

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сьогодні, в умовах повномасштабної війни в Україні, проблема резильєнтності особистості набуває особливої значущості у зв'язку з соціальними викликами сучасного суспільства, які загострили емоційні переживання людиною свого буття. Резильєнтність ми розуміємо як здатність особистості чинити опір стресу та ефективно відновлюватись після нього, тобто як адаптаційно-захисний механізм особистості, що дозволяє протистояти стресовим чинникам, адаптуватись після психотравми. Резильєнтність дає змогу людині проходити крізь життєві випробування, долаючи їх, відновлюючи свою життєстійкість та зберігаючи при цьому психічне здоров'я й особистісну цілісність. Складність та багатоаспектність поняття «резильєнтність» зумовлює міждисциплінарний підхід до його вивчення, тому цей феномен активно досліджується науковцями в галузі психології, педагогіки, соціології, медицини та інших наук.

Особливо гостро постала необхідність розвитку резильєнтності студентської молоді в складних життєвих обставинах нашого сьогодення, оскільки сучасні здобувачі вищої освіти не мають досвіду переживання воєнних дій, пандемії і незнайомі з особливостями життєдіяльності в період соціальної та економічної кризи.

Проблема розвитку резильєнтності особистості була предметом дослідження багатьох вітчизняних (К. Балахтар, С. Бужинська, Е. Грішин, К. Гуцол, З. Кіреєва, Г. Лазос, Т. Титаренко, І. Хоменко,

О. Чиханцова) та зарубіжних (Л. Ален, О. Байер, М. Маргаліт, А. Мастен, Дж. Річардсон, М. Фразер, О. Фріборг, К. Хертом) психологів. У працях цих учених розкрито зміст та соціально-психологічні чинники розвитку резильєнтності особистості. Однак вивченню психологічних особливостей розвитку резильєнтності в студентської молоді присвячено невелику кількість робіт (Е. Грішин, С. Кузікова, О. Односталко, О. Шевченко).

Авторство терміну «резильєнтність» приписують раннім роботам американської психологині Е. Werner [27, с. 120]. Практикуючи допомогу дітям, що опинилися в складних життєвих обставинах та умовах для психічного здоров'я, вона звернула увагу на вироблення ними оптимальних способів подолання стресового чинника, реакції на нього, як на звичний. Згодом вивчення резильєнтності поширилось на доросле населення, а також людей похилого віку.

Слід зазначити, що зарубіжні наукові дослідження ведуться у різних напрямках: резильєнтність вивчають як здатність людини до подолання несприятливих умов існування, як її потенційні можливості до нормального, здорового функціонування в майбутньому [21; 24]. Резильєнтність орієнтована на збереження психологічного здоров'я під час небезпеки, відновлення психічного потенціалу після травм [12]. Має місце трактування резильєнтності, як процесу збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях. Резильєнтність розглядають як адаптацію людини до складних подій, здатність до психологічного та фізичного відновлення, збереження після впливу негативних факторів. Зарубіжні вчені визначають резильєнтність

як динамічний процес, що сприяє адаптації людини в умовах негараздів [25].

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, «резильєнтність – це здатність справлятися з важкими ситуаціями та особиста ресурсність, що може розвиватися завдяки захисним факторам (наприклад, сприятливе зовнішнє середовище та вироблення адаптивних механізмів копіngu)» [19, с. 17]. З погляду Американської психологічної асоціації (АРА), резильєнтність розуміється як процес позитивної адаптації в умовах негараздів, травм, трагедій або значного стресу [19]. Спроби узагальнити зарубіжний досвід з проблеми дослідження резильєнтності здійснено у роботах О. Чиханцової та К. Гуцол [12].

Аналіз наукових джерел показав, що у вітчизняній психологічній науці немає чіткого й однозначного розуміння змісту поняття «резильєнтність». У своїх наукових працях дослідники використовують низку термінів, пов'язаних з резильєнтністю, зокрема такі: «стресостійкість», «життєстійкість», «емоційна стійкість», «психологічна стійкість», «стійкість особистості в екстремальних умовах», «адаптаційний потенціал особистості».

Наявність різних трактувань до вивчення можливостей особистості в подоланні стресових ситуацій дещо ускладнює виокремлення основних характеристик резильєнтності, але чітких критеріїв для розмежування цих понять поки ще не запропоновано. За означенням Г. Лазос, резильєнтність – це здатність людини вибудувувати нормальне, повноцінне життя та справлятися з труднощами, яких вона зазнає [6]. Дослідниця Г. Дубчак зазначає, що резильєнтність формується в процесі засвоєння майбутніми

фахівцями життєвого досвіду та професійних знань [5, с. 25]. Відтак, вікові особливості студента, його цінності, набутий емоційний досвід, професійні компетентності дозволяють йому успішніше долати стресові ситуації і життєві труднощі. Крім цього, Ю. Тептюк звертає увагу на природу стресостійкості, підкреслюючи важливість сформованості в особистості таких внутрішніх новоутворень як: здатність осмислювати специфіку стресової ситуації та своїх можливостей для її подолання, адекватно емоційно реагувати на різноманітні стресори, активно змінювати стресогенні умови при збереженні ефективності виконуваної діяльності [11, с. 18].

Вітчизняним дослідником Е. Грішиним здійснено стислий огляд сучасного психодіагностичного інструментарію для вивчення резилієнтності та виокремлено основні підходи до аналізу сутності цього феномена. На основі вивчення та узагальнення зарубіжного досвіду з проблеми дослідження, вчений дійшов висновку, що поняття «резильєнтність» здебільшого розглядають: як процес, як рису особистості та як адаптаційно-захисний механізм особистості. Імпонує виокремлена автором характеристика резильєнтних людей: вони стійко приймають реальність, мають глибокі ціннісно-сміслові орієнтації та надзвичайну здатність імпровізувати [4]. Схожий підхід знаходимо у дослідженнях закордонних учених J. Clarke та J. Nicholson, які запропонували модель резильєнтності, що включає: оптимізм, орієнтацію на вирішення проблеми, індивідуальну відповідальність, управління стресом та занепокоєнням [18]. К. Cherry вважає, що для резильєнтних людей характерними особливостями є менталітет уцілілого (бачення себе тими, хто

вижив), ефективна емоційна регуляція, відчуття контролю, навички вирішення проблем, співчуття до себе та самоприйняття [17].

Зарубіжні дослідники A. Zautra, J. Reich, J. Hall визначили дві структурні складові резильєнтності. Однією складовою є відновлення психічної рівноваги після переживання людиною стресу, іншою – можливе психічне оздоровлення в результаті здорових реакцій на стресовий досвід [29].

На особливу увагу заслуговує вивчення резильєнтності у студентів закладів вищої освіти. Адже, як зазначають Л. Подоляк, В. Юрченко, О. Поліщук, студентський вік – це період найвищих можливостей людини в розвитку сприймання, оперативної пам'яті, загальної реактивності, а також час найбільшої пластичності в утворенні складних психомоторних навичок, високої емоційно-інтелектуальної активності, спрямованої на гармонізацію емоційного середовища (внутрішнього і зовнішнього), на основі емоційного досвіду, результатів, які базуються на досягненнях психічного та соціального розвитку особистості в попередні вікові періоди життя [7; 9].

З огляду на зазначені характеристики можемо стверджувати, що студентський вік є сприятливим періодом для розвитку у студентів резильєнтності. Ми розглядаємо резильєнтність як інтегральну властивість особистості, яка забезпечує здатність чинити опір стресу, долати його та відновлюватися після нього, що сприяє психологічному благополуччю особистості та збереженню психічного здоров'я.

Підкреслимо, що аналізувати психологічні особливості розвитку резильєнтності доцільно з урахуванням показника

психічного здоров'я студентів. Ми поділяємо думку Я. Андрушко, яка провідним критерієм психічного здоров'я студентів вважає можливість особистості жити у внутрішній гармонії, що сприятиме активізації її внутрішньої свободи, відповідальності, розвитку духовного потенціалу [1, с. 12]. Відтак, для розвитку резильєнтності важливими будуть такі психологічні механізми як: самосвідомість, самоефективність та саморегуляція.

На думку О. Чиханцової та К. Гуцол, методологічною основою резильєнтності є концепції: психологічного благополуччя, щастя, самоактуалізації та самодетермінації особистості, самоефективності, самоствавлення, позитивного підходу до функціонування особистості та життєтворчості [12].

Вітчизняні та зарубіжні дослідження свідчать про те, що резильєнтність розвивається у процесі взаємодії соціальних, психологічних, фізичних чинників на різних рівнях життя особистості: на макрорівні, тобто на рівні взаємодії особистості з громадою і суспільством; на мезорівні – на рівні родини, друзів, близьких знайомих, колег по роботі; на мікрорівні, тобто на рівні особистісного простору людини, її інтересів, цінностей [12; 18]. У травматичний період у людини на рівні підсвідомості включаються програми самодопомоги, якщо вони не допомагають, підключаються засоби ресурсного виживання, що сприяє переходу особистості на інший рівень саморегуляції [12].

Стрес, зумовлений реаліями війни та воєнного стану в Україні, ускладнює задоволення базових потреб студентської молоді та впливає на її психологічне благополуччя, розуміння існуючої реальності. Особливістю сучасного емоційного стану багатьох

здобувачів вищої освіти є індивідуальність проявів поведінки в умовах короткочасного та довгочасного стресу. Тому постає необхідність формування у студентів стресостійкості.

На думку М. Шпак, «стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я» [14, с. 202].

Це зумовлює необхідність здійснення індивідуального підходу у розвитку резильєнтності студентів. Одні з них відновлюються, використовуючи свої власні сили й ресурси, інші – завдяки соціальній підтримці, але є й ті, які потребують довготривалої психологічної допомоги фахівця. Завдання психологічної служби закладу вищої освіти сприяти розвитку резильєнтності студентської молоді засобами тренінгових занять, арт-терапії, кейс-методів, навчання нових патернів емоційної поведінки.

Науково доведено, що на розвиток резильєнтності студентів впливають як генетичні, так і соціальні чинники [3; 5; 8; 12; 25]. Серед генетичних чинників виокремлюють тип нервової системи та успадкований генотип. Серед соціальних чинників пріоритетне місце займають сімейні взаємини, статус в студентському колективі, що формується завдяки соціалізації в середовищі одногрупників, взаєминам з однолітками, викладачами, батьками та іншими соціально значущими особами.

На прояви резильєнтності у студентів значною мірою впливає тип нервової системи, індивідуальні особливості: швидкість

емоційної реакції, ступінь збудливості, вразливість нервової системи, що виявляються в пізнавальній діяльності, інтересах, емоційно-вольовій активності, характері [26]. У студентів-першокурсників, які переживають процес адаптації до навчального закладу, нового міста, до нових умов проживання прояв вікових, а також індивідуально-психологічних особливостей, які ведуть до розвитку резильєнтності, диференціювати складно. Адже часто емоційність, нестриманість у поведінці, імпульсивність у прийнятті рішень, що виявляються зовні, мають глибинні основи впливу дії стресових факторів на організм. В умовах війни цей чинник підсилюється ще й відсутністю комфортних умов для життя і навчання.

За результатами дослідження М. Шпак виявлено, що більшість студентів мають середній рівень розвитку стресостійкості, що свідчить про недостатньо сформовану здатність здійснювати емоційний самоконтроль, емоційну саморегуляцію та призводить до порушення емоційного благополуччя людини [13]. Одним із ефективних засобів підвищення рівня стресостійкості М. Шпак вважає розвиток емоційного інтелекту у студентів, який «відображає пізнавальну здатність людини до розуміння емоцій та управління ними шляхом когнітивної обробки емоційної інформації і забезпечує психологічне благополуччя особистості та успішність соціальної взаємодії» [13, с. 344; 14].

Водночас провідною зовнішньою умовою розвитку резильєнтності студентів є організація психолого-педагогічного супроводу, який здійснюють батьки, викладачі, психологи та члени громадських організацій [27].

На оцінку резильєнтності студентів впливає також розвиток їхніх здібностей. Психологічна природа цього феномена у студентської молоді визначається ступенем розвитку задатків, які є основою розвитку здібностей особистості. У провідному виді діяльності студентів – навчально-професійній діяльності, розвиваються здібності, формуються загальні і спеціальні (фахові, предметні) компетентності, професійно значущі якості особистості, які визначають їхні успіхи у навчанні, спілкуванні.

Соціальний чинник розвитку резильєнтності студентів може бути представлений через дослідження взаємин між студентами і викладачами, студентами і батьками, студентами та їхніми одногрупниками.

Провідними функціями практичного психолога та викладачів закладу вищої освіти у розвитку резильєнтності студентів ми вважаємо просвітницьку, фасилітаційну та комунікативну функції. Реалізація просвітницької функції передбачає інформування студентів про ефективні способи поведінки в стресових ситуаціях в умовах війни, методи оперативного коригування негативних емоційних станів, способи само та взаємодопомоги в складних життєвих обставинах. Для кураторів, практичного психолога закладу вищої освіти важливу роль відіграє моніторинг емоційного самопочуття студентів, характеру їх спілкування у соціальних мережах, надання зразків адекватних емоційних реакцій на тривожні інформаційні повідомлення.

Фасилітаційна функція передбачає стимуляцію резильєнтності студентів власним особистим прикладом викладача, психолога, сімейного оточення студента та друзів. Основне завдання

фасилітатора надавати психологічну підтримку студентам у складних життєвих обставинах. Психіка молодої людини, яка переживає стресові ситуації, зумовлені війною, зазнає змін, тому постає необхідність розвитку нової ідентичності. Як стверджує К. Роджерс, фасилітація є рушійною силою особистісного зростання людини, розкриття її внутрішнього потенціалу та адаптації до нових умов [25].

Комунікативна функція реалізується через особистісно орієнтоване спілкування викладача зі студентами, налагодження та підтримання позитивних доброзичливих взаємин між учасниками освітнього процесу. Студенти, які мають позитивні взаємини з викладачами, почуваються емоційно захищеними в освітньому середовищі. Вони також більш схильні до резильєнтності [7, с. 230]. На цьому ґрунті вибудовується індивідуальна траєкторія розвитку резильєнтності студента. Викладачам доцільно забезпечувати суб'єкт-суб'єктну педагогічну взаємодію у процесі проживання студентом стресових ситуацій.

Реалізація зазначених функцій викладачів й практичного психолога закладу вищої освіти щодо розвитку резильєнтності студентів, на нашу думку, можлива за дотримання етичних принципів: доброзичливого ставлення, емоційної підтримки, розуміння емоційного стану студентів, співпереживання, поваги та прояву емпатії тощо. Водночас психологічний супровід розвитку резильєнтності студентської молоді передбачає також і формування емоційної компетентності у викладачів, розвиток у них стресостійкості.

Психологічні особливості розвитку резильєнтності у викладача в умовах військового стану були предметом дослідження К. Балахтар. Дослідниця виокремлює такі компоненти резильєнтності викладача: надія, оптимізм, адаптивність, стійкість. Науковиця підкреслює важливість власного внутрішнього ресурсу викладача як резерву для відновлення, а також звертає увагу на такі засоби відновлення викладача, як: дихальні вправи, «виринання з новин», дослухання до власних почуттів та почуттів інших людей, позитивне світосприйняття, спілкування у малих групах та ін. [2].

Таким чином, узагальнення викладеного дозволяє зробити висновок, що в умовах війни в Україні успішність адаптації студентів до нових умов життєдіяльності значною мірою залежить від розвитку у них резильєнтності. Резильєнтність студентів детермінована внутрішніми, індивідуально-психологічними, та зовнішніми, соціально-психологічними чинниками. Важливим зовнішнім ресурсом є психологічна підтримка студента в освітньому середовищі ЗВО, що реалізується практичним психологом та викладачами у процесі навчання. Зовнішні та внутрішні ресурси сприяють розвитку нових способів поведінки студентів в стресових ситуаціях.

Ми дотримуємося точки зору, що резильєнтність – це інтегральна властивість особистості, яка забезпечує здатність чинити опір стресу, долати його та відновлюватися після нього, що сприяє психологічному благополуччю особистості та збереженню психічного здоров'я. На нашу думку, розвиток резильєнтності студентської молоді в складних життєвих обставинах можна ефективно реалізувати в процесі соціально-психологічного тренінгу

через актуалізацію психологічних механізмів рефлексії, емоційної саморегуляції, цінностей, розвитку емоційного інтелекту, позитивного мислення.

Перспективами наших подальших досліджень є діагностика рівня розвитку та визначення психологічних умов розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах переживання складних життєвих обставин.

Література

1. Андрушко Я. С. Загальнопсихологічний дискурс проблеми психічного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конференції (м. Львів, 20 жовтня 2017 р.). Львів : Державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 10–14.

2. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник національного авіаційного університету. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2022. № 20. URL: <https://jrn1.nau.edu.ua/index.php/> (дата звернення: 20.01.2023).

3. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.

4. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. Вип. 64. С. 62–81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>.

5. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 41 с.

6. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.

7. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Загальна психологічна характеристика студентського віку. *Психологія вищої школи* : навч. посіб. Київ : ТОВ «Філ-студія», 2006. 320 с.

8. Поліщук О. М. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 02.01.2023).

9. Поліщук О. М. Особливості особистісної зрілості в ранній дорослості. *Науковий вісник Чернівецького університету: зб. наук. праць. Педагогіка та психологія*. Чернівці : Чернівецький нац. університет, 2015. Вип. 743. С. 186–189.

10. Сичинська М. Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2022. Вип. 18 (63). С. 64–75. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.18\(63\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.18(63).07)

11. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.

12. Чиханцова О. А., Гуцол К. В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

13. Шпак М. М. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в студентському віці. *Pedagogical and psychological science and education : transformation and development vectors* : collective monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2021. Vol. 2. P. 342–359. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-084-1-34>.

14. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>

15. Bolton K. W. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. The university of Texas at Arlington, 2013. 118 p.

16. Bonanno G. A., Galea S., Bucciarel A., Vlahov D. What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2007. № 75 (5). P. 671–682.

17. Cherry K. What Is Resilience? Verywell mind. 2022. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059> (дата звернення: 04.01.2023).

18. Clarke J., Nicholson J. Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You. UK: Crimson Publishing, 2010.

19. Facilitator guide MHPSS in Complex Emergencies Training Course. Setting Up Community-Based Supports : Training materials, 2016. 17 p.

20. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. 2013. № 18 (1). P. 12–23.

21. Fraser M. W., Jenson J. M. A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. In J. M. Jenson & M. W. Fraser (Eds.), *Social policy for children & families: A risk and resilience perspective*. Thousand Aoks, CA: Sage Publications. 2006. P. 1–18.

22. Kwok A. H., Doyle E. E. H., Becker J., Johnston D., Paton D. What is «social resilience»? Perspectives of disaster researchers, emergency management practitioners, and policymakers in New Zealand. *International Journal of Disaster Risk Reduction*. 2016. № 19. P. 197–211. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2016.08.013>

23. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. № 71. P. 543–562.

24. Margalit M. Resilience Model Among Individuals with Learning Disabilities: Proximal and Distal Influences. *Learning Disabilities Research & Practice*. 2003. № 18. P. 82–86. DOI: <https://doi.org/10.1111/1540-5826.00062>

25. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.

26. Werner E. E. What Can We Learn about Resilience from Large-Scale Longitudinal Studies? In S. Goldstein, & R. B. Brooks

(Eds.), *Handbook of Resilience in Children*. New York : Springer, 2006. P. 91–106.

27. Werner E. E. Protective factors and individual resilience. In P. Shonkoff & S.J. Meisels (Eds.). *Handbook of Early Childhood Intervention*. New York : Cambridge University Press, 2000. P. 115–132.

28. Whitson H. E., Duan-Porter W., Schmader K. E., Morey M. C., Cohen H. J., Colón-Emeric C. S. Physical resilience in older adults: Systematic review and development of an emerging construct. *Journal of Gerontology*. 2016. № 71 (4). P. 489–495. DOI: <https://doi.org/10.1093/gerona/glv202>

29. Zautra A. J., Reich J. W., Hall J. S. *Handbook of Adult Resilience*. April 2, 2012. URL: <https://www.guilford.com/books/Handbook-of-AdultResilience/Reich-Zautra-Hall> (дата звернення: 08.02.2023).

Руслана ЧІП

ГЕНДЕРНА ПРОБЛЕМАТИКА У КОНТЕКСТІ ДІАЛОГІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

У процесі гуманізації сучасної освіти постає питання психологічної підтримки професійно-особистісного становлення майбутніх фахівців та організації педагогічного процесу на основі суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Пріоритетним завданням вищої школи є створення належних умов актуалізації суб'єктно-ціннісного потенціалу студентів у процесі здобуття професійної освіти. Саме тому увагу науковців привертає проблема психологічного забезпечення процесу розвитку сучасної системи вищої освіти та