

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»
ІМЕНІ Т. Г. ШЕВЧЕНКА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ
ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

НА ТЕМУ:

**«Особливості резилієнтності студентської молоді в сучасних умовах
життєдіяльності»**

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітній ступінь: бакалавр

Кваліфікація: бакалавр психології

Виконала:

студентка IV курсу, 41 групи

Малуха Марія Віталіївна

Науковий керівник:

доцент кафедри загальної, вікової та
соціальної психології,

канд. психол. наук, доцент

Ющенко Ірина Миколаївна

Чернігів - 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	 6
1.1. Характеристика феномену резилієнтності у сучасних психологічних дослідженнях.....	6
1.2. Чинники та умови формування резилієнтності (психологічної пружності).....	12
1.3. Особистісні складові резилієнтності.....	16
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	 19
2.1 Методи та процедура дослідження, характеристика вибірки.....	19
2.2 Аналіз результатів дослідження.....	21
2.3 Висновки емпіричного дослідження.....	29
 ВИСНОВКИ.....	 31
 СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	 33
 ДОДАТКИ.....	 37

ВСТУП

Актуальність теми Події, пов'язані із широкомасштабною війною, що відбуваються сьогодні в Україні, мають безліч ризиків та негативних наслідків для розвитку особистості. Сучасній молоді досить важко протистояти довготривалому стресу, нестабільності, невизначеності, внаслідок чого молоді люди відчують труднощі в адаптації та збереженні цілісності свого «Я».

Говорячи про здатність людини протистояти негативному впливу життєвим негараздам, стресам, долати труднощі та рухатися вперед особистісно зростаючи, слід, насамперед, звернутися до такого психологічного поняття, як «резилієнтність».

Резилієнтність – це здатність долати серйозні життєві труднощі, домагатися успіху і продовжувати розвиватися, незважаючи на складні умови життєдіяльності. Тобто, це здатність людини чи соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя у складних умовах. Завдання резилієнтності – керувати та змінювати те, що можна змінити, приймати те, що змінити неможливо і не переставати розвиватись.

Завдяки резилієнтності люди використовують свої ресурси, сильні сторони та навички для подолання труднощів та невдач. Люди, яким не вистачає цієї психологічної стійкості, частіше почуваються пригніченими чи безпорадними, покладаються на нездорові стратегії виживання.

Науковці довели, що люди з високою резилієнтністю легше долають труднощі, мають краще самопочуття, більше задоволені життям, ніж люди з низькою. Люди, які мають таку психологічну стійкість, використовують свої сильні сторони та системи підтримки для подолання проблем та негараздів. Ті, кому не вистачає резилієнтності, легко перевантажуються, вибиваються із сил і навіть хворіють.

Останнім часом дослідження резилієнтності людини є одним з пріоритетних напрямів не лише у західній гуманістичній, позитивній психології але й у вітчизняній психології, а також у суміжних науках.

Мета дослідження: теоретико-емпіричним шляхом встановити особливості резилієнтності студентської молоді в сучасних умовах життєдіяльності.

Об'єкт дослідження – резилієнтність студентської молоді.

Предмет дослідження – резилієнтність студентської молоді в сучасних умовах життєдіяльності.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання**.

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел охарактеризувати феномен резилієнтності у сучасних психологічних дослідженнях;
2. Визначити чинники та умови формування резилієнтності (психологічної пружності);
3. Дослідити особливості резилієнтності студентської молоді.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Класичні та сучасні теоретичні та емпіричні дослідження резилієнтності представлені у роботах S. Caldeira, K. Hurley, A. Young, F. Walker., C. Ryff, К. Балахтар, Г. Войтович, З. Григоренко, Е. Грішина, А. Ключко, Г. Лазос, А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Хамініч, О. Чиханцова, І. Ющенко.

Методи дослідження:

- а) теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація наукової літератури щодо вивчення резилієнтності);
- б) емпіричні: опитування, тестування. Зокрема, для вивчення особливостей поведінки людини в стресових, форс-мажорних ситуаціях було використано проективну методику «Не дай людині впасти»; для діагностики рівня резилієнтності використовувалась Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона; з метою вивчення життєздатності людини була використана методика «Життєздатність людини» О.Рильської.

Практична значущість роботи. Результати дослідження можуть застосовуватися психологами соціально-психологічних служб навчальних закладів у діагностичній і психокорекційній роботі з особами, що потрапили у складні/нетипові ситуації життя, в діяльності психологічних служб і центрів психологічної допомоги, які надають психологічні послуги щодо додання складних або нетипових ситуацій життя, а також у процесі підвищення кваліфікації психологів, що працюють у різних галузях психології (екстремальної, вікової, психології здоров'я).

Структура й обсяг роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, додатків та списку використаних джерел (30 найменувань). Загальний обсяг роботи складає 43 сторінки.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Характеристика феномену резилієнтності у сучасних психологічних дослідженнях

«Резилієнтність» – це здатність досягати успіху в важких умовах, для чого потрібні стійкість і дух творчості. Ґрунтуючись на результатах наукових досліджень та на конкретному досвіді, ми пропонуємо тому, хто хоче розвивати «резилієнтність» дитини, звернути увагу на п'ять (хоча їх може бути набагато більше) взаємопов'язаних аспектів:

1. Соціальне середовище, що беззастережно приймає дитину як особистість.
2. Здатність знаходити сенс життя. Цей аспект лежить у сфері духовного життя та релігії.
3. Набуття різних умінь та навичок, а також відчуття, що можна якоюсь мірою бути «господарем своєї долі».
4. Самоповага.
5. Почуття гумору [14].

Деякі автори прирівнюють резилієнтність до поняття життєздатності, деякі розглядають тільки як компонент життєздатності, гнучкість при виборі або зміні потенційно корисних копінг-стратегій [16]. В нашій роботі термін «резилієнтність» будемо вживати як синонім життєздатності.

Виникнення концепції резилієнтності науковці пов'язують із роботами Е. Вернера та її колеги Р. Смідта. У 1955 році ці науковці розпочали фундаментальне лонгітюдне дослідження з резилієнтності. Саме вони і запровадили цей термін у науковий обіг психології. Понад 30 років вони досліджували дітей, народжених того самого року на острові Кауаї (Гаваї). Результати дослідження показали, що діти зустрічалися з різноманітними факторами ризику, які науковці згодом об'єднали в основні категорії несприятливих екологічних факторів. Це – пренатальний стрес, бідність,

насильство, сімейний алкоголізм, психічні захворювання батьків тощо. Проте, не зважаючи на все це, у деяких дітей було діагностовано позитивну адаптацію в різноманітних аспектах життєдіяльності [5].

У доповнення до роботи Е. Вернера та Р. Сміда, наведемо інші знакові дослідження, які вплинули на розвиток і концептуалізацію феномену резилієнтності. Британський психіатр М. Rutter провів серію епідеміологічних досліджень серед дітей і молоді з острова Вайт та Лондона. Результати цих досліджень показали, що підлітки стають успішними, незважаючи на несприятливі умови навколишнього середовища або фактори ризику, такі як, наприклад, безпритульність [5].

Сучасна дослідниця Ющенко І. М. проаналізувала у своїй статті поняття резилієнтності в межах ресурсного підходу та дійшла до висновку, що даний підхід, який не заперечує наявності проблем, концентрується на особистісних ресурсах особистості, які людина може використати для вирішення тієї чи інших проблем [24].

М. Рутер визначив низку захисних чинників або резилієнтних якостей дітей. Серед них самоефективність, самостійність, позитивне шкільне середовище, навички планування та створення позитивних стосунків з дорослим [26].

Резилієнтність може проявлятися по-різному. Так, наприклад, німецький вчений Фрідріх Лозель виокремив наступні аспекти.

По-перше, позитивний результат досягається, незважаючи на високий ризик, наприклад, коли доводиться долати численні фактори, що викликають стрес та напругу. Для прикладу пошлемося на студентів, які стали гарними викладачами;

По-друге, збереження здібностей у небезпечній ситуації. Прикладом цього може, ймовірно, бути Ганна Франк, яка протягом двох років продовжувала гармонійно розвиватися у виключно важких умовах до моменту загибелі в концентраційному таборі.

Нарешті, здатність до відновлення після перенесеної травми та досягнення успіху згодом: як приклад можна навести фігуристку Оксану Баюл, золоту медалістку Зимових Олімпійських Ігор 1994 року в Норвегії. Коли Оксані було 2 роки, її покинув батько, у 13 років вона втратила матір, але потім дівчинка гармонійно розвивалася у прийомній родині.

З суто практичної точки зору нас цікавить не визначення «резилієнтності», а те, яким чином ми можемо її розвивати і стимулювати. Ось чому в роботі основна увага буде приділена тим аспектам, в яких ми можемо знайти базові чинники для побудови вірогідної структури «резилієнтності» [21].

Вчені виокремили кілька змінних величин «резилієнтності», кожна з яких має різне практичне значення. У роботах представлені деякі аспекти, у яких можна знайти певні елементи для побудови моделі «резилієнтності». Це ті аспекти, з якими можна працювати. Кожен аспект може бути пов'язаний із декількома змінними величинами «резилієнтності», описаними в наукових працях. Цей синтез ґрунтується на шести критеріях. Вибраний аспект має бути досить простим, щоб його було легко зрозуміти та використати. Вибрані аспекти можливої роботи мають бути такими, щоб їх можна було використовувати в різних країнах та на різних стадіях розвитку особистості. Це не виключає досить докладний опис результатів досліджень, характерних лише для деяких культур та деяких вікових груп [25, 29].

Можна виокремити чотири хвилі досліджень резилієнтності зі змінами у фокусі та методології, а також варіаціями у досліджуваних факторах.

Перша хвиля досліджень резилієнтності була ініційована у відповідь на запити практиків, які прагнули зрозуміти, які специфічні характеристики відрізняють людей, здатних ефективно жити і досягати успіху, не зважаючи на життєві труднощі та фактори ризику, від тих, хто є вразливим і психологічно травмованим за подібних умов [13].

За словами Г. Річардсона, більшість досліджень цієї хвилі були зосереджені на визначенні та описі внутрішніх і зовнішніх якостей, які дозволяють людям справлятися, долати або виживати в складних ситуаціях. Хоча процес розвитку резилієнтності не був безпосередньо виміряний в достатній мірі, на думку К. Болтона, було визначено перелік захисних якостей і станів, які діють як буфер проти життєвих негараздів [6].

Слід зазначити, що виявлення захисних факторів, тобто механізмів, які лежать в основі резилієнтності, має практичне значення. На основі цих захисних факторів були розроблені психотехнології, спрямовані на профілактику та розвиток резилієнтності, а також на полегшення відновлення після негараздів, стресу та посттравматичних симптомів [6].

Друга хвиля досліджень резилієнтності характеризується зміщенням фокусу з виявлення захисних факторів на вивчення процесів, що беруть участь у досягненні резилієнтності. Цей зсув призвів до більш комплексного розуміння резилієнтності та практичного застосування для різних вікових груп. Резилієнтність тепер визначається як процес подолання життєвих викликів, змін і можливостей у спосіб, який зміцнює і збагачує захисні фактори або життєстійкі якості [13].

Дослідники зосередилися на розумінні процесів набуття захисних факторів і визначили резилієнтність як динамічний і взаємопов'язаний процес, що включає фактори ризику, захисні фактори та механізми відновлення. Особистість рухається від порушення або травматизації до відновлення та реінтеграції через цей процес, де факторами ризику є травматичні або несприятливі умови, а захисні та відновлювальні фактори слугують посередницькими змінними в процесі резилієнтності [12].

Процесуальна модель резилієнтності, розроблена Г. Річардсоном, Б. Нейгером, С. Дженсеном та К. Кеумфпером, яка лежить в основі другої хвилі досліджень, стверджує, що люди мають біо-психо-духовний гомеостаз, на який впливають несприятливі умови, травми та інші життєві події, а також захисні фактори та фактори ризику. Порушення цього гомеостазу запускає

процеси свідомого чи несвідомого відновлення, які можуть призвести до стійкої або дисфункціональної реінтеграції [30].

На думку авторів моделі, стійке відновлення відбувається тоді, коли люди досягають розуміння і відчують зростання після впливу несприятливих життєвих обставин. Цей процес тісно пов'язаний з інтроспективним самоусвідомленням і розвитком життєстійких якостей. З іншого боку, відновлення гомеостазу передбачає подолання стресу та повернення до попередньої зони комфорту, що може бути неможливим у разі втрати або фізичного здоров'я, або соціальної підтримки. Одужання, що супроводжується певними втратами, характеризується втратою мотивації, надії та бажань через життєві виклики, тоді як дисфункціональна реінтеграція передбачає вживання психоактивних речовин, деструктивну поведінку або інші неадаптивні механізми подолання стресу. Особи, які дисфункціонально реінтегруються, зазвичай мають недостатній рівень інтроспективного самоусвідомлення і потребують психотерапевтичної допомоги, щоб заповнити ці прогалини у своєму життєвому досвіді [30].

Резилієнтність також визначають як найнижчий рівень реінтеграції, а посттравматичне зростання – як найвищий рівень, а копінг та психологічні захисти – як проміжні рівні. Стійкість, на думку S. Lepore та T. Revenson, відіграє певну роль у формуванні посттравматичного особистісного зростання. Однак нещодавні дослідження R. Tedeschi та L. Calhoun показали зворотний зв'язок між резилієнтністю та здатністю справлятися з психологічними наслідками травми. Життєстійким людям може бракувати мотивації для того, щоб випробувати нові можливості для особистісних змін, які виникають унаслідок травматичних ситуацій. Неузгодженість у визначеннях і концептуалізації резилієнтності та факторів, що на неї впливають, впливає на методологію досліджень [5, 17].

Третя хвиля досліджень резилієнтності спирається на перші дві хвилі і ґрунтується на концепції резилієнтності як мотиваційної сили, що спонукає людей долати несприятливі обставини та психологічно розвиватися. Третя

хвиля фокусується на розширенні концепції резилієнтності як процесу, що допомагає людині знайти і підтримувати власну траєкторію розвитку, спрямовану на позитивну адаптацію та відновлення. На думку Г. Річардсона, кожна людина має вроджену силу, яка рухає її до самоактуалізації, альтруїзму, мудрості та гармонії з духовним джерелом сили, яке в психології називається резилієнтністю. Ця ідея має глибоке філософське та релігійне коріння, а її концептуалізація потребує міждисциплінарного аналізу та осмислення [13].

Постулати теорії резилієнтності, розробленої Г. Річардсоном та його колегами, полягають у тому, що джерело активації резилієнтності знаходиться в екосистемі індивіда, а життєстійкість – це здатність, яка існує у кожній людській душі. Вчені почали розробляти та застосовувати нові заходи та профілактичні заходи, спрямовані на розвиток резилієнтності та захисних факторів особистості, способи залучення зовнішніх факторів та ресурсів для підвищення рівня резилієнтності, що призвело до вибуху рандомізованих клінічних досліджень різноманітних психотерапевтичних втручань [11].

Четверта хвиля досліджень резилієнтності характеризується посиленням міждисциплінарності та взаємозв'язку, що стало можливим завдяки технологічному прогресу, який дозволяє проводити багаторівневий аналіз. Це включає нові дані про позитивну адаптацію на клітинному та нейронному рівнях, а також про роль психобіологічних систем у стійкості. Дослідники інтегрують нові біологічні моделі та знання, а також визначають генетичні маркери захисних факторів і факторів ризику [13].

Розвивається і психологічна парадигма резилієнтності з акцентом на багаторівневий аналіз позитивної адаптації. На думку дослідниці А. Мастен, неушкоджені нейрокогнітивні функції, близькі стосунки, ефективне навчання та підтримуюче суспільство є важливими чинниками розвитку резилієнтності [27]. Резилієнтність визначається як здатність динамічної системи успішно пристосовуватися до несприятливих факторів, причому

адаптація має вирішальне значення для виживання та успіху. Фактори ризику можуть включати негативний досвід, тоді як факторами резилієнтності є особливі таланти або ресурси. Когнітивні навички дітей та якість виховання можуть мати захисну функцію, що призводить до формування позитивної самооцінки, рис характеру, соціального розуміння та креативності у компетентних і стійких особистостей [13].

Отже, під психологічною резилієнтністю в сучасній психології розуміють здатність особистості з гідністю реалізовуватися в складних життєвих умовах. Найчастіше, резилієнтність розуміється як синонім життєздатності. На відміну від життєстійкості, резилієнтність полягає у сприйнятті важкої життєвої ситуації не як перешкоди, яку треба долати, а як можливість, надану середовищем для розвитку.

1.2. Чинники та умови формування резилієнтності (психологічної пружності)

Зміни, що відбуваються сьогодні в різних сферах життя, мають безліч ризиків і негативних наслідків для розвитку особистості. Сучасна молодь часто не може протистояти нестабільності, невизначеності, відчують труднощі в адаптації та збереженні цілісності свого «Я».

Говорячи про здатність молоді протистояти негативному впливу, життєвим негараздам, стресам, долати труднощі і рухатися вперед розвиваючись, слід, в першу чергу звернути увагу на «резилієнтність». Довгий час дане поняття вивчалось в основному теоретично.

Зарубіжними та вітчизняними вченими видокремлено підходи до його визначення. По-перше, це когнітивний біхевіоризм, згідно з яким в основу резилієнтності покладені ефективні поведінкові стратегії подолання людиною труднощів різного характеру. Ще одним напрямком досліджень резилієнтності є конструктивізм, що відводить провідну роль активній життєвій позиції індивіда. Також заслуговує на увагу екологічний реалізм, що розглядає, переважно, соціальні чинники подолання труднощів. Крос-

культурний підхід заснований на вивченні способів реагування людей в умовах різноманітних ризиків залежно від расової приналежності, статі, віку, місця проживання, тощо [5, 18].

Резилієнтність – це здатність людини справлятися зі стресовими та несприятливими ситуаціями та адаптуватися до них. Розвиток резилієнтності – це динамічний і безперервний процес, який включає низку чинників та умов. Аналіз сучасних джерел дозволяє виокремити низку умов розвитку резилієнтності [9].

Позитивні стосунки та соціальна підтримка. Позитивні стосунки та соціальна підтримка є ключовими факторами розбудови резилієнтності. Соціальна підтримка може надходити з різних джерел, включаючи сім'ю, друзів, колег та громадські організації. Ці стосунки можуть забезпечити людей емоційною підтримкою, практичною допомогою, а також почуттям приналежності та зв'язку. Позитивні стосунки та соціальна підтримка допомагають людям розвинути почуття безпеки, яке є важливим для подолання стресу та несприятливих обставин.

Стратегії подолання та навички вирішення проблем. Стратегії подолання та навички вирішення проблем мають вирішальне значення для розвитку резилієнтності. Життєстійкі люди, як правило, мають ефективні стратегії подолання, такі як позитивне самонавіювання, практики усвідомленості та фізичні вправи. Вони також володіють навичками вирішення проблем, які дозволяють їм виявляти та вирішувати проблеми на випередження. Ефективні стратегії подолання труднощів і навички вирішення проблем допомагають людям зберігати почуття контролю, що має важливе значення для розвитку резилієнтності.

Позитивна Я-концепція та самоефективність. Позитивна Я-концепція та само ефективність є ключовими факторами розвитку резилієнтності. Люди з позитивною Я-концепцією та почуттям самоефективності, як правило, є більш життєстійкими. Вони впевнені у своїй здатності долати труднощі та відновлюватися після невдач. Позитивна Я-концепція та

самоефективність розвиваються завдяки поєднанню досвіду, зворотного зв'язку та рефлексії.

Гнучкість та адаптивність. Гнучкість та адаптивність є важливими факторами у формуванні резилієнтності. Життєстійкі люди здатні адаптуватися до мінливих обставин і знаходити нові способи вирішення проблем. Вони відкриті до нових ідей та перспектив і здатні відповідно коригувати свою поведінку та ставлення. Гнучкість і адаптивність допомагають людям зберігати почуття контролю і підвищують їхню здатність справлятися зі стресом і несприятливими обставинами.

Почуття мети і сенсу. Почуття мети і сенсу є важливими факторами у формуванні резилієнтності. Відчуття мети і сенсу життя може допомогти людям зберегти надію і мотивацію у важкі часи. Це може включати в себе наявність цілей і прагнень, а також участь у діяльності, яка має особисте значення. Відчуття мети і сенсу допомагає людям розвинути позитивний погляд на життя і почуття контролю.

Емоційна регуляція та усвідомленість. Емоційна регуляція та уважність є важливими факторами у формуванні резилієнтності. Життєстійкі люди здатні регулювати свої емоції та ефективно справлятися зі стресом. Вони можуть використовувати такі техніки, як глибоке дихання, медитація та когнітивна реструктуризація, щоб підтримувати емоційну рівновагу та перспективу. Емоційна регуляція та уважність допомагають людям зберігати позитивний світогляд і підвищують їхню здатність справлятися зі стресом і негараздами.

Досвід пережитих негараздів. Досвід подолання труднощів є важливим фактором у формуванні резилієнтності. Проходження через важкі випробування може розвивати резилієнтність, надаючи людям можливість вчитися і розвиватися на їхньому досвіді. Це може допомогти їм розвинути більшу самосвідомість, навички вирішення проблем і стратегії подолання труднощів. Досвід пережитих негараздів допомагає людям розвинути

позитивний світогляд і підвищити їхню здатність справлятися зі стресом і несприятливими обставинами [9].

Дослідники Дж. Річардсон та А. Мастен виокремили фактори резилієнтності, в також її «вигоди», тобто ті результати життєдіяльності особистості, які можна досягнути за допомогою високого рівня резилієнтності (Рис. 1.1.) [15].



Рис. 1.1. Фактори, зміст та вплив резильєнтності на особистість

Таким чином, резилієнтність – це динамічний і безперервний процес, який включає низку факторів і умов. Розвиток резилієнтності вимагає поєднання позитивних стосунків, стратегій подолання, навичок вирішення проблем, позитивної Я-концепції, гнучкості, відчуття мети та сенсу, емоційної регуляції, усвідомленості та досвіду подолання труднощів [28]. Розвиваючи ці фактори та умови, люди можуть підвищити свою здатність адаптуватися та процвітати в умовах стресу та несприятливих обставин.

1.3. Особистісні складові резилієнтності

Резилієнтність – це здатність людей, громад, організацій або систем протистояти і відновлюватися після несприятливих обставин або стресу. Компоненти резилієнтності можуть відрізнятися залежно від контексту та рівня аналізу, але є деякі загальні компоненти [1, 10].

Самосвідомість, як здатність розпізнавати свої емоції, думки та реакції на стресові фактори. Самосвідомість допомагає людям визначати та керувати своїми реакціями на стрес, а також розробляти стратегії подолання стресу.

Саморегуляція, як здатність контролювати свої емоції, думки та поведінку у відповідь на стресові фактори. Саморегуляція дозволяє людині залишатися спокійною та зосередженою перед обличчям викликів.

Соціальна підтримка, як наявність підтримуючих стосунків з друзями, родиною та колегами може допомогти людині впоратися зі стресом і забезпечити відчуття приналежності.

Адаптивність, як здатність пристосовуватися до нових ситуацій і викликів. Адаптивність дозволяє людям пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі та вчитися на власному досвіді.

Навички вирішення проблем, як здатність визначати та вирішувати проблеми. Навички розв'язання проблем допомагають людям знаходити ефективні відповіді на виклики та приймати рішення, які принесуть користь у довгостроковій перспективі.

Оптимізм передбачає позитивний погляд на життя може допомогти людині зберегти надію та стійкість перед обличчям негараздів.

Мета і сенс. Почуття мети та сенсу життя може забезпечити людей джерелом мотивації та стійкості перед викликами.

Фізичне здоров'я. Міцне фізичне здоров'я може забезпечити людину енергією та силою, необхідними для подолання стресів [10].

Ці компоненти не є взаємовиключними і можуть працювати разом, щоб створити стійку особистість, громаду, організацію чи систему.

Попередні дослідження (Clarke та Nicholson; Morel; Stahl; Stricker) показали, що резилієнтність можна розвинути за допомогою тренувань. Однією з ефективних відправних точок для розвитку стійкості є зміна нашого сприйняття ситуації, оскільки на наші реакції впливає значення, яке ми надаємо подіям, а не самі події [3]. Крім того, важливу роль відіграє поведінка, що сприяє формуванню резилієнтності, наприклад, турбота про себе, достатній сон, фізична активність і здорове харчування [2].

Тренування резилієнтності полягає у вирішенні проблем, а не в їх уникненні. Виклики та завдання є невід'ємною частиною життя, і їх уникнення лише ускладнює подолання перешкод. Резилієнтність – це складний особистісний процес, який включає в себе поєднання внутрішніх сил і зовнішніх ресурсів, і не існує універсальної формули, як стати більш життєстійким [7].

Люди з гнучкістю, адаптивністю та наполегливістю можуть посилити свою резилієнтність, змінивши певні думки та поведінку. Дослідження показали, що люди, які вірять у розвиток інтелектуальних здібностей і соціальних якостей, демонструють менш стресову реакцію на негаразди і кращу продуктивність [4]. Деякі ресурси, які можуть допомогти людям подолати складні життєві ситуації, включають толерантність до невизначеності, оптимізм, базові переконання, почуття зв'язку, самоефективність, надію, особисту гідність, самопроекцію та інші [20].

Оптимізм є вирішальним фактором, що впливає на резилієнтність людини. О. Односталко, З. Кіреєва та Б. Бірон зазначають, що життєстійкість та оптимізм – це риси, які розвиваються протягом усього життя людини та можуть бути покращені. Ці риси дозволяють людині самостійно відновлюватися після різних втрат, включаючи психічні, фізичні, соціальні та духовні втрати [19].

Оптимізм – це ресурс, який підтримує надію, забезпечує необхідну життєву енергію та стійкість, запобігає апатії та безнадії, а також допомагає подолати стрес у складних життєвих обставинах. Сильний песимізм може

суттєво вплинути на якість життя людини і навіть призвести до негативних наслідків для здоров'я через постійний стрес і стійкі негативні думки про майбутні перспективи [23].

Песимізм також негативно впливає на життєстійкість, оскільки негативні очікування щодо майбутнього збільшують ймовірність того, що пророцтво справдиться [22]. Дуже низький оптимізм може призвести до зниження самооцінки, а занепокоєння може виснажити ресурси людини [23].

Для формування та зміцнення резилієнтності дуже важливо розвивати такі особистісні риси, як самосвідомість, самоефективність та саморегуляція. Самосвідомість дозволяє людині зрозуміти себе і свій спосіб життя, закладаючи основу для ефективного самовдосконалення. Самоефективність є ключовим компонентом оптимізму, що дає людині можливість повірити у власні здібності та вжити заходів для створення позитивних змін [8].

Розробка плану виходу зі складних ситуацій та набуття навичок емоційної саморегуляції також мають вирішальне значення для формування життєстійкості, оскільки дозволяють регулювати свій емоційний стан, активізувати позитивні емоції та докладати добровільних зусиль для подолання стресу. Регулюючи мотивацію та змінюючи ставлення і звички, люди можуть оптимально діяти у складних обставинах, подібних до тих, що виникли внаслідок повномасштабного вторгнення росії та активних бойових дій на багатьох територіях, запобігаючи тим самим психічним і фізичним захворюванням.

Отже, найбільш суттєвими особистісними компонентами резилієнтності є такі, як самосвідомість, саморегуляція, соціальна підтримка, оптимізм, адаптивність, наявність мети та сенсу життя, а також фізичне здоров'я.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Методи та процедура дослідження, характеристика вибірки

Дослідження, матеріали якого представлено у даній роботі, здійснювалося в 2023 році. У проведеному дослідженні взяло участь 60 студентів (від 17 до 22 років), з них: 30 студентів 1 та 2 курсу навчання (молодші курси), та 30 студентів 3 та 4 курсів навчання (старші курси). Всі респонденти є студентами Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, які навчаються на різних факультетах.

Дослідження проводилося онлайн за допомогою Google forms.

Нами було використано наступні психодіагностичні методики:

Для визначення особливостей життєздатності (резилієнтності) людини була використана методика *«Життєздатність людини» в адаптації О.О.Рильської*. Тест *«Життєздатність людини»* призначений для оцінки показника життєздатності людини як інтегральної здатності до збереження власної системної цілісності, яка дозволяє успішно вирішити основні життєві задачі цього вікового періоду.

Високі показники по тесту означають легкість пристосування до нових життєвих умов, свідчать про самостійність, легкість опанування різними видами діяльності, впевненість й успішність. Висока життєздатність співвідноситься із прагненням до самопізнання, саморозвитку, з рефлексивністю й переконаністю людини в тому, що все, що з ним відбувається, сприяє його розвитку за рахунок знань.

Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона (K. Connor, J. Davidson, 2003).

Мета: діагностика рівня резилієнтності.

Шкала стійкості Коннор-Девідсона була розроблена двома вченими - Кетрін Коннор (Kathryn M. Conner) та Джонатаном Девідсоном (Jonathan R.T. Davidson).

Кетрін Коннор – психіатр та науковий співробітник Медичного центру при університеті Дьюка в Даремі (штат Південна Кароліна). Її дослідження пов'язані зі стресом, тривожністю, соціальною тривогою, ліками та стійкістю.

Існує три версії тесту, всі вони ґрунтуються на оригінальному тесті. Оригінальний тест містить 25 запитань. Необхідно дати відповідь хоча б на 19 із них, щоб тест мав силу.

Резилієнтність може розглядатися як міра здатності справлятися зі стресом і, як важлива мета лікування при тривозі, депресії та стресових реакціях. Шкала резилієнтності Коннор-Девідсона (CD-RISC) складається з 25 пунктів, кожен з яких оцінюється за 5-бальною шкалою (0-4), причому вищі бали відображають більшу стійкість та демонструють добрі психометричні властивості. Ця шкала демонструє, що стійкість до зовнішніх впливів піддається зміні та може покращуватись при лікуванні. При цьому більше поліпшення відповідає вищим рівням глобального поліпшення.

Загальна кількість можливих балів варіюється від 0 до 100: 0-33 низький рівень резилієнтності; 34-67 середній; 68-100 високий.

Шкала оцінюється на основі того, як людина почувалася протягом останнього місяця.

Проективна методика «Не дай людині впасти», має на меті вивчення особливостей прояву адаптації у форс-мажорних ситуаціях.

Досліджуванам надавалась наступна інструкція: «На малюнку ви бачите зображену людину і обрив. Людина чи то падає, чи стрибає з цього обриву. Він маєте врятувати людину від травми, не дати їй упасти. Домалюйте, що на вашу думку може врятувати людину».

За сюжетом малюнку виокремлено такі види поведінки людини у критичній ситуації:

- 1) Бездіяльність.
- 2) Передбачливість.
- 3) Довірливість.

- 4) Лідерство.
- 5) Творчий підхід.

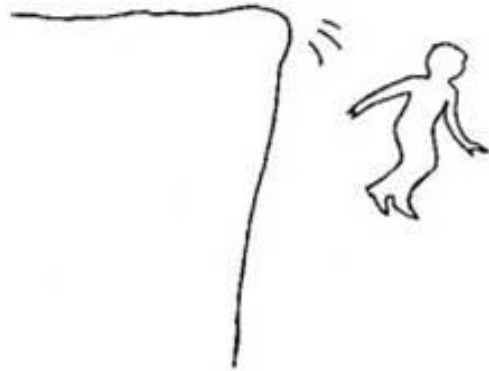


Рис. 2.1. Стимульний матеріал до методики «Не дай людині впасти»

2.2. Аналіз результатів дослідження

З метою вивчення особливостей резилієнтності, типів поведінки у форс-мажорних обставинах та життєздатності, з'ясуванні змістовних кореляційних зв'язків між досліджуваними конструктами було проведено емпіричне дослідження. Під час виконання досліджень при обробці та аналізі результатів використовувалась комп'ютерна програма SPSS for Windows версія 21.0.

На першому етапі нами вивчалися закономірності прояву загальної життєздатності та її компонентів. Було сформовано дві вибірки: $n = 30$ (студенти молодших курсів) і $n = 30$ (студенти старших курсів).

За допомогою частотного аналізу було виявлено середні значення показників життєздатності, а потім здійснено порівняння рівнів прояву життєздатності, які представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Рівні прояву життєздатності студентів різних курсів (у %)

Рівень життєздатності \ Студенти	Молодших курсів	Старших курсів
Низький		
Середній		
Високий		

Загалом розподіл показників респондентів обох курсів не відрізняється від нормального. Проведене порівняння рівнів прояву життєздатності має такі результати: як у студентів молодших так і старших курсів переважає середній рівень життєздатності (50,0 та 56,7%) однак серед студентів старших курсів більше респондентів з високим рівнем життєздатності (30%) в порівнянні зі студентами молодших курсів та значно менше з низьким рівнем життєздатності (13,3 %).

На нашу думку, це означає, що переважна більшість студентів майже без проблем можуть пристосовуватися до нових життєвих умов.

Студенти, які мають середній рівень схильні до конструктивних дій в будь-яких умовах: стресових чи звичних, та здатні підтримувати необхідний рівень фізичного, соціального та рольового функціонування при зіткненні із життєвими стресорами. Вони відповідальні, комунікабельні, досить самостійні у вирішенні проблем.

Високий рівень життєздатності у студентів (а це майже чверть студентів молодших курсів та майже третина старшокурсників) свідчить про те, що вони мають добре розвинену внутрішню здатність керувати власними ресурсами: здоров'ям, можливостями психіки, поведінкою.

Низький рівень життєздатності означає складнощі при адаптації до нових життєвих умов: певну несамостійність, нездатність покладатися на власні фізичні, інтелектуальні особистісні можливості, труднощі в оволодінні різними видами діяльності.

Далі представляємо аналіз результатів за шкалами тесту життєздатності, а саме: здатність до адаптації, здатність до саморегуляції, здатність до саморозвитку, осмисленість життя (Табл.2.2).

Таблиця 2.2

Порівняння середніх показників шкал життєздатності

Шкали резилієнтності	Студенти	Молодших курсів	Старших курсів
Здатність до адаптації			
Здатність до саморегуляції			
Здатність до саморозвитку			
Осмисленість життя			

З таблиці видно, що у студентів молодших курсів показники шкал «саморегуляція» та «осмисленість» життя значно нижче, ніж у студентів старших курсів. Розбіжності спостерігаються й у показниках шкали «саморозвиток». Лише здатність до адаптації у студентів молодших курсів вища, аніж у студентів старших курсів. На нашу думку, це пояснюється не лише дозріванням життєздатності з віком, а й з кількісно-якісними трансформаціями її компонентів у цілісній структурі.

Вивчення резилієнтності студентів за шкалою Коннора-Девідсон показало наступне (Табл. 2.3).

Таблиця 2.3.

**Порівняння значень середніх показників за шкалою резилієнтності
Коннор-Девідсона**

	Молодші курси	Старші курси
Максимальний середній бал		
Мінімальний середній бал		
Середнє		
Медіана		
Мода		

Як бачимо з представленої таблиці, мінімальний загальний бал за методикою – 26, а у студентів молодших курсів – 22. Максимально набраний бал серед вибірки старшокурсників – 96, вищий у порівнянні з студентами молодших курсів, де максимальний бал складає 93 бали. Це ж саме стосується значень моди, медіани та середнього. Це свідчить про те, що студенти старших курсів мають дещо вищий рівень резилієнтності.

Зупинимось більш детально на дослідженні особливостей резилієнтності за даною методикою.

У адаптації методики Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10, зроблений вітчизняними вченими (Додаток В), було виокремлено 10 найбільш інформативних питань повної шкали, відповіді на які ми розглянемо окремо з метою пошуку саме тих характеристик, які впливають на резилієнтність студентів.

Як впливає з наведеного рисунку, більшість студентів молодших курсів уявляють себе як таких, які є сильними особистостями (66,7%), швидко відновлюються після хвороби або важкої ситуації (50%). Всі студенти молодших курсів впевнені, що подолання стресу зміцнює (100%). Варто зазначити, що 43,3 % досліджуваних з молодших курсів вважають, що невдача може їх розчарувати. Серед досліджуваних студентів молодших курсів 43,3 % вважають, що їх легко розчарувати невдачею, отже, при будь-якій невдачі вони швидко розчаровуються та відчувають фрустрацію. Більше 40% з них у рідкісних випадках можуть зосередитись та ясно думати під тиском.

Отже, більшість студентів молодших курсів оцінюють себе як сильних особистостей, які здатні адаптуватися до змін. Водночас значна частка (більше , ніж 40 %) студентів молодших курсів описали себе як таких, які не можуть сконцентрувати свою увагу під тиском, розчаровуються при невдачах, довго відновлюються після хвороби або важкої ситуації (Див.рис.2.2).

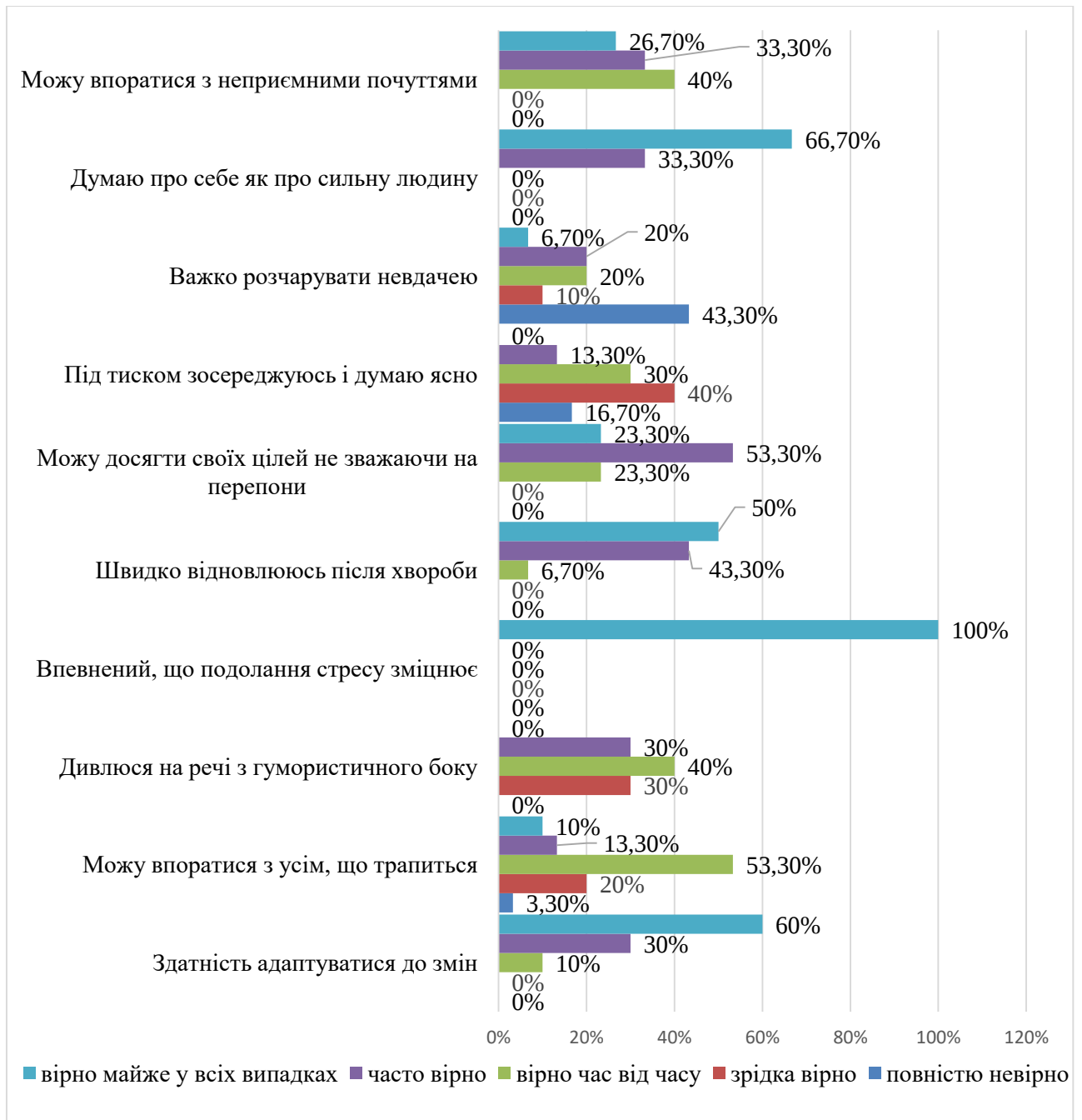


Рис.2.2 Результати відповідей на 10 питань Шкали резилієнтності у студентів молодших курсів

Як випливає з рисунку 2.3, всі студенти старших курсів часто думають про себе, як про сильну особистість. Всі, без виключення, студенти старших курсів впевнені, що подолання стресу зміцнює їх. Переважна більшість (73,3 %) респондентів вважають, що вони здатні адаптуватися до змін, а 66,6 % – відповіли, що можуть впоратися з усім, що трапиться. Більша половина досліджуваних (56,7 %) вважають, що вони швидко відновлюються після хвороби або стресової ситуації.

На питання: «Можу впоратися з неприємними почуттями» 76,7 % студентів старших курсів відповіли «часто вірно», отже, є ситуації, з якими досліджувані можуть не справитися.

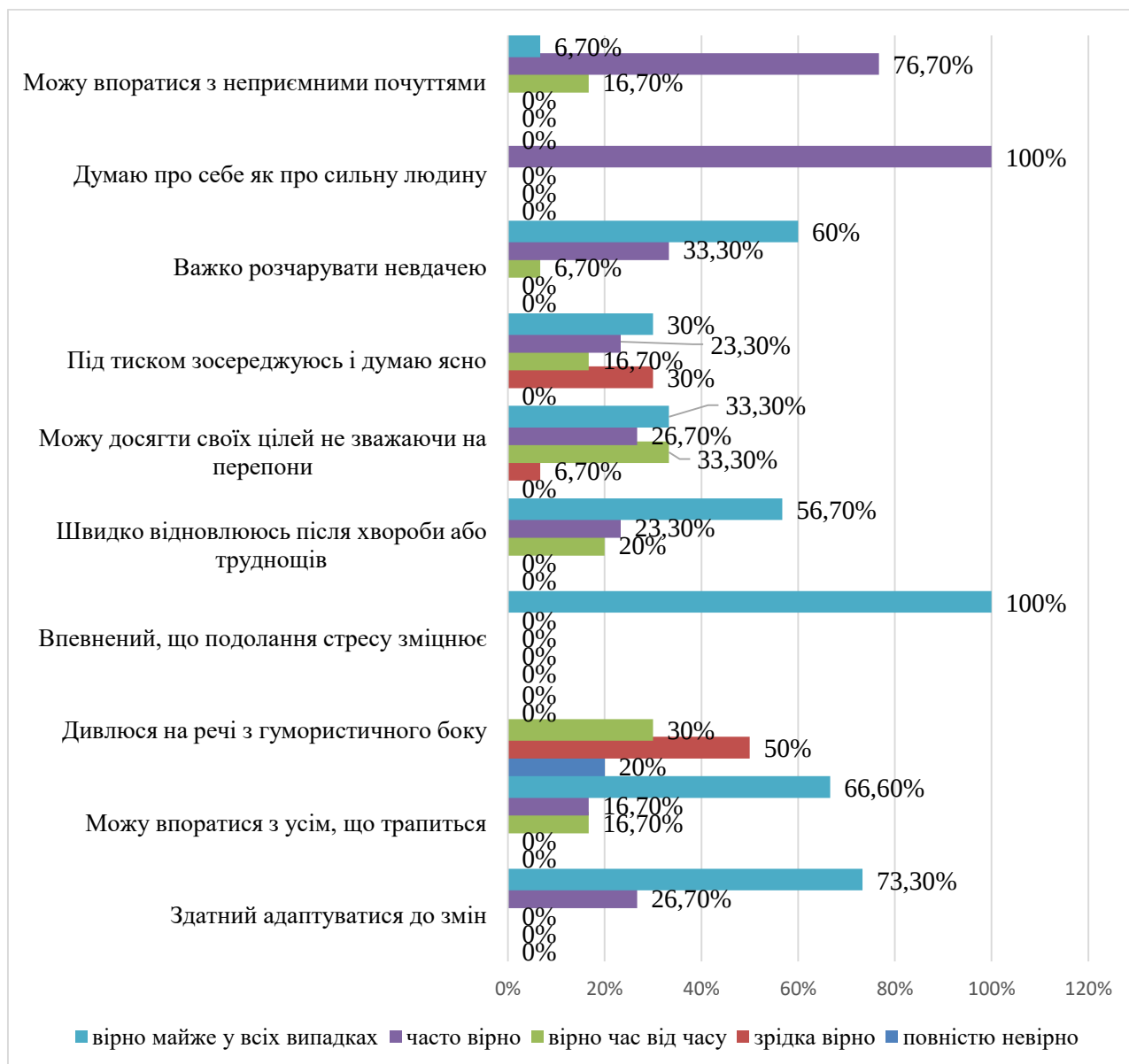


Рис. 2.3. Результати відповідей на 10 питань Шкали резилієнтності у студентів старших курсів

Отже, студенти старших курсів описують себе як більш здатних до подолання труднощів, які не розчаровуються при невдачах, і часто можуть впоратися зі своїми негативними емоціями.

Для отримання більш чіткої картини ми порівняли рівні вираженості резилієнтності за шкалою Коннор-Девідсона у студентів обох груп (Рис.2.2).

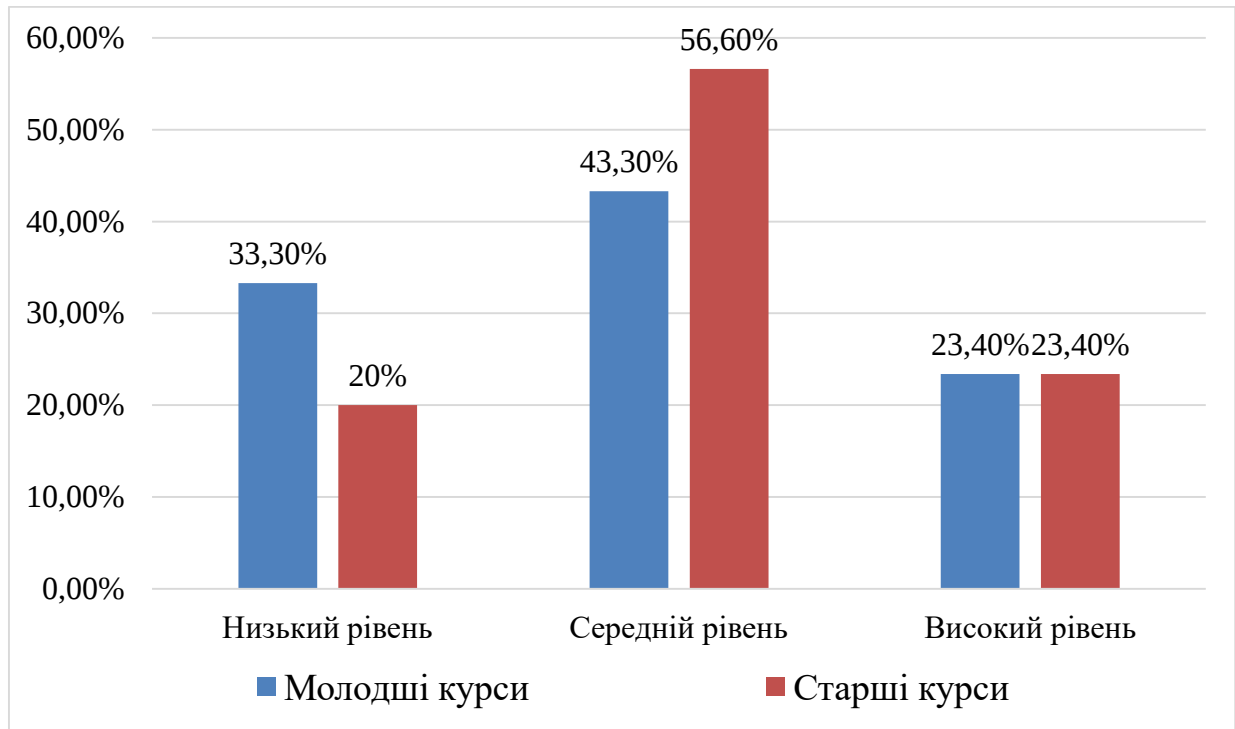


Рис. 2.4 Рівні резилієнтності серед досліджуваних груп студентів

Як можна помітити з рисунку 2.4, загальний рівень резилієнтності є вищим у студентів старших курсів. Отже, студенти старших курсів, є більш резилієнтними.

Високий рівень резилієнтності спостерігається приблизно у четверті студентів обох груп, що є досить незначною часткою, серед наших респондентів. Високий рівень прояву резилієнтності, свідчить про те, що молоді люди здатні гідно зустрічати та долати несприятливі обставини та виклики, стаючи при цьому сильнішими. «Бути резилієнтним» – це мати потенціал самозбереження в ситуації негативних зовнішніх впливів.

Отримані дані свідчать, що в обох групах досліджуваних переважна більшість студентів має середній рівень резилієнтності. Середній рівень резилієнтності виявлено у 56,6 % студентів старших курсів та 43,3 %

молодших курсів. Отже, переважна більшість студентів обох досліджуваних груп здатні значною мірою досягати мети, жити та розвиватися, незважаючи на стрес або травматичні події, які зазвичай тягнуть за собою серйозний ризик негативного впливу на особистість.

Студенти, які мають низький рівень резилієнтності, а таких 20% серед старшокурсників та велика частка (33,3%) серед студентів молодших курсів, не вміють протидіяти сильному тиску ззовні та підтримувати власну цілісність, тобто, не можуть здійснювати свою діяльність у важких умовах. За проведеним аналізом щодо встановлення відмінностей у групах за показником резилієнтності статистично значущих відмінностей не виявлено. Проте, можна припустити, що резилієнтність є дещо вищою у студентів старших курсів.

Отже, порівняння резилієнтності студентів молодших та старших курсів виявило, що резилієнтність є дещо вищою у студентів старших курсів. Це можна пояснити тим, що формування резилієнтності відбувається у процесі навчання у закладі вищої освіти, подолання пов'язаних з цим труднощів, розвитку самостійності, здатності покладатися на власні сили та розширення соціальних зв'язків, накопичення життєвого досвіду, якого, у студентів старших курсів більше, та в рамках різних взаємодій індивіда із зовнішнім світом.

Результати вивчення особливостей прояву адаптації у форс-мажорних ситуаціях за проективною методикою «Не дай людині впасти», з якими часто стикаються студенти Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, представлено у діаграмі 2.5. Декілька варіантів малюнків респондентів представлено у Додатку А.

Аналізуючи результати дослідження виділених діагностичних категорій, слід відзначити найбільшу кількість опитаних, які потрапили до категорії «бездіяльність». Серед студентів молодших курсів – 10 осіб, що становить 33,3 % з числа опитаних у цій діагностичній групі, часто не приймають своєчасних рішень у складних життєвих ситуаціях.

Серед опитаних старших курсів цей показник становив – 7 студентів, що становить 23,3 % від загальної кількості респондентів у цій діагностичній групі. Більша кількість у групі студентів старших курсів, сигналізує про те, що модель поведінки цієї категорії студентів відрізняється певним зниженням ініціатив із боку особистості.

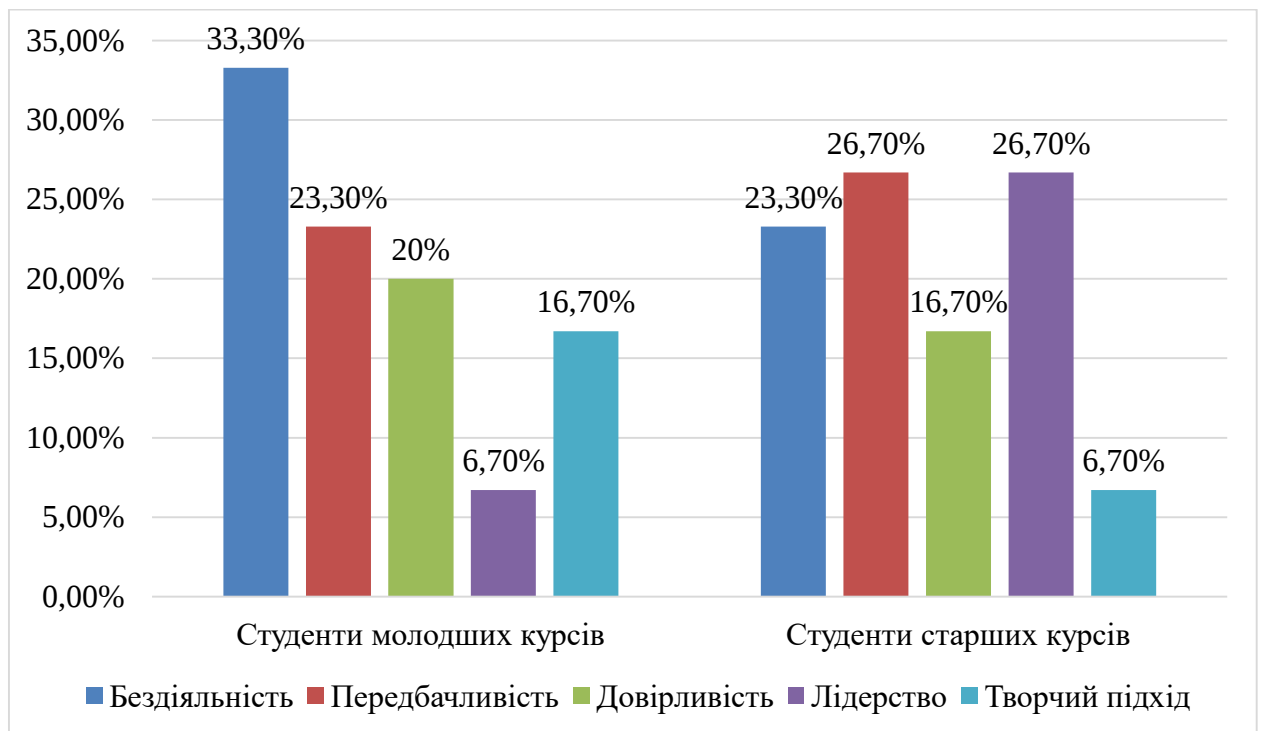


Рис. 2.5. Розподіл типів поведінки у форс-мажорних ситуаціях студентів молодших та старших курсів

Це говорить про схильність студентів все пускати на самоплив. Нерідко вони самі доводять ситуацію до критичного стану, не роблячи жодних кроків щодо її врегулювання. Вони нічого не роблять в ті моменти, коли потрібно бути активним та рішучим.

Аналізуючи характеристики «передбачливість», слід зазначити серед студентів молодших курсів – 7 осіб, що становить 23,3 % з числа опитаних у цій діагностичній групі, серед опитаних старших курсів цей показник становив – 8 осіб, що становить 26,7 % від загальної кількості досліджених.

Студенти, які у форс-мажорних обставинах схильні до передбачливості дуже рідко потрапляють у критичні ситуації, тому що завжди ретельно прораховують всі можливі варіанти розвитку подій і намагаються передбачити все, що може статися.

Аналізуючи характеристику «довірливість», слід зазначити серед студентів молодших курсів – 6 студентів, що становить 20 % із числа опитаних у цій діагностичній групі, серед опитаних старших курсів цей показник становив – 5 осіб, що становить 16,7 % від загальної кількості досліджених.

Отже, такі студенти необачні та довірливі, у критичній ситуації схильні довіряти першому ліпшому. Вони не здатні самостійно знайти вихід із ситуації і шукають людину, яка б їм допомогла. Але, оскільки, вони не дуже добре знаються на людях, то їх часто обманюють і підводять.

Аналізуючи характеристику «лідерство», слід відзначити серед студентів молодших курсів – 2 студенти, що становить 6,7 % з числа опитаних у цій діагностичній групі, серед опитаних старших курсів цей показник становив – 8 студенти, що становить 26,7 % від загальної кількості досліджених.

Такі студенти у критичній ситуації не розгубляться і зроблять все, що потрібно, аби виправити те, що сталося.

Аналізуючи характеристику «творчий підхід», слід зазначити серед студентів молодших курсів – 5 осіб, що становить 16,7 % з числа опитаних у цій діагностичній групі, серед опитаних старших курсів цей показник становив – 2 студенти, що становить 6,7 % загальної кількості досліджених.

Це говорить про те, що студенти завжди знайдуть дотепний вихід з будь-якої складної ситуації.

Отже, результати вивчення особливостей прояву адаптації у форс-мажорних ситуаціях студентів обох досліджуваних груп показали, що більша кількість опитаних студентів молодших курсів потрапили до категорії «бездіяльність», що сигналізує про тенденцію зниження ініціативи з боку

особистості. Це з одного боку дозволяє студентам легше адаптуватися до непередбачуваних обставин, з іншого формує базу для подальшої життєвої позиції чекати рішень у власних питаннях з боку інших людей, не делегуючи оточуючим власну волю.

Серед студентів старших курсів переважає передбачливість та лідерство. Отже, такі студенти рідко потрапляють у критичні ситуації, тому що завжди прораховують всі можливі варіанти розвитку подій і намагаються передбачити все, що може статися. Студенти завжди мають готовий засіб для порятунку ситуації, й на яких можна покластися.

З метою встановлення взаємозв'язків між життєздатністю, резилієнтністю та типами поведінки у складних ситуаціях серед студентів був проведений кореляційний аналіз. Результати аналізу представлено нижче.

Таблиця 2.4.

Взаємозв'язки між життєздатністю та типами поведінки у складних ситуаціях у студентів молодших курсів

Передбачливість – життєздатність	$r = 0,426$ при $p \leq 0,05$
Бездіяльність – життєздатність	$r = - 0,317$ при $p \leq 0,05$

Виявлено прямий взаємозв'язок між життєздатністю та типом поведінки у форс-мажорних обставинах – передбачливість. Це свідчить про те, що студенти життєздатні студенти вважають за краще вивіряти свої дії. Очевидно, вони рідко потрапляють у непередбачувані ситуації.

Аналіз взаємозв'язків показав: якщо бездіяльність у складних ситуаціях у студентському віці проявляється на високому рівні, то менший прояв має життєздатність. Це говорить про те, що студенти, які часто самі доводять ситуацію до критичного стану, не роблячи жодних кроків щодо її врегулювання мають низький рівень життєздатності, можна сказати, що вони ігнорують все те, що відбувається в суспільстві, у них відсутнє прагнення зрозуміти інших.

Таблиця 2.5.

Взаємозв'язки між життєздатністю, та типами поведінки у складних ситуаціях у студентів старших курсів

Життєздатність – лідерство	$r = 0,426$ при $p \leq 0,05$
Життєздатність – довірливість	$r = - 0,317$ при $p \leq 0,05$

Як бачимо, результати кореляційного аналізу показали, що тим більше студент схильний до лідерства у форс-мажорних обставинах тим вища у нього життєздатність. Отже, життєздатні студенти можуть не тільки підлаштовуватись під ситуацію, а здатні міняти її і вести за собою інших людей.

Обернений взаємозв'язок було виявлено між життєздатністю та довірливістю. Отже, чим вище життєздатність, тим нижча ймовірність у тому, що студент буде вірити і чекати, що йому допоможуть.

На нашу думку, студенти, які схильні вирішувати виникаючі проблемні ситуації конструктивним шляхом, тим більше вони є пристосованими до життя або різких коливань умов життєдіяльності.

З метою виявлення змістовних факторів резилієнтності нами було проведено факторний аналіз.

Таблиця 2.6.

Фактори резилієнтності

Фактори	Показники	Резилієнтність
<i>Пружність</i>	Життєздатність	
	Здатний адаптуватися до змін	
	Здатність до адаптації	
<i>Керованість життя</i>	Здатність до саморегуляції	
	Лідерство	

	Бездіяльність	
	Довірливість	
	Можу впоратися з неприємними почуттями	
Впевненість у собі	Впевнений, що подолання стресу зміцнює	
	Думаю про себе як про сильну людину	
	Важко розчарувати невдачею	

Отже, за допомогою факторного аналізу виявлено наступні три фактори резилієнтності:

1-й фактор – *пружність*, до якого увійшли життєздатність (0,840), здатний адаптуватися до змін (0,856), здатність до адаптації (0,655),

2-й фактор – *керованість життя* – це здатність до саморегуляції (0,856), лідерство (0,764) та на іншому полюсі – бездіяльність (-0,916) та довірливість (-0,864).

3-й фактор – *впевненість у собі*, у який увійшли показники: Впевнений, що подолання стресу зміцнює (0, 888), Думаю про себе як про сильну людину (0, 846), Важко розчарувати невдачею (0, 748).

За результатами факторного аналізу можна, що на рівень резилієнтності впливає здатність людини адаптуватися до змін здатність бути хазяїном власної долі та впевненість у власній можливості впоратися з усім, що відбувається у її житті.

Можна констатувати, що індивідуальна здатність людини керувати власними ресурсами, здатність до пристосування у навколишньому світі та управління своєю поведінкою, впевненість у собі та у своїх силах – є факторами резилієнтності, що є здатністю ефективно долати стрес та труднощі.

На підставі вище викладеного зробимо деякі узагальнення, значущі у контексті проведеного дослідження.

2.3. Висновки емпіричного дослідження

Вищевикладене дозволяє зробити наступні висновки:

За методикою вивчення резилієнтності студентів молодших та старших курсів виявлено, що резилієнтність є дещо вищою у студентів старших курсів. Такі студенти здатні гідно зустрічати та долати несприятливі обставини та виклики, стаючи при цьому сильнішими.

Досліджено, що у студентів обох досліджуваних груп більш вираженим є середній рівень життєздатності. Отже, вони схильні до конструктивних дій в будь-яких умовах: стресових чи звичних, та здатні підтримувати необхідний рівень фізичного, соціального та рольового функціонування при зіткненні із життєвими стресорами.

Досліджено, що переважна більшість студентів молодших курсів схильні до такого типу поведінки у форс-мажорних обставинах, як «бездіяльність», що сигналізує про тенденцію зниження ініціативи з боку особистості.

Серед студентів старших курсів переважає передбачливість та лідерство, як тип поведінки у форс-мажорних ситуаціях. Отже, студенти, які обирають тип поведінки передбачливості рідко потрапляють у критичні ситуації, тому що завжди прораховують всі можливі варіанти розвитку подій і намагаються передбачити все, що може статися. Студенти з лідерським типом поведінки завжди мають готовий засіб для порятунку ситуації, й на яких можна покластися.

За результатами факторного аналізу можна говорити, що на рівень резилієнтності впливає здатність людини адаптуватися до змін, можливість людини впоратися з усім, що відбувається у її житті, ставлення людини до невдач, уявлення про себе як про сильну особистість, яка може долати будь-які труднощі та здатність людини протистояти негативним емоціям та почуттям.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дає змогу зробити наступні висновки:

Під психологічною резилієнтністю в сучасній психології розуміють здатність особистості з гідністю реалізовуватися в складних життєвих умовах. Найчастіше, резилієнтність розуміється як синонім життєздатності. На відміну від життєстійкості, резилієнтність полягає у сприйнятті важкої життєвої ситуації не як перешкоди, яку треба долати, а як можливість, надану середовищем для розвитку.

Теоретично досліджено, що розвиток резилієнтності вимагає поєднання позитивних стосунків, стратегій подолання, навичок вирішення проблем, позитивної Я-концепції, гнучкості, відчуття мети та сенсу, емоційної регуляції, усвідомленості та досвіду подолання труднощів. Загалом, можна виокремити наступні *складові* резилієнтності: самосвідомість, саморегуляція, соціальна підтримка, адаптивність, навички вирішення проблем, оптимізм, мета і сенс життя, фізичне здоров'я.

Результати дослідження особливостей резилієнтності дають змогу стверджувати, що резилієнтність є дещо вищою у студентів старших курсів. У переважної кількості студентів обох груп середній рівень резилієнтності. Незначна частка студентів з обох досліджуваних груп мають високий рівень резилієнтності, тобто мають потенціал самозбереження в ситуації зовнішніх впливів. Водночас серед студентів молодших курсів досить значна частина (26,7%) має низький рівень резилієнтності.

Щодо окремих показників резилієнтності, то у студентів молодших курсів показники шкал «саморегуляція» та «осмисленість» життя значно нижче, ніж у студентів старших курсів.

Результати кореляційного аналізу показників резилієнтності та стратегій поведінки в складних ситуаціях показали позитивний взаємозв'язок між показниками «резилієнтність» та показниками типів

поведінки «передбачливість» і «лідерство»; негативний взаємозв'язок між показником «резилієнтність» та показниками «бездіяльність» і «довірливість».

Емпірично встановлено, що серед студентів молодших курсів порівняно із старшокурсниками більша частка тих, які схильні до такого типу поведінки у форс-мажорних обставинах, як «бездіяльність». Серед студентів старших курсів більше, порівняно із молодшими курсами, хто виявляє передбачливість та лідерство.

За результатами факторного аналізу виявлено три фактори резилієнтності: 1-й фактор – пружність, адаптивність; 2-й фактор – здатність керувати власним життям; 3-й фактор – впевненість у собі. Отже, можна стверджувати, що на рівень резилієнтності впливає здатність людини адаптуватися до змін, вміння бути хазяїном власної долі та впевненість у власних силах впоратися з усім, що відбувається у її житті.

Проблеми збереження резилієнтності людини в умовах глобальної кризи та воєнного часу ще не мають достатньо наукового обґрунтування та вивчення, тому у подальшому вектор наукових пошуків планується спрямувати у цю площину.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрушко Я. Загально-психологічний дискурс проблеми психічного здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: Збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції. 2017. С. 10-14.
2. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2019. Vol. 4. № 4. С. 1-15.
3. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. К.: Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 55-62
4. Войтович Г. В. Гендерні особливості резилієнтності особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том. VIII: Психологічна теорія і технологія навчання. Випуск 10. С. 343-351.
5. Григоренко З. Історія становлення та підходи до визначення поняття «резилієнтність». Спеціальна освіта: наукові пошуки майбутніх фахівців: збірник студентських наукових публікацій / відп. редактор М. К. Шеремет. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 4. С. 9-16.
6. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія». 2022. № 64. С. 62-81.
7. Гуцол К. В. Програма розвитку наративної компетентності особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2022. № VII (85). Issue 208. С. 53-56.
8. Долинська Л. В., Пенькова О. І. Самореалізація особистості як соціально-психологічний феномен. Науковий часопис НПУ імені

М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наукових праць. 2015. № 3 (48). С. 18-25.

9. Кіреєва З. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії Sars-Cov-2. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2022. № 1. С. 5-10.

10. Коkun О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

11. Ключко А. О. Резильєнтність як ресурс особистості в умовах воєнного стану. Актуальні проблеми права, психології та педагогіки в умовах війни: матеріали міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (13-14 квітня 2023 р.). Білоцерківський НАУ. 2023. С. 192-194.

12. Кравчук С. Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал. 2018. № 11. С. 156-164.

13. Курінна І. Резильєнтність як компенсаторні можливості людини внаслідок пережитих екстремальних ситуацій. Виклики сьогодення для психологічної служби закладів вищої освіти у воєнний час: матер. Всеукр. засідання круглого столу (22 квітня 2022 р.). Дніпро: Дніпров. гум. ун-т, 2022. С. 37-41.

14. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. 2018. Том 3. Вип. 14. С. 26-64.

15. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2021. Вип. 2. С. 122-127.

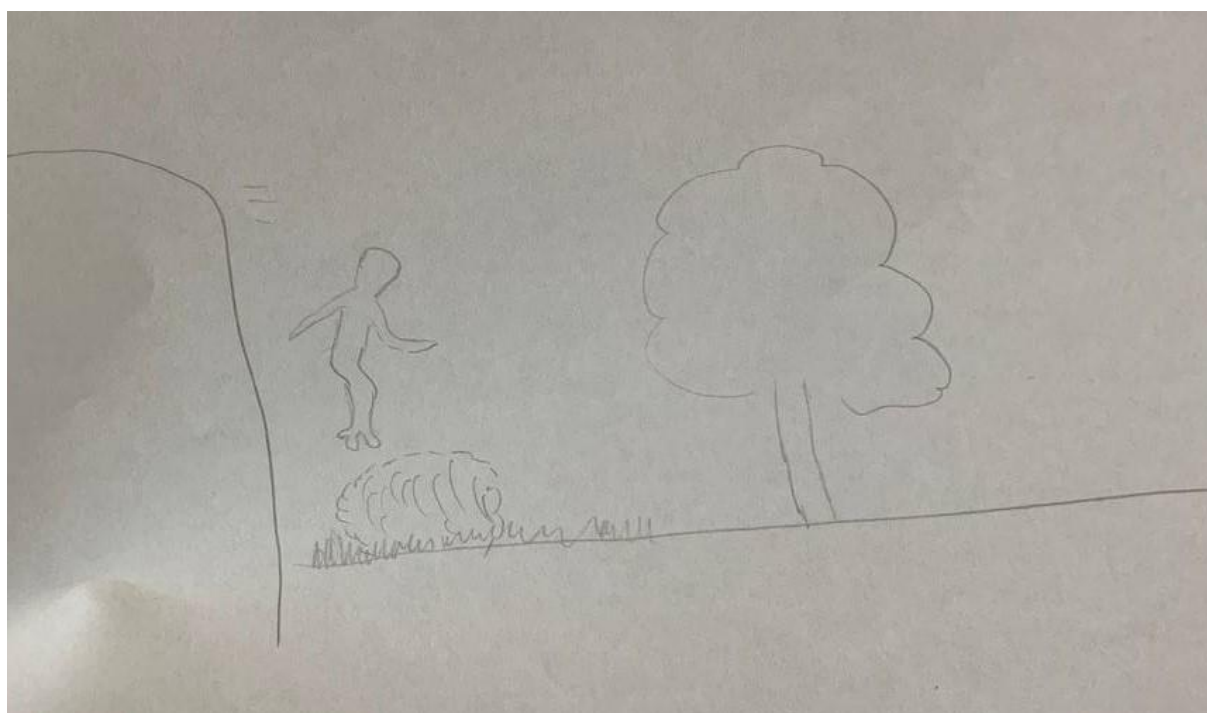
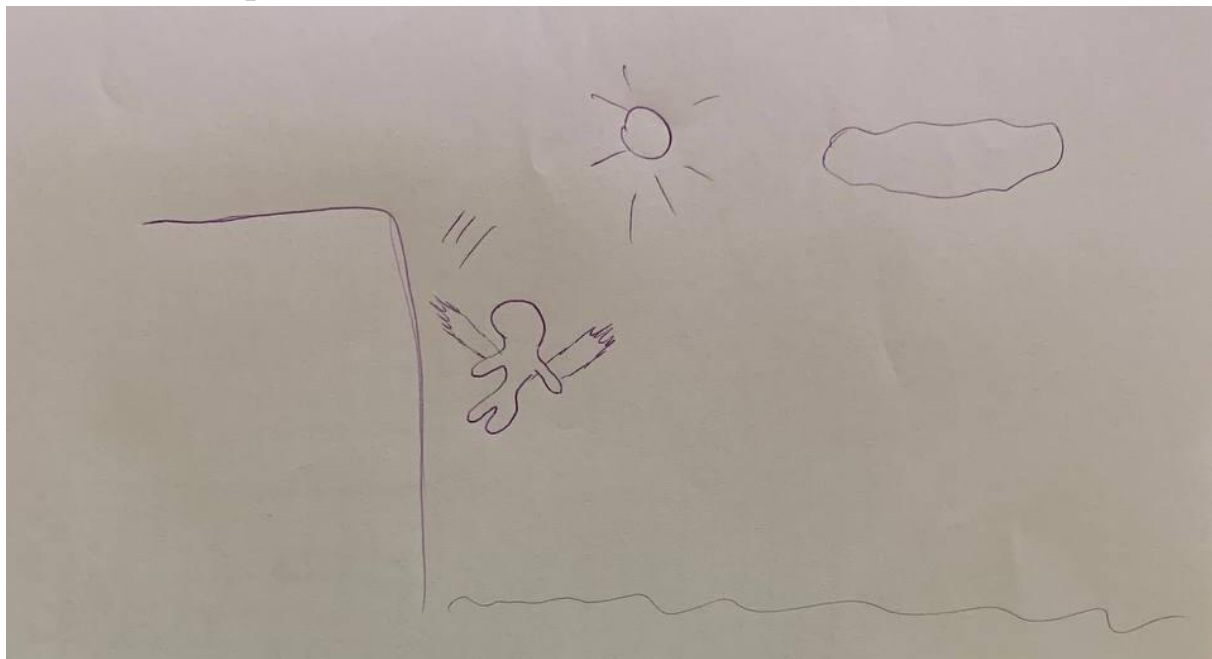
16. Руденко О. В., Гонтар Ю. В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72). № 2. С. 73-78.

17. Сергієва Н. С., Шлімакова І. І. Вікові особливості життєздатності людей з різною чутливістю до впливів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. Екологічна психологія. Вип. 48. Том 7. С. 197-204.
18. Станіславська Д. І. Резильєнтність особистості як чинник збереження психічного здоров'я. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2022. Випуск 11. С. 237-242.
19. Сукач С. А. Резильєнтність особистості як здатність мобілізувати та відновлювати психологічні ресурси. С. 287-290. URL: <https://eu-conf.com/ua/events/theoretical-methods-and-improvement-of-science/> (дата звернення: 13.04.2023).
20. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 160-165.
21. Черкасова А. А. Резильєнтність як одна з головних навичок людини ХХІ століття. Соціально-психологічні аспекти розвитку суб'єктів освітнього процесу: матеріали ІІ Всеукраїнського науково-практичного форуму «Соціально-психологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін» (07-12 грудня 2020 року, м. Суми). [у 2-х ч.]. Ч. 2. / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василяги. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2020. С. 197-199.
22. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. № 3. С. 59-66.
23. Чиханцова О. А. Внутрішні чинники життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Том IX. Вип. 12. С. 446-454.
24. Чиханцова О. А. Вплив особистісних параметрів на розвиток життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Том IX. Вип. 13. С. 592-600.

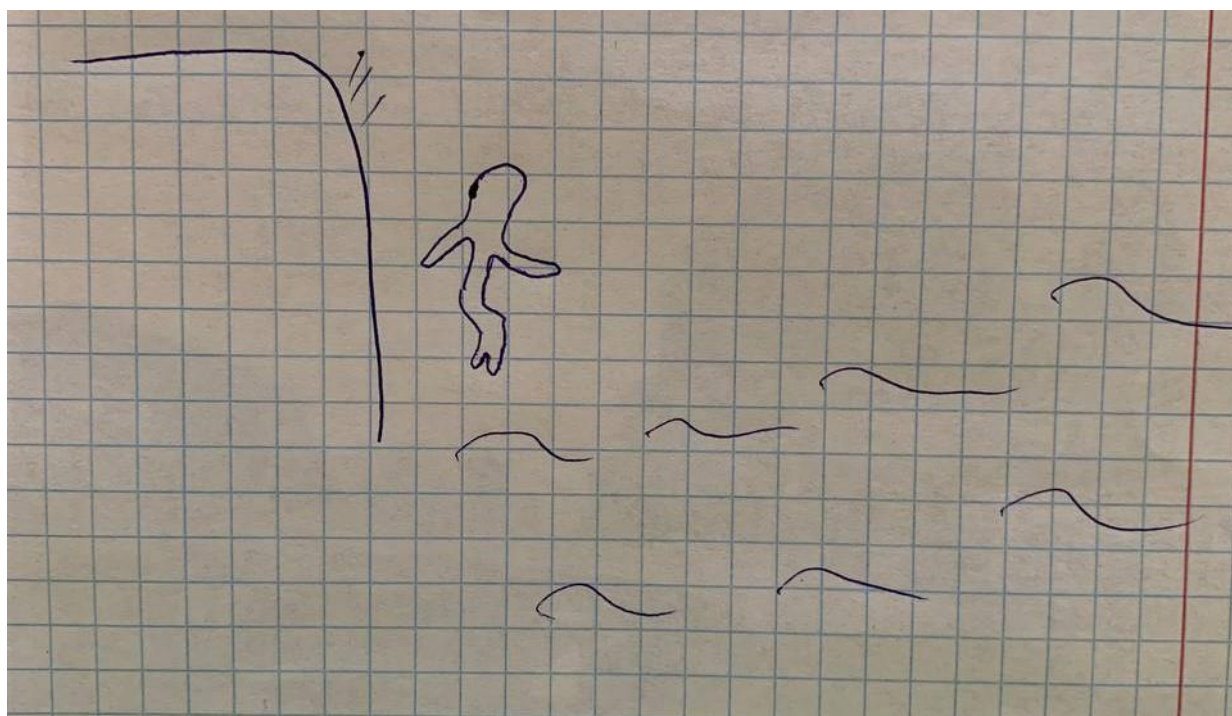
25. Ющенко І. М. Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 128. С. 302-306.
26. Caldeira S. Timmins F. Resilience: synthesis of concept analyses and contribution to nursing classifications. *Int Nurs Rev*. 2016. № 63(2). P. 191-199.
27. Durish C., Yeates K. Brooks B. Psychological Resilience as a Predictor of Persistent Post-Concussive Symptoms in Children With Single and Multiple Concussion. *Journal of the International Neuropsychological Society*. 2018. Volume 24. Issue 8. P. 759-768.
28. Hurley K., Young A., What Is Resilience? Your Guide to Facing Life's Challenges, Adversities, and Crises Reviewed: July 14, 2022 <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/> (дата звернення: 18.04.2023).
29. Oshio A., Taku K., Hirano M., Saeed G. Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 2018. № 127. P. 54-60.
30. Stainton A., Chisholm K., Kaiser N. et al. Resilience as a multimodal dynamic process. *Early Interv Psychiatry*. 2018. № 13(4). P. 725-732.
31. Walker F., Pfingst K., Carnevali L., Sgoifo A., Nalivaiko E. In the search for integrative biomarker of resilience to psychological stress. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2017. № 74. P. 310-320.

ДОДАТОК А

Проективна методика «Не дай людині впасти»



продовження ДОДАТКУ А



ДОДАТОК В**Реєстраційний бланк 10 питань Шкали резилієнсу Коннора-Девідсона****Інструкція:**

Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру:

0 = повністю невірно

1 = зрідка вірно

2 = вірно час від часу

3 = часто вірно

4 = вірно майже у всіх випадках

1. Здатний адаптуватися до змін
2. Можу впоратися з усім, що трапиться
3. Дивлюся на речі з гумористичного боку
4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює
5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів
6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони
7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно
8. Важко розчарувати невдачею
9. Думаю про себе як про сильну людину
10. Можу впоратися з неприємними почуттями