

ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ, ЯКІ ОПАНОВУЮТЬ ДОМЕДИЧНУ ПІДГОТОВКУ

Коліщак Віолетта Русланівна

Студентка 2-го курсу

Національного університету цивільного захисту України

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5427-9548>

Фільчук Ірина Юріївна

Викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах

Національного університету цивільного захисту України

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2228-0425>

Дане дослідження спрямоване на визначення особливостей резильєнтності серед студентів, які опановують дисципліну «Домедична підготовка». Основною метою є з'ясування рівня психологічної резильєнтності (психічної стійкості) здобувачів вищої освіти в процесі навчання, яке передбачає дію в умовах підвищеного стресу.

Для досягнення мети дослідження було використано «Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона-25 (CD-RISC)», яка дозволяє оцінити здатність людини адаптуватися до складних обставин, відновлювати внутрішню рівновагу після стресу та зберігати ефективність діяльності в кризових умовах.

Опитування проводилось серед студентів віком від 18 до 20 років, які навчаються за спеціальностями, які пов'язані з безпекою та рятувальними роботами. Загалом у дослідженні взяли участь 30 осіб.

Результати дослідження показали, що переважна більшість досліджуваних, а саме 57% мають середній рівень резильєнтності, що свідчить про здатність до подолання труднощів та адаптації у стресових ситуаціях. Високий рівень зафіксовано у 23% опитаних, що вказує на сформовані навички самоконтролю та позитивного мислення. Низький рівень спостерігається у 20% студентів, які

ще не мають достатніх навичок саморегуляції та здатності працювати в екстремальних та стресових умовах.

Цікаві результати ми отримали, коли аналізували отримані показники рівня резильєнтності серед дівчат та хлопців. Так дівчата мають вищі показники середнього рівня резильєнтності (64%), коли ж хлопці – 50%. Але значні відмінності помітні за показниками високого рівня (14% дівчат та 31% хлопців). Але за статистично значущому рівні відмінності між цими двома групами виявлено не було.

Отримані результати підтверджують, що розвиток резильєнтності є важливою складовою професійної підготовки студентів вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання, оскільки забезпечує емоційну стабільність, швидкість мислення та готовність до ефективних дій у стресових і кризових умовах. Це особливо актуально на сьогоднішні день, коли надзвичайні ситуації можуть виникнути будь-якої миті. Саме емоційна готовність майбутніх фахівців визначатиме, наскільки ефективно вони зможуть надавати домедичну допомогу постраждалим у разі надзвичайної ситуації.

Ключові слова: стресостійкість, резильєнтність, студенти, домедична підготовка, психологічна стабільність, адаптація.

Violetta Kolishchak, Iryna Filchyk. The role of stress resilience in students undergoing pre-medical training

This study is aimed at determining the characteristics of resilience among students who master the discipline "Pre-medical training". The main goal is to find out the level of psychological resilience (mental stability) of students of higher education in the learning process, which involves action in conditions of increased stress.

To achieve the goal of the study, the "Connor-Davidson Resilience Scale-25 (CD-RISC)" was used, which allows assessing a person's ability to adapt to difficult

circumstances, restore internal balance after stress, and maintain the effectiveness of activities in crisis conditions.

The survey was conducted among students aged 18 to 20 who are studying in specialties related to safety and rescue work. In total, 30 people participated in the study.

The results of the study showed that the vast majority of the subjects, namely 57%, have an average level of resilience, which indicates the ability to overcome difficulties and adapt in stressful situations. A high level was recorded in 23% of respondents, which indicates the formed skills of self-control and positive thinking. A low level is observed in 20% of students who do not yet have sufficient self-regulation skills and the ability to work in extreme and stressful conditions.

We got interesting results when we analyzed the obtained indicators of the level of resilience among girls and boys. Thus, girls have higher indicators of the average level of resilience (64%), while boys - 50%. But significant differences are visible in high-level indicators (14% of girls and 31% of boys). But there was no statistically significant difference between these two groups.

The obtained results confirm that the development of resilience is an important component of the professional training of students of higher education institutions with specific learning conditions, as it ensures emotional stability, speed of thinking and readiness for effective actions in stressful and crisis situations. This is especially relevant today, when emergency situations can arise at any moment. It is the emotional readiness of future specialists that will determine how effectively they will be able to provide first aid to victims in the event of an emergency.

Keywords: stress resilience, resilience, students, pre-medical training, psychological stability, adaptation.

Вступ. Сучасні реалії, що супроводжуються зростанням кількості надзвичайних ситуацій, військових загроз та стресових впливів на особистість,

зумовлюють підвищення вимог до психологічної підготовленості майбутніх фахівців системи безпеки. Особливого значення набуває резильєнтність - здатність особистості ефективно діяти, приймати рішення та зберігати самоконтроль в екстремальних умовах.

Студенти, які вивчають домедичну підготовку, часто стикаються з моделюванням реальних ситуацій, яке викликає емоційне напруження. Тому рівень їхньої резильєнтності визначає успішність навчання, психологічну готовність до роботи в екстремальних умовах та майбутню професійну ефективність.

Матеріали та методи. У сучасній науковій літературі тема резильєнтності розглядається як міждисциплінарна проблема, що поєднує психологію, нейронауку та педагогіку. У низці фундаментальних книжок резильєнтність описується не як статична риса особистості, а як сукупність навичок і механізмів, які можна розвивати через тренування та цілеспрямовані інтервенції. Стівен Саутвік і Денніс Чарні, аналізуючи досвід людей, які успішно протистояли тяжким травмам, виділяють набір факторів, які формують стійку реакцію на стрес і можуть бути предметом навчання, а саме: оптимізм, підтримка з боку оточуючих, передбачуваність дій, навички регуляції емоцій тощо [1].

Кардинальний внесок у практичну сторону формування резильєнтності зробили праці прикладного характеру - наприклад, Рейвіч і Шатте, які описують конкретні навички такі як, когнітивне реструктурування, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, планування дій, що сприяють підвищенню здатності «повертатися в робочий стан» після стресових подій [2]. Ці підходи мають прикладне значення для формування освітніх програм, у складі яких є домедична підготовка. Оскільки, навички, що розвиваються в окремих практичних завданнях, можуть бути інтегровані в структуру занять й відпрацьовуватись у реалістичних ситуаціях.

Щодо методології вимірювання резильєнтності у багатьох дослідженнях домедичної підготовки застосовують стандартизовані шкали, зокрема «Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона-25 (CD-RISC)» [3]. Цей психологічний інструмент отримав широке визнання завдяки валідності та можливості кількісної порівняльної оцінки. Для дослідника та викладача CD-RISC корисний тим, що дозволяє відстежувати динаміку резильєнтності здобувачів вищої освіти до та після впровадження навчальних або психологічних інтервенцій.

Водночас деякі автори наголошують, що окремі шкали варто доповнювати поведінковими та фізіологічними індикаторами (наприклад поведінка в симуляції, серцево-судинні параметри, тощо), щоб уникнути недостатньої оцінки реальної травматизації через захисні механізми (наприклад, дисоціацію).

У сучасній українській науковій спільноті значна увага приділяється психологічній готовності студентів ефективно виконувати професійні обов'язки в екстремальних ситуаціях, зокрема надавати домедичну допомогу. Психологічні аспекти навчання домедичній допомозі розглядаються як важливий компонент професійної та особистісної підготовки, що сприяє розвитку здатності адекватно реагувати на стресові обставини. Серед українських дослідників цієї проблеми особливо виділяються роботи Гудзевич Л.С., яка вивчає психологічну готовність студентів до надання домедичної допомоги, зокрема через оцінку стресостійкості та тривожності [4].

У своїй науковій статті «Форми та методи навчання студентів домедичній допомозі» авторка аналізує ефективність різних методів навчання домедичній допомозі, зокрема використання тестів на самооцінку стресостійкості (опитувальник Айзенка (EPI) та опитувальника Спілбергера-Ханіна для оцінки реактивної та особистісної тривожності). Дослідження проводилося серед студентів інституту філології та журналістики Вінницького університету, де

було виявлено, що більшість студентів мають поверхневе уявлення про домедичну допомогу та її етичні аспекти [5;6].

Науковиця підкреслює важливість практичної підготовки студентів, яка включає моделювання ситуацій, використання муляжів та манекенів, а також проведення тренінгів. Вона зазначає, що такі методи сприяють формуванню психоемоційної толерантності до стресових ситуацій, блокуванню деструктивних емоційних переживань при контакті з клінічною смертю та найбільш повному засвоєнню матеріалу шляхом тренування всіх каналів доступу інформації.

Загалом, дослідження Гудзевич Л.С. акцентує увагу на необхідності інтеграції психологічних аспектів у процес навчання домедичній допомозі, що сприяє підвищенню ефективності підготовки студентів до надання першої домедичної допомоги в екстремальних ситуаціях [4].

Розуміння стресостійкості на сьогодні є надзвичайно важливим, оскільки студент, який опановує домедичну підготовку, може опинитися у непередбачуваних та екстремальних ситуаціях у будь-який момент часу. Така непередбачуваність вимагає від нього здатності швидко оцінювати обстановку, приймати правильні рішення стосовно доречності застосування певного алгоритму дій та адекватно реагувати на стресові фактори, що виникають під час навчальних симуляцій або практичних завдань [7].

Стресостійкість у цьому контексті визначається як здатність контролювати емоційний стан та діяти відповідно до вимог ситуації, навіть за наявності сильного психоемоційного напруження [8]. Вона охоплює когнітивний компонент (здатність мислити логічно та приймати рішення під тиском часу та обставин), емоційний компонент (регуляція тривоги та страху), поведінковий компонент (адекватні дії у складних умовах) та фізіологічний компонент (контроль соматичних проявів стресу, таких як підвищене серцебиття чи напруга м'язів).

У нашому дослідженні ми використовували валідизовану психологічну методику, що забезпечило об'єктивну оцінку рівня резильєнтності студентів у процесі навчання домедичній допомозі.

З метою визначення рівня резильєнтності було використано Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-25) - одну з найнадійніших методик для оцінювання психологічної стійкості особистості. Вона складається з 25 тверджень, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою (від 0 «повністю невірно» до 4 «вірно майже у всіх випадках» балів). Підсумковий бал може становити від 0 до 100 і характеризує рівень здатності людини адаптуватися до стресових обставин, підтримувати емоційну рівновагу та ефективно діяти в складних умовах.

Результати дослідження. Дослідження проводилося серед здобувачів вищої освіти, які опановують дисципліну «Домедична підготовка». У вибірці взяли участь 30 осіб віком від 18 до 20 років, серед яких 14 дівчат та 16 хлопців.

Проаналізувавши отримані дані за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона ми побачили наступну картину. Результати наведені на рисунку 1.1.

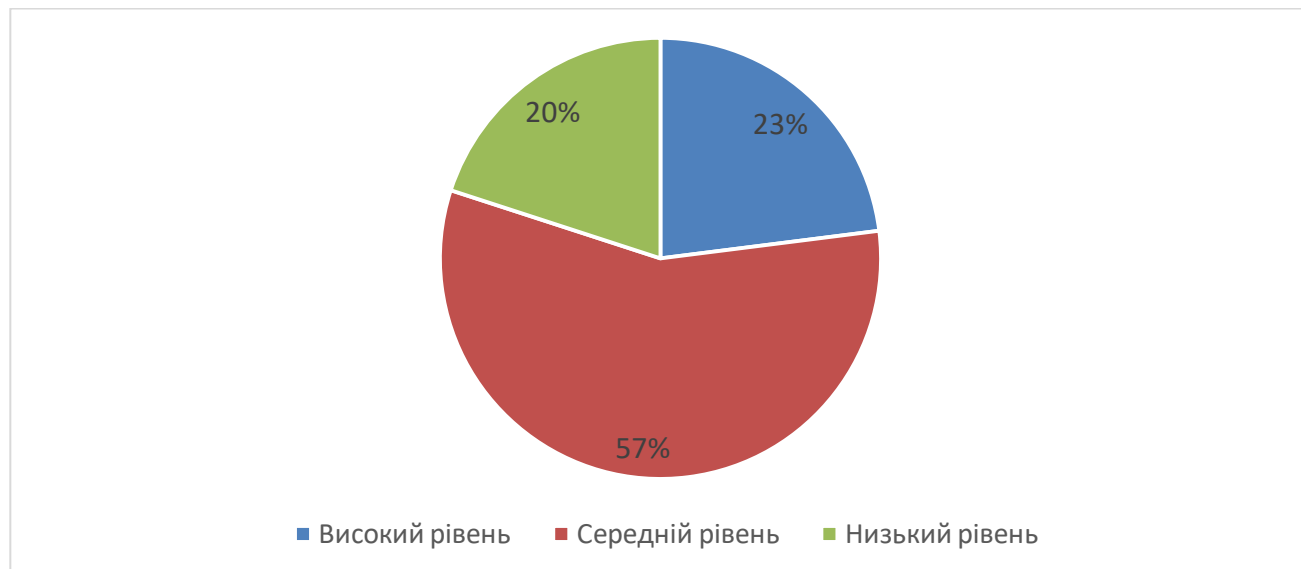


Рис. 1.1. Розподіл респондентів за рівнем їх резильєнтності.

Як видно з графіку переважна більшість студентів мають середній рівень резильєнтності, що свідчить про їхню здатність адаптуватися до екстремальних умов, швидко приймати рішення та орієнтуватися на власні сили. Високий рівень притаманний для 23% наших досліджуваних, що показує позитивну тенденцію до розвитку рівня резильєнтності.

Наступним кроком нашого дослідження став аналіз отриманих результатів за окремими твердженнями.

Отримані результати за твердженнями «Здатний адаптуватися до змін», «Докладаю усіх зусиль не дивлячись ні на що» та «Швидко відновлююся після змін» свідчать про високий рівень адаптивності та мобільності мислення студентів, а також про сформовані внутрішні ресурси для подолання труднощів. Високі показники за цими пунктами вказують, що більшість учасників дослідження володіють активною позицією у ставленні до життєвих обставин, схильні сприймати проблеми як тимчасові виклики, а не як загрози.

Шкала «Здатний адаптуватися до змін» характеризує гнучкість поведінкових стратегій, здатність швидко перебудовуватися під впливом нових умов, що є ключовим елементом резильєнтності у майбутніх фахівців цивільного захисту. Показники за шкалою «Докладаю всіх зусиль, незважаючи ні на що» демонструє високу мотивацію досягнення, цілеспрямованість і вміння долати перешкоди, що свідчить про сформованість вольової сфери особистості.

Високі результати за шкалою «Швидко відновлююся після труднощів» свідчать про ефективні навички емоційного саморегулювання та високий рівень психічної відновлюваності. Студенти, які отримали високі бали за цим показником, імовірно, володіють здатністю підтримувати внутрішню стабільність після переживання стресу, не втрачаючи працездатності.

Твердження «Вважаю, що подолання стресу зміцнює» відображає позитивне ставлення до труднощів і усвідомлення того, що стрес може мати розвивальний потенціал. Така позиція свідчить про наявність адаптивного

оптимізму, тобто здатність сприймати складні ситуації як можливість для особистісного зростання, що є важливим критерієм психологічної зрілості.

Низький показник за твердженням «Вірю в можливість допомоги Вищих сил» може відображати раціональне або прагматичне сприйняття життєвих ситуацій, коли студенти покладаються переважно на власні сили, а не на духовно-сміслові чинники. Хоча відсутність вираженого релігійного компоненту не є негативною ознакою, вона може вказувати на брак зовнішнього смислового ресурсу, який у багатьох випадках допомагає людині зберігати психологічну рівновагу.

Показники за твердженнями «Контролюю своє життя» та «Мене важко розчарувати невдачею» демонструють тенденцію до невпевненості у власній здатності керувати подіями та долати фрустрацію. Це може бути пов'язано з віковими особливостями студентського періоду, коли відбувається активне становлення самооцінки, цінностей та життєвих орієнтирів.

Особливу увагу заслуговує порівняння результатів студентів, які брали участь у симуляційних тренуваннях з домедичної допомоги, та тих, хто таких занять не проходив.

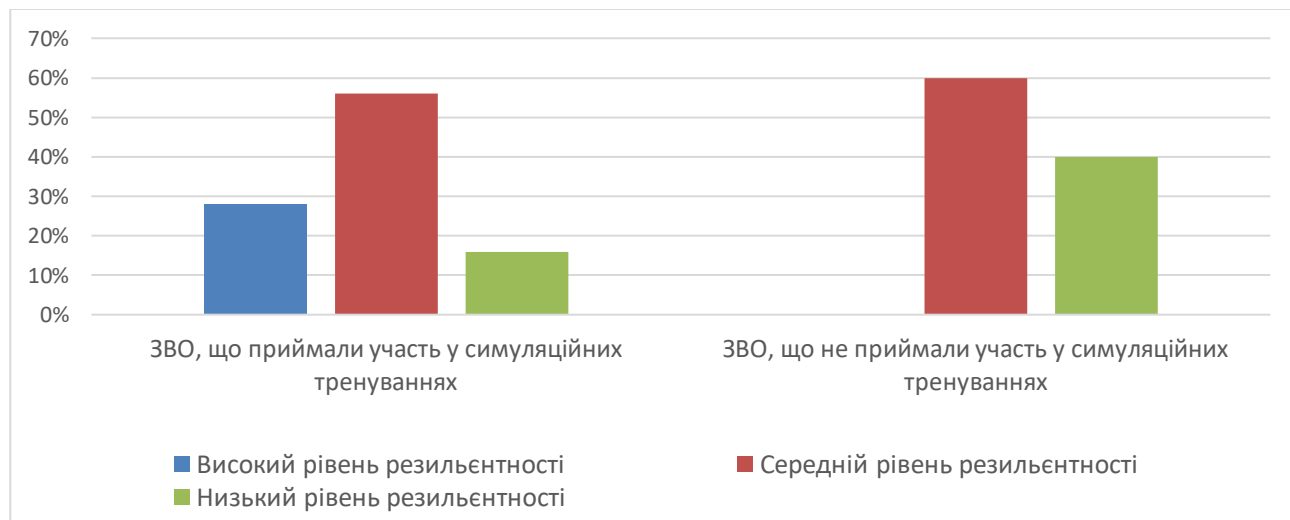


Рис. 1.2. Результати рівня резильєнтності серед досліджуваних з досвідом участі у симуляційних тренуваннях та без нього.

Як видно з графіку, високий рівень серед здобувачів вищої освіти, які не приймали участь у симуляційних заняттях, зовсім не виявлено високого рівня резильєнтності. Натомість у групі зі студентами, які мали такий досвід, високий рівень спостерігається 28% респондентів. Це підтверджує, що практичні заняття, моделювання стресових ситуацій і робота в умовах наближених до реальних подій сприяють розвитку психологічної готовності до дій у кризових умовах.

Під час аналізу загальних результатів за гендерною ознакою встановлено, що дівчата продемонстрували вищий середній рівень резильєнтності, а саме 64%, порівняно з хлопцями (50%). Але, в свою чергу, лише 14% дівчат мають високий рівень резильєнтності, коли ж хлопці - 31%. Отримані результати наведені на рисунку 1.3.

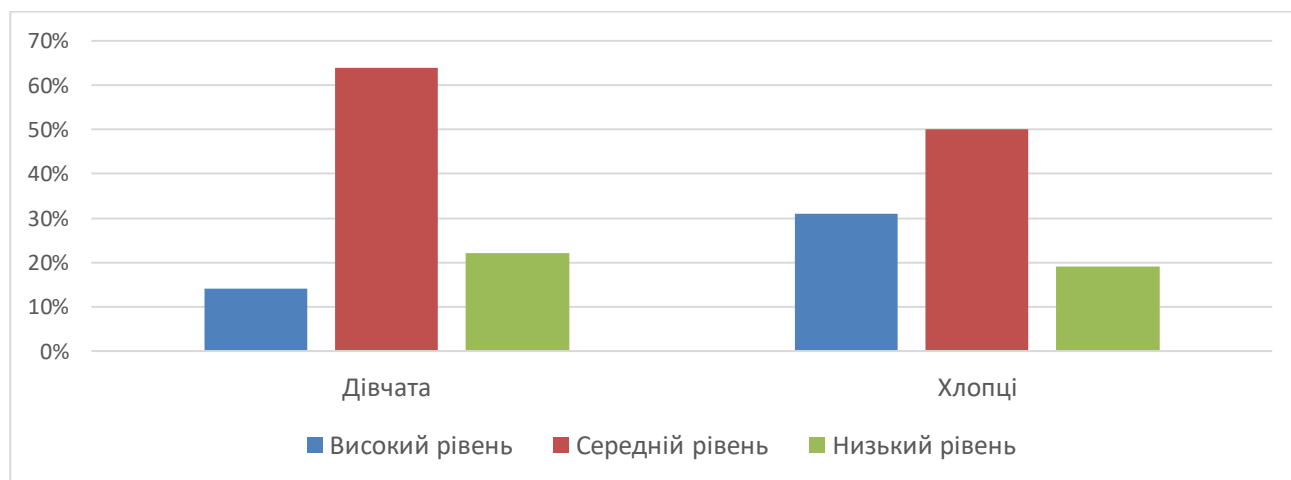


Рис. 1.3. Отримані результати визначення рівня резильєнтності серед дівчат та хлопців.

Тож, ми можемо побачити, що дівчата більш схильні до емоційної стійкості, самоконтролю та міжособистісної підтримки. Ми провели більш детальний аналіз тверджень, які переважали в кожній з досліджуваних груп і виявили, що дівчата здатні активніше використовувати соціальні ресурси, шукати допомогу та підтримку в оточенні, що є важливим чинником розвитку стресостійкості.

Хлопці ж, в свою чергу, схильні проявляти більшу психологічну гнучкість і швидше адаптуватися до змін в навколишньому середовищі, які можуть нести загрозу життю та здоров'ю.

Для того, щоб перевірити наявність відмінностей між двома групами досліджуваних на статистично значущому рівні, ми використали критерій Манна-Уїтні для двох незалежних вибірок. Результати показані у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Гендерні особливості резильєнтності здобувачів вищої освіти

Група	SD	SE	p
Дівчата	16.9	4.52	0,388
Хлопці	18.6	4.65	

На жаль, статистично значущі відмінності між двома досліджуваними групами виявлено не було. Хоча, варто відмітити, що у відсотковому порівнянні відмінності все ж таки є.

Висновки. Таким чином, результати дослідження, проведеного за допомогою «Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-25» (CD-RISC-25), дали змогу визначити рівень резильєнтності студентів, які опановують дисципліну «Домедична підготовка».

Переважає більшість опитаних (57%) мають середній рівень резильєнтності, що свідчить про наявність у студентів достатніх внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій, підтримання емоційної рівноваги та працездатності. В свою чергу 23% респондентів показали високий рівень стресостійкості, що характеризує їх як осіб з розвиненими навичками саморегуляції, упевненістю у власних силах і готовністю до дій у кризових умовах. Водночас 20% студентів мають низький рівень резильєнтності, що вказує на потребу у додатковій психологічній підтримці та розвитку адаптивних стратегій поведінки.

Виявлені гендерні відмінності за відсотковими показниками показали, що дівчата продемонстрували вищий середній рівень резильєнтності, а саме 64%, порівняно з хлопцями. В свою чергу, 31% хлопців мають високий рівень резильєнтності, коли ж дівчата – 14%. На жаль, на статистично значущому рівні наявність відмінностей виявлено не було.

Окремо встановлено, що студенти, які брали участь у симуляційних тренуваннях з домедичної допомоги, мають вищі показники резильєнтності, ніж ті, хто не проходив практичних занять.

Отже, враховуючи результати дослідження, можемо зазначити, що резильєнтність є ключовим чинником ефективності професійної підготовки студентів, адже забезпечує емоційну стабільність, рішучість і здатність діяти в умовах підвищеної напруги. На сьогоднішній день домедична підготовка це ключовий аспект в роботі працівників екстремального профілю діяльності. Саме тому, важливо забезпечувати психологічну готовність майбутніх спеціалістів до виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах, і безпосередньо надання домедичної допомоги.

Література:

1. Саутвік С., Чарні Д. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів : Галицька Видавнича спілка, 2022. 240 с
2. Reivich K., & Shatté A. The Resilience Factor. Open Journal of Social Sciences. Vol.2 №11, 2014.
3. Стаднік А.В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ, 2025. 12 с.
4. Гудзевич Л.С. Форми та методи навчання студентів домедичної допомоги. Сучасні проблеми біологічної науки та методика її викладання у закладах вищої освіти: збірник наукових праць звітної наукової конференції викладачів за 2017-2018 н.р. Вінниця, 2018. С. 135-145.

5. Кокун О.М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.
6. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки, 2016. Вип. 6(2). С. 160-165.
7. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія, 2023. Том 34 (73), № 1. С. 35-40.
8. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології.: Консультативна психологія і психотерапія, 2018. Вип. 14. С. 26-64.

References:

1. Southwick, S., & Charney, D. (2022). Rezylijentnist: mystetstvo dolaty najbil'shi vyklyky zhyttia [Resilience: The art of overcoming life's greatest challenges]. Halytska Vydavnycha Spilka. [in Ukrainian].
2. Reivich, K., & Shatté, A. (2014). The resilience factor. Open Journal of Social Sciences, 2(11).
3. Stadnik, A. V., & Melnyk, Yu. B. (2025). Shkala zhyttiistiikosti Konnop Davidsona: metod. posib. (ukr. versiia) [Connor-Davidson Resilience Scale: Methodical guide (Ukrainian version)]. Kharkiv: KhOGOKZ, 12 p. [in Ukrainian].
4. Hudzevych, L. S. (2018). Formy ta metody navchannia studentiv domedychnoi dopomohy [Forms and methods of teaching students first aid]. In Suchasni problemy biolohichnoi nauky ta metodyka yii vykladannia u zakladykh vyshchoi osvity [Modern problems of biological science and teaching methods in higher education institutions] PP. 135-145. Vinnytsia. [in Ukrainian].
5. Kokun, O. M. (2024). Diahnostyka profesiinoi zhyttiistiikosti ta psykhofiziolohichnoi stiikosti: metodychni rekomendatsii [Diagnostics of

professional resilience and psychophysiological stability: Methodical recommendations]. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 58 p. [in Ukrainian].

6. Khaminich, O. M. (2016). Rezylijentnist: zhyttiistiikist, zhyttiezdatnist abo rezylijentnist? [Resilience: Hardiness, vitality, or resilience?]. Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia: Psykholohichni nauky, 6(2), PP. 160-165. [in Ukrainian].

7. Chykhantsova, O. A. (2023). Rozvytok rezylijentnosti osobystosti v sytuatsiiakh nevyznachenosti [Development of personal resilience in situations of uncertainty]. Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriia: Psykholohiia, 34(73)(1), PP. 35-40. [in Ukrainian].

8. Lazos, H. P. (2018). Rezylijentnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: Conceptualization of terms and review of modern research]. Aktualni problemy psykholohii: Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia, 14, PP. 26-64. [in Ukrainian].