



Кореляція між рівнем резилієнсу та якістю життя української молоді під час війни

Валерія Содолевська

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця

Тези доповіді до IV Конгресу з міжнародною участю «Психосоматична медицина XXI століття: реалії та перспективи»

Вступ.

Резилієнс — це концепція, що з кожним роком знаходить ширше застосування в різних дисциплінах і в повсякденній мові. Він стає важливим фактором для розвитку сучасної молоді, оскільки допомагає краще адаптуватися до численних викликів і несподіванок у світі. Рівень стійкості у молодих людей залежить від багатьох чинників, таких як психологічний стан, рівень соціальної підтримки, особистісні риси й набуті навички, які можна розвивати й удосконалювати. [1]

Особливо актуальною тема резилієнсу стає в умовах активних бойових дій, коли молодь стикається з постійними стресами, страхами та втратою, що загрожує її психічному благополуччю. Через вплив пандемії, соціально-політичні конфлікти та економічні труднощі в різних країнах питання розвитку резилієнсу отримало значну увагу в психології. Резилієнс, як здатність протистояти труднощам і підтримувати психічну стійкість, визнано необхідним для збереження здорового психологічного стану й успішної адаптації в кризових ситуаціях[2]

Під час війни українська молодь стикається з надзвичайними психологічними викликами, які можуть мати тривалі наслідки для психічного здоров'я. У таких умовах виникає необхідність вивчення стратегій, які можуть підтримати та зміцнити стресостійкість і адаптаційні можливості молодих людей. Одним із ключових чинників, які сприяють психологічній стійкості до стресу, є резилієнс. Резилієнс, як здатність людини швидко відновлюватися після стресових ситуацій, став об'єктом широких досліджень через його важливу роль у захисті психічного здоров'я та покращенні якості життя. Дослідження показують, що резилієнс має позитивний вплив на адаптацію до тривалого стресу, знижуючи ймовірність розвитку психопатологічних розладів, таких як депресія, тривожність і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). В умовах українського контексту війни та кризових ситуацій вивчення цього феномену є особливо актуальним. [3]

Мета дослідження

Метою даного дослідження є вивчення кореляції між рівнем резилієнсу та якістю життя серед молоді, яка проживає в Україні під час війни. Це дослідження спрямоване на визначення, яким чином резилієнс може позитивно впливати на загальний рівень добробуту та психоемоційного стану молодих людей в умовах тривалої кризи.

Методи

До вибірки було залучено 50 молодих людей віком від 18 до 35 років, які проживають на території України, що піддаються впливу військових дій або мають адаптаційні труднощі через ситуацію в країні.

Використані психодіагностичні методики

- **CQLS (Quality of Life Scale)** – для визначення загального рівня якості життя учасників.
- **CD-RISC-10 (Connor-Davidson Resilience Scale)** – для вимірювання рівня резилієнсу, який показує здатність до адаптації та психологічної стійкості в умовах стресу.

Обидві шкали є валідизованими інструментами, що дозволяють точно оцінити як рівень стресостійкості, так і загальний добробут.

Результати дослідження

Результати показують, що підвищення рівня резилієнсу, виміряного за допомогою CD-RISC-10, суттєво пов'язане з покращенням якості життя, зафіксованим за шкалою CQLS. Після втручання 96% учасників досліджуваної групи досягли високого рівня резилієнсу, що вказує на значний прогрес у розвитку стресостійкості та адаптаційних ресурсів ($p < 0.001$). Це корелює із суттєвим покращенням якості життя в цій групі, що також виявилось статистично значущим ($p < 0.001$).

Отже, результати вказують на позитивну кореляцію між рівнем резилієнсу та якістю життя: чим вищий рівень резилієнсу у учасників, тим більшими є покращення у їхній якості життя. Це підкреслює важливість розвитку резилієнсу як ключового фактора у підтримці та поліпшенні психоемоційного благополуччя.

Рисунок 1. Порівняння якісних значень шкали оцінки якості життя Чабана - (CQLS) у всіх учасників дослідження на 1-й та 35-й день.

Рисунок 2. Порівняння якісних значень шкали резилієнса Коннора-Девідсона - (CD-RISC-10) у всіх учасників дослідження на 1-й та 35-й день.

За **шкалою якості життя CQLS**. Середнє значення для дослідницької групи становило 60.36 ± 5.51 , тоді як у контрольній групі — 61.96 ± 7.16 ($t = -0.885$; $p = 0.381$). Це свідчить про відсутність значних початкових відмінностей між групами за рівнем якості життя.

На початку дослідження за шкалою оцінки рівня якості життя групи контролю серед 25 учасників було зафіксовано наступні показники: **12%** (3 учасники) мали вкрай низький рівень якості життя (до 56 балів), **68%** (17 учасників) мали низький рівень (57–66 балів), і **20%** (5 учасників) демонстрували середній рівень якості життя (67–75 балів). Жоден учасник не продемонстрував високого або дуже високого рівня якості життя на початку дослідження.

У досліджуваній групі на початку дослідження результати були наступними: **16%** (4 учасники) мали вкрай низький рівень якості життя, **72%** (18 учасників) мали низький рівень, і **12%** (3 учасники) демонстрували середній рівень. Високого або дуже високого рівня якості життя не було виявлено серед учасників досліджуваної групи.

Якість життя за шкалою CQLS значно покращилася у досліджуваній групі, де 48% учасників досягли високого та дуже високого рівня, тоді як у контрольній групі значні зміни не були зафіксовані.

Результати за **шкалою резилієнсу CD-RISC-10** також продемонстрували значне

покращення у дослідницькій групі: середній показник підвищився до 33.08 ± 4.01 , тоді як у контрольній групі залишався майже без змін на рівні 20.12 ± 4.52 ($t = 10.723$; $p < 0.001$). До 35-го дня втручання 96% учасників дослідницької групи досягли високого рівня резилієнсу, жоден з них не мав низького рівня, порівняно з контрольними показниками, де 12% учасників зберігали низький рівень резилієнсу.

Отже, зростання резилієнсу має позитивний вплив на якість життя, покращує соціальну активність та загальне відчуття щастя. Це підтверджує, що високий рівень стресостійкості допомагає молоді краще справлятися з викликами і долати психологічні труднощі, які виникають через кризові ситуації.

Отримані результати свідчать про значення резилієнсу як захисного ресурсу для психічного здоров'я молоді, яка стикається з екстремальними умовами. Високий рівень резилієнсу сприяє адаптації до стресу, а також допомагає уникнути розвитку психопатологій. Ці результати корелюють з дослідженнями, проведеними в інших країнах, зокрема в зонах бойових дій та конфліктів, що вказує на універсальність резилієнсу як адаптаційного механізму. [4]

Висновки

Резилієнс є критичним захисним фактором для підтримки психічного здоров'я та якості життя молоді в умовах військових дій. Психологічне втручання сприяє підвищенню рівня резилієнсу та якості життя, що вказує на доцільність впровадження таких програм у роботі з молоддю.

Результати дослідження підтверджують, що проведене втручання є ефективним засобом для підвищення рівня резилієнсу у молоді, оскільки 96% учасників експериментальної групи досягли високого рівня резилієнсу після втручання. Це свідчить про позитивний вплив інтервенції на розвиток стресостійкості та адаптаційних ресурсів.

Виявлена позитивна кореляція між рівнем резилієнсу та якістю життя вказує на те, що розвиток стресостійкості сприяє підвищенню загального психоемоційного благополуччя, що є критично важливим для молоді, яка переживає складні життєві обставини

Подальші дослідження можуть зосередитися на збільшенні вибірки, а також на вивченні інших змінних, таких як рівень соціальної підтримки, які також можуть впливати на резилієнс.

Посилання

1. Palacio G, C., Krikorian, A., Gómez-Romero, M. J., & Limonero, J. T. (2020). Resilience in Caregivers: A Systematic Review. *The American journal of hospice & palliative care*, 37(8), 648-658. <https://doi.org/10.1177/1049909119893977>
2. Едуард Грішин (2021). Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди Психологія*. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
3. Fayyad, J., Cordahi-Tabet, C., Yeretian, J., Salamoun, M., Najm, C., & Karam, E. G. (2017). Resilience-promoting factors in war-exposed adolescents: An epidemiologic study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(2), 191-200. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0871-0>
4. Tol, W. A., Song, S., & Jordans, M. J. (2013). Annual Research Review: Resilience and mental health in children and adolescents living in areas of armed conflict--a systematic review of findings in low- and middle-income countries. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 54(4), 445-460. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12053>