

### **Додаток Б.Методичні рекомендації для психологічного тренінгу з розвитку гендерної резильєнтності студентів в умовах воєнного стану**

На основі нашого дослідження, аналізу тематичної літератури та підбору психологічних технік ми розробили методичні рекомендації для психологічного тренінгу, що направлений на розвиток гендерної резильєнтності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Наш тренінг спрямований на допомогу студентам краще справлятися з академічними та життєвими викликами, та розвиток емоційної стійкості і позитивного мислення, що є ключовими для їхнього особистісного та професійного зростання.

#### **Мета тренінгу**

Розвиток гендерної резильєнтності у здобувачів вищої освіти для підвищення їхньої здатності ефективно справлятися з труднощами, стресом та викликами життя в умовах воєнного стану.

#### **Цільова аудиторія**

Тренінг розрахований на студентів, які перебувають в умовах воєнного стану переживають важкі життєві обставини, окупацію, обстріли, руйнування житла та інфраструктури, вимушене біженство тощо.

### **Тривалість**

Тренінг складається з 6 занять, тривалістю по 2 години кожне. Заняття проводяться раз на тиждень.

### **Структура тренінгу**

«Заняття 1: Вступ. Що таке резильєнтність? Що таке гендер?»

1. Вітання та знайомство (15 хвилин)

- Представлення тренера та учасників.

- Вправа «Ім'я та якість» (кожен називає своє ім'я і три позитивні якості).

Дія іде по колу і продовжується три кола поспіль.

2. Мета та план тренінгу (10 хвилин)

- Огляд мети і структури тренінгу.

3. Лекція: «Що таке резильєнтність?» (20 хвилин)

- Поняття резильєнтності.

- Значення резильєнтності у повсякденному житті.

4. Лекція: «Поняття гендеру» (15 хвилин)

-Тлумачення поняття. Відмінності понять «гендер» і «стать»

5. Вправа: «Мій досвід подолання труднощів» (30 хвилин)

- Індивідуальна робота: учасники пишуть, про складну ситуацію з минулого та як вони її подолали.

- Обговорення в групі тих складних ситуацій, які вони описали.

## 6. Домашнє завдання (5 хвилин)

- Рефлексія: написати про ще одну складну ситуацію та як вона була подолана.

«Заняття 2: Розпізнавання та керування емоціями. Усвідомлення та аналіз гендерних стереотипів.»

### 1. Вступне коло (10 хвилин)

- Коротке обговорення домашнього завдання.

### 2. Лекція: «Емоції та їх вплив на резильєнтність» (15 хвилин)

- Основні емоції і їх вплив на поведінку.

### 3. Вправа: «Щоденник емоцій» (20 хвилин)

- Учасники записують свої емоції протягом дня.

- Обговорення в групі.

### 4. Вправа: «Гендерні асоціації» (20 хвилин)

- Процедура проведення:

Роздати учасникам аркуші паперу та ручки.

На кожному аркуші написані слова: «чоловік», «жінка», «хлопчик», «дівчинка».

Попросити учасників за 5 хвилин написати перші слова або фрази, які приходять їм на думку при згадці кожного з цих слів.

Після завершення часу забрати аркуші та обговорити асоціації в групі.

Обговоріть, які з них базуються на стереотипах і як ці стереотипи можуть впливати на поведінку та взаємодію в суспільстві.

5. Техніки регуляції емоцій (20 хвилин)

- Дихальні вправи, медитація, візуалізація.
- Практика у групах.

6. Домашнє завдання (5 хвилин)

- Ведення щоденника емоцій протягом тижня.

«Заняття 3: Позитивне мислення та самооцінка.»

1. Вступне коло (10 хвилин)

- Обговорення щоденника емоцій.

2. Лекція: «Позитивне мислення» (20 хвилин)

- Що таке позитивне мислення.
- Вплив позитивного мислення на резильєнтність.

3. Вправа: «Рамка рефреймінгу» (Рефреймінг - термін, який широко використовується в НЛП для опису процедур переосмислення та перелаштування механізмів сприйняття, мислення, поведінки з метою позбутися від невдалих (можливо, навіть патогенних) психічних шаблонів.) (30 хвилин)

- Переформулювання негативних думок на позитивні.
- Практика у парах.

4. Лекція: «Самооцінка та її розвиток» (20 хвилин)

- Вплив самооцінки на резильєнтність.

5. Вправа: «Афірмації» (20 хвилин)

- Створення позитивних афірмацій (це практика самонавіювання, заснована на методичному і регулярному повторенні позитивної фрази, подумки наближає людину до результату, до якого він прагне.).

- Практика у групі.

6. Домашнє завдання (10 хвилин)

- Використання афірмацій протягом тижня (прописування або проговорення).

«Заняття 4: Соціальна підтримка та комунікація.»

1. Вступне коло (10 хвилин)

- Обговорення використання афірмацій.

2. Лекція: «Важливість соціальної підтримки» (20 хвилин)

- Соціальна підтримка та її вплив на резильєнтність.

3. Вправа: «Карта соціальної підтримки» (30 хвилин)

- Створення карти соціальних контактів (друзі, колеги, знайомі).

- Обговорення у групі.

4. Лекція: «Ефективна комунікація» (20 хвилин)

- Основи ефективної комунікації .

5. Вправа: «Активне слухання» (30 хвилин)

- Практика активного слухання у парах (Учасники по черзі на протязі 5 хвилин розповідають щось один одному, той учасник, який є слухачем відпрацьовує техніки активного слухання ).

6. Домашнє завдання (10 хвилин)

- Практика активного слухання в реальних ситуаціях( Спілкування з членами родини, з друзями, сосудами, колегами).

#### «Заняття 5: Стратегічне мислення та планування.»

##### 1. Вступне коло (10 хвилин)

- Обговорення досвіду активного слухання.

##### 2. Лекція: «Стратегічне мислення» (20 хвилин)

-Важливість стратегічного мислення у подоланні труднощів (Стратегічне мислення допомагає визначити, які проблеми є найбільш важливими і потребують негайного вирішення. Це дозволяє ефективніше використовувати ресурси та зусилля, зосереджуючись на критичних питаннях. Стратегічне мислення передбачає бачення майбутніх можливостей і загроз.Завдяки стратегічному підходу, організації та індивіди можуть краще адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі. Це включає розробку різних сценаріїв розвитку подій та готовність до різних варіантів розвитку ситуації. Стратегічне мислення стимулює пошук нових підходів і рішень для подолання труднощів.Завдяки стратегічному плануванню можна більш ефективно розподіляти та використовувати наявні ресурси, що особливо важливо в умовах обмеженості ресурсів. Стратегічне мислення сприяє кращій координації дій різних підрозділів організації або членів команди, що підвищує ефективність вирішення проблем через узгодженість і спільне розуміння цілей.).

3. Вправа: «SWOT-аналіз особистості» («SWOT-аналіз» – це інструмент стратегічного планування, який допомагає ідентифікувати та оцінити сильні сторони, слабкі сторони, можливості та загрози, що стоять перед організацією, проектом або навіть особистою ініціативою. Проведення

«SWOT-аналізу» може бути корисним для розуміння поточного стану справ і формування ефективної стратегії для досягнення поставлених цілей.

Розшифровка «SWOT»:

S (Strengths) – Сильні сторони: Внутрішні характеристики або ресурси, які забезпечують переваги у досягненні цілей.

W (Weaknesses) – Слабкі сторони: Внутрішні фактори, які можуть обмежувати або негативно впливати на здатність досягати цілей.

O (Opportunities) – Можливості: Зовнішні фактори, які можуть бути використані для досягнення цілей або покращення результатів.

T (Threats) – Загрози: Зовнішні фактори, які можуть створити перешкоди або негативно вплинути на здатність досягати цілей.)(30 хвилин)

- Аналіз своїх сильних та слабких сторін, можливостей та загроз.

- Обговорення у групі.

4. Лекція: «Цілепокладання» (20 хвилин)

- Принципи ефективного цілепокладання.

5. Вправа: «SMART-цілі» («SMART-цілі» – це ефективний метод постановки цілей, який допомагає формулювати цілі таким чином, щоб вони були чіткими, вимірюваними, досяжними, релевантними та обмеженими в часі. Цей підхід дозволяє краще планувати, відстежувати прогрес і досягати бажаних результатів.

Розшифровка «SMART»:

S.Specific (Конкретна): Ціль повинна бути чітко визначена і конкретно описана.

M.Measurable (Вимірювана): Потрібно мати можливість виміряти прогрес і кінцевий результат.

A.Achievable (Досяжна): Ціль повинна бути реалістичною і досяжною з урахуванням наявних ресурсів.

R.Relevant (Релевантна): Ціль повинна бути важливою і значущою для вас або вашої організації.

T.Time-bound (Обмежена в часі): Ціль повинна мати чіткі часові рамки для досягнення.)(30 хвилин)

- Постановка власних цілей за методом «SMART».

6. Домашнє завдання (10 хвилин)

- Реалізація одного з поставлених «SMART-цілей».

«Заняття 6: Інтеграція та план дій на майбутнє».

1. Вступне коло (10 хвилин)

- Обговорення реалізації «SMART-цілей».

2. Лекція: «Інтеграція навичок резильєнтності» (20 хвилин)

- Як застосовувати навички резильєнтності у повсякденному житті.

3. Вправа: «Створення плану дій» (30 хвилин)

- Розробка індивідуального плану дій для подальшого розвитку резильєнтності.

- Обговорення у групі.

4. Оцінка тренінгу (20 хвилин)

- Заповнення анкети зворотного зв'язку.

- Усне обговорення вражень.

#### 5. Завершення (20 хвилин)

- Підведення підсумків.

- Завершальна вправа «Побажання»: учасники по черзі бажають один одному щось на майбутнє.

#### **Ресурси та матеріали**

- Роздаткові матеріали: бланки для записів, анкети, матеріали для вправ.

- Технічне забезпечення: проектор, фліпчарт, маркери.

- Література: книги та статті з тематики резильєнтності, гендеру та психологічного благополуччя.

#### **Примітки**

Тренінг повинен проводитися у комфортному середовищі, де учасники можуть вільно висловлювати свої думки та почуття. Важливо забезпечити атмосферу підтримки та взаємоповаги.

#### **Додаткові рекомендації щодо проведення тренінгу**

- Підтримуйте контакт з учасниками між заняттями через електронну пошту або спеціально створену групу в соціальних мережах.

- Заохочуйте учасників ділитися своїм прогресом та труднощами у застосуванні нових навичок.

- Проводьте додаткові індивідуальні консультації для учасників, які потребують додаткової підтримки.

- На останньому занятті доцільно провести вправу «Колесо життя», яка допомагає людям оцінити та збалансувати різні сфери свого життя. Ця

вправа дозволяє візуалізувати, як ви відчуваєтеся у різних аспектах свого життя, і визначити ті області, які потребують уваги та покращення.

У ході виконання вправи «Колесо життя»:

-Учасники малюють круг, поділений на сегменти (кар'єра, сім'я, здоров'я, хобі тощо);

-Заповнюють кожен сегмент, оцінюючи своє задоволення в кожній сфері;

-Проводиться обговорення результатів в малих групах.