



Revista on line de Política e Gestão Educacional  
Online Journal of Policy and Educational Management



<sup>1</sup> Departamento de Psicologia e Pedagogia, Faculdade de Saúde, Psicologia, Cultura Física e Desporto, Universidade Nacional de Khmelnytskyi, Khmelnytskyi, Ucrânia.

<sup>2</sup> Departamento de Filosofia e Estudos Religiosos, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Metropolitana Borys Grinchenko de Kiev, Kiev, Ucrânia.

<sup>3</sup> Departamento de Antropologia Psicológica e Pedagógica, Faculdade de Educação Pré-escolar, Universidade Pedagógica Nacional H. S. Skovoroda Kharkiv, Kharkiv, Ucrânia.

<sup>4</sup> Departamento de Sociologia e Psicologia, NNI #5, Universidade Nacional de Assuntos Internos de Kharkiv, Kharkiv, Ucrânia.

<sup>5</sup> Centro Científico e Metodológico Ucrainiano de Psicologia Aplicada e Serviço Social da NAES da Ucrânia, Kiev, Ucrânia.



## O DESENVOLVIMENTO DA RESILIÊNCIA PSICOLÓGICA ENTRE ESTUDANTES EM CONDIÇÕES DE CONFLITO ARMADO

*DESARROLLO DE LA RESILIENCIA PSICOLÓGICA ENTRE LOS ESTUDIANTES EN CONDICIONES DE CONFLICTO ARMADO*

*DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AMONG STUDENTS IN CONDITIONS OF ARMED CONFLICT*

VITALII SYNIUK<sup>1</sup>  
syniuk90@gmail.com  
Tetiana KUPRII<sup>2</sup>  
t.kuprii@kubg.edu.ua  
Iryna DOROZHKO<sup>3</sup>  
psychotherapy16@gmail.com  
Valentyna TYURINA<sup>4</sup>  
turinavale@gmail.com  
Iryna TKACHUK<sup>5</sup>  
irinatkachuk3@gmail.com



### Como referenciar este artigo:

Syniuk, V., Kuprii, T., Dorozhko, I., Tyurina, V., & Tkachuk, I. (2025). O desenvolvimento da resiliência psicológica entre estudantes em condições de conflito armado. *Revista on line de Política e Gestão Educacional*, 29(esp2), e025052. <https://doi.org/10.22633/rpge.v29iesp2.20654>

Submetido em: 13/08/2025

Revisões requeridas em: 05/09/2025

Aprovado em: 17/11/2025

Publicado em: 25/11/2025

**RESUMO:** O estudo analisa o desenvolvimento da resiliência entre estudantes universitários na Ucrânia durante a guerra, destacando sua importância para a saúde mental em contextos de instabilidade. Métodos modernos, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC) e as práticas de mindfulness, foram aplicados como estratégias para reduzir o sofrimento psicológico e fortalecer a resiliência emocional a longo prazo. A Escala de Resiliência Emocional (ERC) foi adaptada a um novo sistema de avaliação adequado ao atendimento psicológico em crises. Um estudo empírico (2022–2024) com estudantes do ensino superior confirmou aumento significativo da resiliência, especialmente no grupo que praticou TCC e mindfulness. Os resultados comprovam a eficácia dessas abordagens para regular emoções, reduzir o estresse e promover uma atitude consciente diante dos desafios da guerra, fortalecendo a saúde mental e a resiliência social dos estudantes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Resiliência. Terapia cognitivo-comportamental. Mindfulness. Saúde mental. Segurança psicológica.

**RESUMEN:** El estudio analiza el desarrollo de la resiliencia entre estudiantes universitarios en Ucrania durante la guerra, destacando su importancia para la salud mental en contextos inestables. Se aplicaron métodos modernos, como la terapia cognitivo-conductual (TCC) y las prácticas de mindfulness, como estrategias para reducir el malestar psicológico y fortalecer la resiliencia emocional a largo plazo. La Escala de Resiliencia Emocional (ERS) se adaptó a un nuevo sistema de evaluación adecuado para la atención psicológica en situaciones de crisis. Un estudio empírico (2022-2024) con estudiantes de educación superior confirmó un aumento significativo de la resiliencia, especialmente en el grupo que practicó TCC y mindfulness. Los resultados demuestran la eficacia de estos enfoques para regular las emociones, reducir el estrés y promover una actitud consciente ante los desafíos de la guerra, fortaleciendo la salud mental y la resiliencia social de los estudiantes.

**PALABRAS CLAVE:** Resiliencia. Terapia cognitivo-conductual. Atención plena. Salud mental. Seguridad psicológica.

**ABSTRACT:** The study analyses the development of resilience among university students in Ukraine during the war, highlighting its importance for mental health in unstable contexts. Modern methods, such as cognitive behavioural therapy (CBT) and mindfulness practices, were applied as strategies to reduce psychological distress and strengthen long-term emotional resilience. The Emotional Resilience Scale (ERS) was adapted to a new assessment system suitable for psychological care in crises. An empirical study (2022–2024) with higher education students confirmed a significant increase in resilience, especially in the group that practiced CBT and mindfulness. The results demonstrate the effectiveness of these approaches in regulating emotions, reducing stress, and promoting a mindful attitude toward the challenges of war, strengthening students' mental health and social resilience.

**KEYWORDS:** Resilience. Cognitive behavioural therapy. Mindfulness. Mental health. Psychological safety.

Artigo submetido ao sistema de similaridade



**Editor:** Prof. Dr. Sebastião de Souza Lemes

**Editor Adjunto Executivo:** Prof. Dr. José Anderson Santos Cruz

## INTRODUÇÃO

Durante os estágios de crise caracterizados por estresse intenso, ruptura do sistema usual e irregularidade, a estabilidade psicológica como traço psicológico é particularmente importante. Curiosamente, para gastos relacionados à formação de construções pessoais, essas circunstâncias são complicadas por desafios externos (guerra) e desafios internos (carreira, educação). A idade dos alunos, como um grupo sociopsicológico, geralmente está associada a aspirações primárias que formam opiniões críticas, mas ativamente socializadas.

No contexto da guerra, essas qualidades podem ser enfraquecidas pelo estresse emocional causado por fatores como a perda de casa ou entes queridos, a interrupção do processo educacional, a transição para a educação online, instabilidade econômica e um fluxo constante de informações perturbadoras.

O desenvolvimento da resiliência nos alunos se concentra em melhorar sua capacidade de se adaptar a situações difíceis e manter o equilíbrio psicológico sob estresse prolongado. Um senso de controle sobre os eventos da vida é alcançado por meio de competência de valor social intencional e controle sobre interações psicossomáticas, bem como por meio de habilidades sociais para interação e apoio eficazes no ambiente interpessoal.

Conflitos armados, turbulência econômica e ameaças reais à segurança criam altos níveis de estresse psicológico, ansiedade e incerteza sobre o futuro. Os jovens enfrentam constante sobrecarga de informações devido ao deslocamento traumático ou à morte de entes queridos, o que afeta negativamente sua estabilidade emocional, adaptabilidade e bem-estar geral. Recomenda-se focar nas habilidades mentais para equilíbrio, adaptação sustentável à mudança e auto-recuperação psicológica nessas condições. O aumento da resiliência ajuda a mitigar os estressores, melhorar a motivação para aprender, as habilidades de comunicação e os relacionamentos, além de ampliar as visões de mundo dos alunos. Assim, a necessidade de desenvolver resiliência psicológica entre os jovens não é apenas um desafio importante durante a guerra, mas também valioso no contexto da recuperação do país no pós-guerra.

O objetivo deste estudo científico é avaliar a eficácia da terapia cognitivo-comportamental (TCC) e das abordagens de mindfulness para o desenvolvimento da resiliência entre estudantes de instituições de ensino superior no contexto de uma crise militar.

## REVISÃO DA LITERATURA

De acordo com fontes científicas, a TCC combinada com práticas de atenção plena elimina efetivamente os efeitos psicológicos do estresse (Kuzmina et al., 2020).

O uso desses métodos aumenta o número de crenças positivas e reduz o número de pensamentos negativos. As práticas de atenção plena são cada vez mais usadas em programas para jovens porque sua flexibilidade e eficácia são inegáveis, e as técnicas de respiração e meditação ajudam a reduzir a tensão física. Como observa Assonov (2022), a atenção plena, mesmo em tempos de estresse de crise, concentra a atenção na essência dos eventos.

Além disso, exercícios prolongados de gratidão verbal têm um efeito positivo na recuperação emocional em resposta a um evento traumático (Almalky & Alwahbi, 2023).

Alguns pesquisadores consideram apropriado introduzir uma sinergia de TCC e métodos de atenção plena em programas de apoio psicológico para estudantes (Hryshyn, 2021). A combinação harmoniosa de carga cognitiva intensiva, característica da TCC, e aumento da estabilidade emocional por meio da atenção plena pode aliviar o estresse durante a adaptação.

Nesse sentido, é necessário introduzir programas universitários voltados para o desenvolvimento da resiliência psicológica.

Segundo os pesquisadores, uma das soluções mais eficazes continua sendo a organização de treinamentos para professores especializados na preparação psicológica de artistas, em habilidades básicas de resiliência, bem como o uso de tecnologias digitais, incluindo aplicativos móveis e cursos online de meditação ou TCC. Esses dois métodos — TCC e mindfulness — são mais eficazes na construção de resiliência psicológica em jovens durante a guerra, pois cobrem todos os estágios de interação com elementos de bem-estar psicológico, incluindo objetivos, sentimentos e estados emocionais. Ao mesmo tempo, para alcançar um alto efeito, é necessário modificar a aplicação de adaptações às condições de combate e às características específicas do público-alvo jovem (Jayachandran & Shyamala, 2017).

A pesquisa contemporânea presta atenção especial à introdução da atenção plena no estudo do bem-estar, em particular usando tecnologias de realidade virtual e interfaces 3D, que são usadas como ferramentas inovadoras para o ensino de habilidades de atenção plena (Assonov & Khaustova, 2019).

De acordo com a pesquisa, a atenção plena afeta os processos fisiológicos, particularmente a atividade do sistema nervoso autônomo, bem como a autorregulação emocional (Luo et al., 2024). A publicação discute como traços de personalidade extrovertidos influenciaram a manifestação de ansiedade social em formatos online e offline em situações sociais. Esta investigação é interpretada através das lentes da atividade cognitiva dentro da teoria da atenção plena sobre a ação (Rice & Schroeder, 2019).

O estudo usou uma abordagem de rede para análise, combinando visualização de dados e teoria de rede psicopatológica para estudar as ligações sistêmicas entre a prática de mindfulness e os sintomas de ansiedade. Os resultados confirmaram a hipótese de diferenças

contrastantes na atenção e no tecnoestresse durante tarefas de computador entre os meditadores. Além disso, os participantes relataram que a prática sistemática de mindfulness mudou sua sensação subjetiva de bem-estar (Yehorova, 2021).

Os alunos dos cursos superiores enfrentam inúmeras situações estressantes que podem surgir de motivos pessoais, como baixa autoestima, problemas interpessoais e o estresse necessário para os estudos universitários. De acordo com a pesquisa, intervenções de curto prazo baseadas nos princípios da atenção plena podem contribuir significativamente para o relaxamento e a redução do estresse (Zagirnyak et al., 2023).

Estados de ansiedade excessiva, preocupação e estresse crônico estão associados principalmente aos efeitos da saturação psicológica, carga de trabalho e fatores ambientais negativos. Sugestões eficazes para alcançar a atenção plena na neurociência foram geralmente modestas e previamente demonstradas no neuroticismo (Lazos, 2018).

Em conclusão, os pesquisadores indicam que a abordagem cognitivo-comportamental promove efetivamente o desenvolvimento de habilidades de gerenciamento de ansiedade nos alunos, bem como a substituição de atitudes negativas por outras mais construtivas. Ao mesmo tempo, tornou-se uma técnica fundamental de consciência e autocontrole, a chamada “cânfora” que ajuda no controle direto durante o estresse.

## MÉTODOS DE PESQUISA

1. Foi realizada uma revisão da literatura científica para identificar termos-chave, abordagens teóricas e conceitos relacionados ao fenômeno da resiliência psicológica.
2. Foi realizada uma pesquisa para estudar o nível de resiliência, identificar fatores que influenciam seu desenvolvimento e avaliar o estado psicoemocional dos jovens (Apêndice A)
3. Para diagnosticar o nível de adaptabilidade a situações estressantes, uma versão adaptada da Escala de Recursos do Ego (ERS), adaptada às condições de guerra na Ucrânia, foi usada com base em critérios relevantes.
4. Programas destinados a desenvolver resiliência, por meio de técnicas de conscientização e cognitivo-comportamentais, foram testados quanto à eficácia. Em um estudo realizado entre 2022 e 2024, foram realizadas medições longitudinais de controle dos níveis de resiliência dos alunos durante períodos de instabilidade militar. Uma versão adaptada da Escala SES foi utilizada para a coleta de dados. Cinquenta alunos participaram da pesquisa, dos quais um grupo experimental foi submetido a intervenção psicológica usando TCC e terapia de mindfulness.

## RESULTADO DA INVESTIGAÇÃO

No contexto do conflito armado em curso na Ucrânia, a questão da resiliência psicológica entre os estudantes é particularmente relevante, pois esse grupo populacional está exposto ao aumento do estresse emocional e informacional. Uma dessas abordagens é a TCC e as práticas de atenção plena (Myhovich, 2019).

A TCC funciona criando alavancas psicoemocionais e comportamentais para a coleta e filtragem profissional do senso comum, por meio da neutralização de pensamentos dolorosos e intrusivos e objetos rotulados suprimidos que intensificam sentimentos de ansiedade, desesperança e desamparo. Em ambientes militares, os alunos desenvolvem crenças irracionais ao longo de muitos anos sobre a incerteza do período latente de ameaças emergentes, controle sobre as intenções atuais e uma diminuição nos marcadores de auto-estima e auto-admiração. Uma ferramenta eficaz para gerenciar essas memórias é a TCC, que oferece uma variedade de ferramentas que vão desde a reestruturação cognitiva até “diários de pensamento” sob observação emocional.

Isso ajuda a desenvolver a capacidade de responder ao estresse de maneira flexível, mantendo-se funcional em situações difíceis e aproveitando os recursos internos.

As práticas de mindfulness também desempenham um papel importante no desenvolvimento da resiliência por meio de seu impacto na capacidade de “estar aqui e agora”, na autoconsciência, na aceitação de experiências sem julgamento, no relaxamento emocional e na restauração do equilíbrio interior. A meditação respiratória, a varredura corporal e as técnicas de ancoragem são particularmente importantes em tempos de guerra, pois ajudam os alunos a se aterrar, aumentar a consciência e reduzir as reações de pânico (Voropayeva & Averianova, 2022).

Os problemas reais enfrentados pelas pessoas deslocadas, a perda simultânea de entes queridos, a destruição do setor educacional e a incerteza prolongada tornam ainda mais relevante a implementação regular de práticas de mindfulness e técnicas cognitivo-comportamentais no contexto do apoio psicológico aos alunos. Métodos eficazes visam não apenas aliviar crises emocionais e psicológicas, uma das consequências das quais é a aquisição de mudanças adaptativas há muito esperadas, marcadores-chave de resiliência psicológica.

As abordagens modernas para aumentar a resiliência em condições de guerra enfatizam respostas emocionais e comportamentais estruturadas. A TCC se integra bem às estratégias de autorregulação para apoiar os alunos na adaptação ao estresse. Conforme mostrado na (Tabela 1), vários componentes centrais — da consciência emocional à conexão social — servem como base para a resiliência psicológica. Sua implementação prática ajuda a reduzir a sobrecarga emocional e apóia o funcionamento adaptativo sob estresse crônico.

A TCC se concentra na mudança de crenças e comportamentos pessoais que bloqueiam a resolução bem-sucedida de problemas existentes. Pessoas com baixa resiliência

psicológica tendem a exagerar as ameaças ou se culpar. Um método é registrar reações automáticas de estresse a estressores específicos e, em seguida, analisar seus pensamentos mantendo um “diário de pensamentos”. Tais ações apóiam métodos de reestruturação cognitiva, fornecendo uma visão mais racional dos julgamentos destrutivos. Desenvolver a habilidade de uma abordagem construtiva dos problemas permite superar sistematicamente as dificuldades da vida cotidiana.

**Tabela 1**

*Principais componentes e estratégias para aumentar a resiliência psicológica em alunos durante conflitos armados (com base em abordagens de TCC e autorregulação)*

Componente	Estratégia prática	Resultado psicológico
Consciência Emocional	Manter um diário de humor	Melhor reconhecimento de estados emocionais
Flexibilidade cognitiva	Reformular situações estressantes	Redução da distorção cognitiva
Habilidades de gerenciamento de estresse	Rotina diária estruturada + relaxamento	Diminuição da resposta fisiológica ao estresse
Conexão social	Grupos de apoio de pares	Redução da sensação de isolamento
Orientação para metas	Definir metas realistas de curto prazo	Senso de controle e realização
Autoeficácia	Acompanhar o progresso pessoal (por exemplo, diário)	Maior crença nas próprias habilidades

*Nota.* Compilado pelo autor.

Atenção especial deve ser dada ao gerenciamento de emoções intensas usando técnicas de relaxamento, como exercícios respiratórios e visualização de cenários positivos. É importante lembrar a necessidade de incluir algumas atividades prazerosas na rotina diária, pois isso promove atividade e bem-estar psicológico. O desenvolvimento de uma estratégia de autossustento envolve o fortalecimento da base de recursos e o desenvolvimento de uma autoimagem positiva com autoestima adequada.

A atenção plena é alcançada aceitando o momento sem julgamento. Isso proporciona paz interior à pessoa. As práticas básicas incluem focar na respiração ou nas sensações corporais que observam a atividade no momento presente. A respiração controlada nas técnicas de atenção plena ajuda a reduzir a tensão e ativar o sistema nervoso parassimpático. Um dos elementos das tendências nacionais de crise é um foco consciente no positivo, o que leva a um aumento significativo na resiliência psicológica.

Concentrar-se nas próprias emoções e desenvolver a autocompaixão por meio de métodos de autosapoio geralmente leva a uma alta eficácia. Métodos de percepção abstrata, transformados em uma visão de mundo alternativa, combinados com métodos de disciplina



mental de um sistema de princípios unilateral - monográfico ou metal-colonial - selecionados em combinação com associações verbais e mensais de reinterpretar criativas da consciência levam a uma alta eficácia.

A introdução de métodos de TCC juntamente com práticas de mindfulness ajuda a fortalecer a resiliência psicológica, as habilidades de enfrentamento e transforma essas habilidades em fatores de crescimento pessoal. Uma pessoa aprende gradualmente a regular suas reações emocionais de forma mais eficaz, mesmo em situações de crise.

A influência de padrões cognitivos destrutivos diminui e o aumento da consciência permite um melhor reconhecimento das próprias necessidades e das necessidades dos outros.

As questões da escala de resiliência do ego (ERS) foram divididas em quatro grupos, o que ajuda a medir com mais precisão o impacto dos métodos de desenvolvimento de resiliência em condições de guerra.

O primeiro indicador (C1) refere-se à capacidade de manter a calma e o equilíbrio interior em situações estressantes, bem como de retornar rapidamente ao equilíbrio emocional. O segundo critério (C2) inclui o controle das emoções negativas e a flexibilidade cognitiva. O terceiro (C3) indica a capacidade de se concentrar em fenômenos positivos em vez de fatos e eventos negativos. O quarto (C4) mostra a presença de competências sociais baseadas na comunicação construtiva e eficaz (Kokun & Melnychuk, 2023).

Cada item da Escala de Estabilidade do Ego (ERS) pode ser relevante para várias categorias ao mesmo tempo, pois a ferramenta abrange elementos inter-relacionados de estabilidade psicológica. Essa abordagem de classificação torna possível determinar com mais precisão quais elementos de estabilidade estão bem desenvolvidos em um determinado participante do estudo e quais precisam de mais desenvolvimento. De acordo com a escala, o nível de resiliência é distribuído da seguinte forma: alto – 45–56 pontos, médio – 30–44 pontos e baixo – 12–29 pontos.

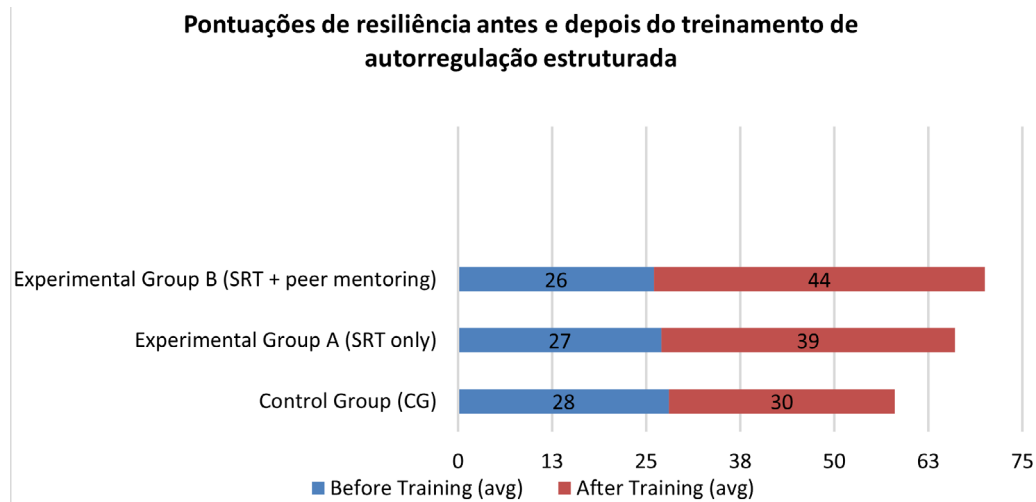
A análise baseada nesses quatro critérios permite uma avaliação abrangente das mudanças nos níveis emocional, cognitivo, comportamental e social. Isso nos permite tirar uma conclusão abrangente sobre a eficácia da integração de métodos cognitivo-comportamentais e práticas de mindfulness como ferramentas para desenvolver adaptabilidade e resiliência ao estresse.

A Figura 1 demonstra os escores médios de resiliência psicológica (escala ERS) entre os alunos participantes antes e depois da implementação de um programa estruturado de treinamento de autorregulação (SRT). Dois grupos experimentais foram criados: um completou apenas os módulos SRT, enquanto o outro se envolveu adicionalmente em sessões de mentoria por pares. O grupo de controle recebeu educação psicológica tradicional sem estratégias estruturadas de aumento da resiliência (Martynenko, 2022).



**Figura 1**

*Dinâmica de indicadores de resiliência psicológica entre estudantes a partir da participação em treinamento estruturado de autorregulação (TRS)*



*Nota.* Compilado pelo autor.

Os resultados revelam um aumento significativo nas pontuações do ERS entre os alunos que participaram de treinamento estruturado de autorregulação, especialmente quando complementado com orientação de pares. Enquanto o grupo controle exibiu apenas um aumento mínimo, os grupos experimentais mostraram melhora acentuada, particularmente nos domínios de autoeficácia e regulação emocional. Essas descobertas destacam o valor de integrar programas de resiliência estruturados e apoiados por pares em serviços de apoio ao aluno durante conflitos armados.

A Tabela 2 apresenta a análise comparativa dos principais indicadores psicológicos antes e depois de uma intervenção experimental. O grupo experimental se envolveu em um programa estruturado de treinamento de resiliência (SRT), enquanto o grupo de controle recebeu apenas serviços de apoio psicológico padrão, como aconselhamento individual. Quatro indicadores — regulação emocional, enfrentamento da incerteza, autoeficácia e adaptação social — foram medidos em ambos os grupos para avaliar as mudanças ao longo do tempo.

**Tabela 2**

*Resultados comparativos da aplicação de apoio tradicional vs. programa de resiliência estruturada (SRT) com base em indicadores de avaliação*

Indicador	Antes, o Grupo Controle (GC)	Antes, o Grupo Experimental (GE)	Depois, GC	Depois, GE
Regulação emocional	6	5	7	11
Lidando com a incerteza	7	6	6	12
Autoeficácia	5	4	6	10
Social adaptation	6	5	6	13

*Nota.* Compilado pelo autor.

Os dados indicam uma melhora substancial em todos os indicadores do grupo experimental em comparação com o grupo controle. Em particular, o crescimento da regulação emocional e da adaptação social sugere que os métodos de intervenção estruturados promovem recursos internos e externos de enfrentamento. Esses resultados são consistentes com a hipótese de que a resiliência pode ser desenvolvida intencionalmente por meio de práticas psicológicas direcionadas. As pontuações do grupo de controle permaneceram relativamente estáveis, o que apóia a conclusão de que os métodos tradicionais por si só são insuficientes em ambientes de alto estresse, como os experimentados durante conflitos armados (Wang et al., 2021).

A Tabela 3 descreve a progressão semestre a semestre dos níveis de resiliência entre os participantes dos grupos controle e experimental, com base em um Índice de Resiliência (IR) padronizado. Enquanto o grupo de controle recebeu suporte padrão, o grupo experimental participou de estratégias psicológicas estruturadas, incluindo reflexão guiada, módulos de regulação emocional e treinamento de habilidades sociais. O número de sessões de estratégia concluídas a cada semestre também está incluído.

**Tabela 3**

*Dinâmica de crescimento da resiliência entre estudantes (2022–2024) por semestre e participação em estratégias de apoio*

Período	Índice de Resiliência – Grupo Controle (IR-GC)	Índice de Resiliência – Grupo Experimental (IR-GE)	Número de sessões de estratégia (GE)
1º semestre de 2022	21	22	0
2º semestre de 2022	18	27	3
1º semestre de 2023	16	31	5
2º semestre de 2023	17	36	6
1º semestre de 2024	19	41	7

*Nota.* Compilado pelo autor.

De acordo com os dados (Tabela 3), ambos os grupos começaram com níveis de resiliência comparáveis no início de 2022. No entanto, os alunos do grupo de controle exibiram um declínio na resiliência psicológica em meados de 2022, provavelmente devido à exposição prolongada a estressores relacionados à guerra. Em contraste, o grupo experimental mostrou crescimento consistente na resiliência a cada semestre, correlacionando-se fortemente com sua crescente participação em estratégias psicológicas estruturadas. Esses resultados confirmam ainda mais a eficácia cumulativa de intervenções sistemáticas ao longo do tempo e justificam a integração de tais programas em sistemas mais amplos de apoio ao aluno durante períodos de instabilidade.

A metodologia utilizada no estudo permitiu medir o progresso de acordo com critérios estabelecidos durante um período especificado. Esses resultados servem coletivamente

de base para o desenvolvimento de ferramentas e estratégias psicológicas que precisam ser ajustadas e confirmam a eficácia das abordagens cognitivo-comportamentais e das práticas de mindfulness na superação das dificuldades psicológicas causadas pelo estado de guerra na Ucrânia.

## DISCUSSÃO

O processo educacional durante a guerra é complicado por circunstâncias externas, mas a resiliência desenvolvida pelos alunos os ajuda a manter sua capacidade de trabalhar e se concentrar em seus objetivos futuros. Alunos com altos níveis de resiliência psicológica demonstram melhor adaptação a situações estressantes, mantendo a estabilidade emocional e a produtividade em condições de incerteza. Os jovens são os principais motores do progresso social, por isso sua capacidade de restaurar recursos internos e superar guerras é extremamente importante para a recuperação do Estado.

A TCC e as práticas de mindfulness e seus componentes são abordagens científicas que se mostraram altamente eficazes na redução da ansiedade e do estresse, especialmente em condições extremas. O desenvolvimento da resiliência pode ser incorporado ao processo educacional por meio de disciplinas eletivas, treinamento em grupo ou cursos online.

As habilidades adquiridas por meio da TCC e das práticas de mindfulness permanecem úteis mesmo após o fim das hostilidades, ajudando na adaptação à vida pacífica. As práticas meditativas de auto-calma melhoram a capacidade de regular as emoções sob estresse. A disseminação do treinamento de conscientização na comunidade pode reduzir o trauma coletivo, melhorar a prontidão para resposta a emergências, aumentar a resiliência e fortalecer a intervenção em crises (Odnostalko, 2020).

A prática da atenção plena acalma a ansiedade, ajudando as pessoas a se concentrarem no momento presente, em vez de se debruçar sobre medos ou memórias dolorosas. Melhora a autorregulação emocional, apoia a cura interior e promove a aceitação dos sentimentos e uma atitude positiva em relação à vida. As técnicas de TCC e mindfulness são úteis mesmo em ambientes militares, por exemplo, adaptando-as a cursos de treinamento, sessões em grupo ou aconselhamento individual.

As técnicas práticas de mindfulness se concentram em ensinar as pessoas a aceitar suas experiências sem julgamento, promovendo um melhor funcionamento emocional e cognitivo. Todavia, os programas de intervenção tradicionais costumam ser de difícil acesso para pessoas com recursos limitados, especialmente tempo e energia. As tecnologias de realidade virtual podem oferecer uma solução, pois promovem maior acessibilidade, automação e adaptabilidade das práticas de mindfulness (Piankivska, 2023).

A TCC ajuda a superar os padrões de pensamento que perpetuam a ansiedade e o medo. Isso permite que os alunos gerenciem suas emoções, lidem com dificuldades e reformulem experiências traumáticas, o que, por sua vez, reduz o risco de desenvolver transtorno de estresse pós-traumático.

Embora o tema mindfulness e estados de fluxo já tenha atraído a atenção de muitos pesquisadores, ainda faltam estudos que descrevam claramente as características comuns desses fenômenos e explorem sua compatibilidade mútua. É certamente relevante que mindfulness e flow sejam causados pela interação de sistemas psicotraumáticos internos e fatores externos, e que sua combinação seja benéfica para a produtividade e a saúde mental (Yakymets, 2022).

Durante a guerra, é especialmente importante promover o desenvolvimento da resiliência psicológica nos alunos. O uso de métodos de TCC e práticas de mindfulness é muito eficaz no fortalecimento da saúde mental. Tais abordagens promovem a adaptação a situações extremas e ajudam a desenvolver habilidades para superar desafios futuros. Mais pesquisas científicas podem fortalecer a integração desses métodos nos sistemas de apoio educacional e psicológico.

Shcherbiak et al. (2023) observam que as transformações no ensino superior na Ucrânia em 2022-2023, durante um período de guerra em grande escala, exigem reflexão crítica para enfrentar os desafios da reconstrução inovadora do pós-guerra.

Além disso, é importante desenvolver um sistema de indicadores que reflita o nível de sustentabilidade no contexto de desenvolvimento do pós-guerra (Kokun & Melnychuk, 2023).

Um fator chave é que os alunos são um dos grupos mais vulneráveis a choques psicossociais: eles estão constantemente sob o fardo do estresse, ansiedade, mudanças sociais e até perdas. Portanto, as abordagens para desenvolver a estabilidade emocional são extremamente importantes. Isso inclui TCC e práticas de atenção plena.

## CONCLUSÃO

Em tempos de guerra, quando os alunos enfrentam níveis crescentes de estresse, ansiedade e exaustão emocional, desenvolver resiliência torna-se fundamental para manter a saúde mental, adaptar-se às mudanças e sustentar a capacidade de aprender e realizar. A resiliência tornou-se uma habilidade extremamente importante para os alunos que sofrem pressão psicológica, perda de estabilidade e mudanças em suas vidas acadêmicas e pessoais. Verificou-se que a TCC permite que os alunos reconheçam e mudem pensamentos automáticos negativos, desenvolvam pensamentos positivos e adaptativos e aprendam a abordar desafios em situações complexas de maneira estruturada. Embora as práticas de

atenção plena reduzam a ansiedade, elas ajudam os alunos a controlar melhor suas emoções e se concentrar em seus estudos. O acesso regular a práticas de atenção plena ajuda os alunos a evitar o esgotamento.

O estudo desenvolveu um esquema para construir resiliência entre os alunos em estado de lei marcial usando TCC e técnicas de atenção plena. Foram desenvolvidos critérios para avaliar a eficácia desses, que foram usados para criar um questionário. A investigação das características da formação da resiliência em estudantes foi baseado em questões da Escala de Resiliência do Ego (ERS), que foram divididas em quatro critérios para avaliar a eficácia dos métodos de construção de resiliência em tempos de guerra. Foi realizada uma investigação sobre o nível de resiliência entre os alunos durante 2022-2024, e a eficácia dos métodos tradicionais e combinações de TCC e métodos de mindfulness foi analisada de acordo com os critérios desenvolvidos. A metodologia apresentada é utilizada para ajustar os métodos psicológicos e suas combinações de acordo com os critérios de avaliação da resiliência.

A combinação de métodos de TCC e atenção plena cria uma sinergia que permite que os alunos trabalhem simultaneamente na mudança de cognições negativas (TCC) e aprendam a se sentir melhor no momento presente (atenção plena). A TCC e os métodos de atenção plena constroem efetivamente a resiliência dos alunos durante a guerra. Eles promovem estabilidade emocional, atenção plena e adaptabilidade, o que ajuda os jovens a superar os desafios da guerra e estabelece as bases para o futuro bem-estar psicológico.

## REFERÊNCIAS

- Almalky, H., & Alwahbi, A. (2023). Teachers' perceptions of their experiences with inclusive education practices in Saudi Arabia. *Research in Developmental Disabilities*, 140, 104584. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2023.104584>
- Assonov, D. (2022). *Cognitive and emotional components of resilience in war veterans with traumatic brain injury in the long-term period (psychocorrection, forecasting): PhD dissertation in medical psychology (Field of knowledge 22 "Healthcare")* [Unpublished doctoral dissertation]. O. O. Bohomolets National Medical University.
- Assonov, D., & Khaustova, O. (2019). Development of the concept of resilience in scientific literature in recent years. *Psychiatry, Psychology and Psychoanalysis*, 4(4), e0404219. <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
- Hryshyn, E. (2021). Personality resilience: The essence of the phenomenon, psychodiagnostics and development methods. *Bulletin of H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University*, (64), 62–81.
- Jayachandran, C. M., & Shyamala, K. (2017). Kohonen SOM deployment in Android app-based cognitive behavioural therapy for personality disorders. In *2017 World Congress on Computing and Communication Technologies (WCCCT)* (pp. 255–257). IEEE. <https://doi.org/10.1109/WCCCT.2016.69>
- Kokun, O. M., & Melnychuk, T. I. (2023). *Resilience handbook: A practical guide*. G. S. Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Educational Sciences of Ukraine. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>
- Kuzmina, M. O., Protas, O. L., Fartushok, T. V., Raievska, Y. M., & Ivanova, I. B. (2020). Formation of students' competence of tertiary educational institutions by practical training aids. *International Journal of Higher Education*, 9(7), 279–288. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n7p279>
- Lazos, H. (2018). Resilience: Conceptualization of the term, review of current research. *Current Issues in Psychology*, (14), 26–64.
- Luo, H., Zhou, Y., Fang, Y., Chen, Z., & Li, P. (2024). Visual data mining in mental health: Network analysis of mindfulness processes and anxiety symptoms. In *2024 7th International Conference on Computer Information Science and Application Technology (CISAT)* (pp. 450–453). IEEE. <https://doi.org/10.1109/CISAT62382.2024.10695215>
- Martynenko, Y. O. (2022). The importance of resilience development for future psychologists. In Ye. I. Sokol (Ed.), *Theoretical and practical research of young scientists: Proceedings of the 16th International scientific and practical conference of master's and postgraduate students* (pp. 349–350). National Technical University Kharkiv Polytechnic Institute. <https://repository.kpi.kharkov.ua/items/9a3538c1-3451-456a-a44e-8e0881523df1>

- Myhovych, I. (2019). International mobility as a means of ensuring inclusive global higher education space. *Advanced Education*, 6(12), 80–86. <https://doi.org/10.20535/2410-8286.137813>
- Odnostalko, O. (2020). *Personal resilience resources in difficult and unusual life situations: PhD dissertation in General Psychology, History of Psychology (Field of knowledge 053 "Psychology")* [Unpublished doctoral dissertation]. Lesya Ukrainka Volyn National University.
- Piankivska, L. (2023). Features of resilience manifestation in students during wartime. *Prospects and Innovations in Science*, (10), 623–633.
- Rice, V. J., & Schroeder, P. J. (2019). Resilience and mindfulness in active duty and veteran U.S. military service members. In *2019 Resilience Week (RWS)* (pp. 142–146). IEEE. <https://doi.org/10.1109/RWS47064.2019.8972001>
- Shcherbiak, I., Nahorna, O., Kostenko, D., Binytska, O., Kochubei, T., & Gakh, R. (2023). Information competence formation of future social workers using digital technologies. In *2023 13th International Conference on Advanced Computer Information Technologies (ACIT)*. (pp. 635–639). IEEE. <https://doi.org/10.1109/ACIT58437.2023.10275552>
- Voropayeva, T., & Averianova, N. (2022). Factors for improving Ukraine's information security system in the context of the Russian-Ukrainian neo-imperial war: An integrative approach. In *2022 IEEE 9th International Conference on Problems of Infocommunications, Science and Technology (PIC S&T)*. (pp. 373–378). IEEE. <https://doi.org/10.1109/PICST57299.2022.10238609>
- Wang, H., Komatsu, S., Kato, C., & Aoki, K. (2021). Understanding the relationship between personality traits and resilience among Chinese students. In *2021 10th International Congress on Advanced Applied Informatics (IIAI-AAI)*. (pp. 311–315). IEEE. <https://doi.org/10.1109/IIAI-AAI53430.2021.00056>
- Yakymets, O. (2022). Building resilience among pupils and students during the educational process. *Implementation of Educational Initiatives During Wartime: Domestic and International Experience*, (1), 17–27.
- Yehorova, V. (2021). Features of student resilience in higher education under distance learning conditions. *Scientific Journal of M. P. Drahomanov National Pedagogical University*, (15), 58–66.
- Zagirnyak, M., Lugovyi, V., Talanova, Z., & Zagirniak, D. (2023). Resilience & risks of the electrical and energy engineering higher education in Ukraine: Impact of the war and objectives for post-war recovery. In *2023 IEEE 5th International Conference on Modern Electrical and Energy System (MEES)*. (pp. 1–4). IEEE. <https://doi.org/10.1109/MEES61502.2023.10402540>



## APÊNDICE A

O questionário de autoavaliação, baseado na Self-Assessment Scale (SAS), foi adaptado aos critérios de avaliação da eficácia de métodos para o fortalecimento da resiliência em tempos de guerra.

Utilize a Ego Stability Scale (ESS) para avaliar seu nível de resiliência em contextos de guerra, de acordo com os critérios apresentados a seguir. Após cada questão, indique seu nível de resiliência utilizando o indicador correspondente à pontuação:

- 1 – “Isso não se aplica a mim de forma alguma”
- 2 – “Raramente”
- 3 – “De vez em quando”
- 4 – “Geralmente”
- 5 – “Isso me representa totalmente”

### **Critério 1:** Redução do estresse e da ansiedade

1. Consigo lidar facilmente com situações estressantes.

--	--	--	--	--

2. Mantenho o equilíbrio em situações de estresse.

--	--	--	--	--

3. Consigo me acalmar quando me sinto mal.

--	--	--	--	--

### **Critério 2:** Melhora na regulação cognitiva e emocional

1. Compreendo bem minhas emoções e sei como controlá-las.

--	--	--	--	--

2. Consigo me adaptar com facilidade a situações novas ou inesperadas.

--	--	--	--	--

3. Quando enfrento dificuldades, busco maneiras de resolvê-las em vez de evitá-las.

--	--	--	--	--

**Critério 3:** Aumento do nível de consciência e presença no momento

1. Consigo concentrar-me no momento presente, mesmo quando há muitas distrações ao meu redor.

--	--	--	--	--

2. Mantenho a calma e o foco durante mudanças repentinas.

--	--	--	--	--

3. Estou consciente de meus pensamentos e sentimentos em um determinado momento.

--	--	--	--	--

**Critério 4:** Melhoria na qualidade de vida e no funcionamento geral

1. Mantenho boas relações interpessoais, mesmo em períodos difíceis.

--	--	--	--	--

2. Sinto-me satisfeito com minha vida, ainda que ela seja repleta de desafios.

--	--	--	--	--

3. Quando enfrento dificuldades, encontro maneiras de superá-las e extrair aprendizagens dessas experiências.

--	--	--	--	--

*CRediT Author Statement*

---

**Reconhecimentos:** Agradecemos à Universidade Nacional Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic (Ucrânia).

**Financiamento:** Nenhum.

**Conflitos de interesse:** Nenhum.

**Aprovação ética:** Não é necessário submeter à ética.

**Disponibilidade de dados e material:** Os dados e materiais utilizados no trabalho não estão disponíveis.

**Contribuições dos autores:** Todos os autores participaram igualmente da construção do artigo.

---

**Processamento e editoração:** Editora Ibero-Americana de Educação

Revisão, formatação, normalização e tradução

