

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МОЛОДІ

Андросович Данило

Дослідження феномену резильєнтності як здатності до відновлення є актуальним особливо зараз, адже ми живемо в складні часи, повномасштабної війни, яка спричиняє хронічний стрес, емоційні та фізичні травми тощо. Саме тому перед фахівцями в галузі психології актуалізується потреба в глибокому, цілеспрямованому вивченні особливостей резильєнтності як важливої здатності відновлюватися після стресових та травматичних подій. Значну увагу, під час вивчення складних життєвих ситуацій, надають ресурсам психіки у процесі адаптації до них, як функціонального потенціалу, який забезпечує здатність до навчання, змін і росту в несприятливих обставинах [1–3].

Мета тези – експериментально дослідити резильєнтність здобувачів вищої освіти. Завданням дослідження було: (1) емпірично визначити рівень резильєнтності студентів юнацького віку в умовах війни в Україні та (2) проаналізувати отримані результати для оцінки їх адаптації й виявлення можливих ризиків/ресурсів. У дослідженні взяли участь 84 студенти 4 курсу Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Роботу організовано поетапно: сформовано вибірку, опрацьовано теоретичні підходи, сплановано процедуру та проведено онлайн-опитування через Google Forms. Для оцінювання використано методику «Шкала сприйняття стресу (PSS-10)», результати якої подано в таблиці 1 [3].

Таблиця 1

Результати одержані за методикою «Шкала сприйняття стресу» в осіб юнацького віку» (PSS-10) (N=84) (%)

N	Низький рівень стресу	Нижчий за середній	Середній рівень	Вищий за середній	Високий рівень стресу
%	6	8	26	28	17
	7,2	9,6	30,2	32,6	20,4

Аналіз результатів показав, що у вибірці переважають середній (30,2%) і

вищий за середній (32,6%) рівні стресостійкості: більшість здобувачів загалом знаходять вихід зі складних ситуацій, хоча інколи емоційне напруження ускладнює адекватну оцінку стресорів. Високий рівень виявлено у 20,4% респондентів, що свідчить про розвинений внутрішній потенціал, адаптивність і здатність зберігати працездатність в екстремальних умовах. Водночас низький (7,2%) і нижчий за середній (9,6%) рівні вказують на групу ризику, якій бракує навичок подолання стресу та впевненості у власних можливостях.

Важливим ресурсом психологічної стійкості є резильєнтність – здатність швидко адаптуватися до змін і відновлюватися після стресу без істотної шкоди для психічного й фізичного здоров'я; попри відносну вродженість, вона піддається розвитку. Результати за методикою «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР)» (Фан–Вень, Ху Чен; адаптація Л. Колесниченко, О. Береженної) подано в таблиці 2 [1;2].

Таблиця 2

Результати дослідження за шкалами «Інструмент дослідження резильєнтності» (ІДР) N=84 (%)

Шкали				Рівень індивідуального результату
Позитивне мислення	Спосіб життя, спрямоване на копінг та корегування	Мислення орієнтоване авіру та надію	Загальний показник резильєнтності	
26,4	14,4	14,4	22	Низький
54	72	66	58	Середній
19,6	13,6	19,6	20	Високий

За шкалою «Загальний показник резильєнтності» у здобувачів переважає середній рівень (58%); високий виявлено у 20%, низький – у 22% вибірки. Високі значення свідчать про здатність ефективно відновлювати ресурси після складних подій, адаптуватися до змін і чинити опір стресу; середній рівень означає, що студенти зазвичай повертаються до «достресового» стану, спираючись на особистісні ресурси; низький – вказує на труднощі відновлення, слабший самоконтроль і пасивність у пошуку рішень у стресових ситуаціях (табл. 3).

За шкалою «Позитивне мислення» високі показники мають 19,6% (18 осіб),

середні – 54% (45 осіб), низькі – 26,4% (22 особи): високий рівень пов'язаний з оптимістичним баченням можливостей і вірою у власні сили, низький – з песимістичною інтерпретацією подій та недовірою до власних ресурсів. Результати за тестом життєстійкості С. Мадді подано в таблиці 3.

Таблиця 3

Аналіз результатів дослідження за тестом життєстійкості С. Мадді N=84 (%)

Рівні	низький	середній	високий
Життєстійкість	17	72,2	10,8

За результатами тестування за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді, стверджуємо, що 72,2% досліджуваних отримали показники рівня життєстійкості, що відповідають середньостатистичній нормі, 17% отримали показники нижче норми та 10,8% досліджуваних мають високий рівень життєстійкості.

Таблиця 4

Аналіз результатів дослідження за тестом життєстійкості С. Мадді N=84 (%)

Рівні	низький	середній	високий
Залученість	55,4	38,6	6
Контроль	10	48	42
Прийняття ризику	4,8	62,2	33

Експеримент показав, що за шкалою «залучення» у більшості респондентів переважає низький рівень – 55,4% (47 осіб), середній мають 38,6% (33 особи), а високий – лише 6%. Це свідчить про те, що значна частина здобувачів характеризується низькою залученістю до подій та діяльності, що може супроводжуватися відчуттям відстороненості від життя. За шкалою «контроль» зафіксовано 10% (8 осіб) з низьким рівнем, 48% (41 особа) – із середнім і 42% (36 осіб) – із високим рівнем. Отже, більшість учасників у тій чи іншій мірі зберігають переконання, що можуть впливати на події та результати власних зусиль. За шкалою «прийняття ризику» домінує середній рівень – 62,2% (52 особи); високий мають 33% (29 осіб), а низький – 4,8% (4 особи), що свідчить про те, як переважна частина здобувачів схильна сприймати події як джерело досвіду і загалом готова діяти навіть за умов невизначеності.

Отримані дані узгоджуються й свідчать про помірний адаптаційний ресурс

студентів у воєнних умовах: базові механізми відновлення сформовані, але ще не стали стійкою системою саморегуляції для тривалої невизначеності, що проявляється стресовою вразливістю: у частини респондентів реакції на стрес залишаються інтенсивними, а копінг-стратегії – ситуативними та залежними від зовнішньої підтримки. Результати CD-RISC-10 підтверджують переважання середнього/вище середнього рівнів стресостійкості за наявності групи з низькими показниками: загалом здобувачі здатні підтримувати функціонування, однак емоційне виснаження й інформаційний тиск періодично послаблюють самоконтроль. Водночас частка студентів із високою стресостійкістю вказує на наявність розвинених ресурсів (самовпевненість, когнітивна гнучкість, самодисципліна), що забезпечують стабільну працездатність і швидше відновлення.

Показники життєстійкості за С. Мадді свідчать, що більшість студентів перебуває в межах норми за компонентами «залученість–контроль–прийняття ризику», однак частина вибірки нижче норми демонструє ризики відчуження, зниження суб'єктивного контролю та уникання складних викликів, що у воєнний період може посилювати виснаження і тривогу. Водночас здатність швидко відновлюватися після стресових подій є позитивним маркером і вказує на потенціал розвитку резильєнтності за умови цілеспрямованої психологічної роботи. Загалом результати обґрунтовують потребу тренінгової програми розвитку резильєнтності: системне формування саморегуляції, когнітивної гнучкості, керування тривожністю, підтримувальної комунікації та відновлювальних практик може перетворити наявні ресурси студентів на стійку адаптаційну компетентність і зменшити стресову вразливість.

Список використаних джерел

1. Koleshnichenko, L., & Berezhenna, O. (2025). Адаптація на українській вибірці методики «Physical resilience instrument for older adults (PRIFOR)» (Fang-Wen Hu, Cheng-Han Lin, Fang-Ru Yueh, Yu-Tai Lo & Chung-Ying Lin). Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/387755614>
2. Асонов, Д., Хаустова, О. (2019). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. 4 (4). Retrieved from <https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
3. Кокун О. М., Мельничук Т. І. (2023). Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 25 с.