

Світлана КУЗІКОВА

*доктор психологічних наук, професор, Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка, м. Суми, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІВ

Резильєнтність – це поняття, яке останніми роками привернуло велику увагу дослідників у всьому світі, оскільки в країнах виникають різні небезпеки, включаючи хвилі терору, стихійні лиха, міграцію, економічні та соціальні кризи, а останнім часом COVID-19 та російсько-українська війна. Американська психологічна асоціація визначає резильєнтність як процес відновлення після важких переживань і здатність до адаптації під час труднощів, травм, трагедій, загроз або значних джерел стресу. Загалом концепція резильєнтності часто використовується для моніторингу здатності людей протистояти стресам і негараздам, а також вважається складною та багатогранною для уніфікованого психодіагностичного оцінювання, оскільки вивчати її слід не лише стосовно окремих особистостей, а й у контексті сімей, організацій, суспільств і культур.

Резильєнтність сприяє контрольованому впливу керованих стресів і негараздів, а не униканню. При цьому захист походить від «ризикованих» ситуацій, а успіх у сферах за межами сім'ї (таких як школа) може сприяти механізмам, які є ключовими для резильєнтності, таким як розвиток планування, саморефлексії та мотивації досягнень. Звичайно, керованість негараздами залежить не лише від окремої людини, але й від стосунків підтримки, практичної допомоги та ресурсів навколишнього середовища, до яких вони мають доступ, але негаразди здатні вивести на перший план близькі стосунки, підтримати розвиток нейробіологічних навичок стрес-синокуляції і допомогти людині навчитися ефективних навичок подолання, які загартовують її проти наступних стресових факторів. Школа вважається ключовою суспільною інституцією, функцією якої є не просто навчання дітей, а й допомога в адаптації до різних кризових ситуацій, наприклад, зумовлених воєнними діями. По суті, педагоги окрім власне навчання базовим дисциплінам, орієнтують дітей у виживанні та відновленні під час і по завершенні подій із різним рівнем екстремальності.

A. S. Masten [4] концептуалізує захисні фактори та фактори ризику в рамках системи стійкості як «гарячі точки» (hot spots), які охоплюють численні системи, пов'язані зі здоров'ям і стресом, вирішенням проблем, прихильністю та стосунками, саморегуляцією, компетентністю, можливостями самореалізації і родині та в громаді. На думку Н. Гармезі, дані системи складають так звану резильєнтність, яка не обов'язково є стійкістю до стресу. Швидше, стресостійкість призначена для відображення здатності до відновлення та адаптивної поведінки, які можуть виникнути після початкового відступу або неможливості компіляції при зіткненні з аномальною нормальністю, натомість резильєнтність – це більше опірність стресу, сформовані адаптивні навички, які дозволяють людині не знижувати рівень свого соціального функціонування [1]. Ця теорія припускає, що захисні фактори на індивідуальному та сімейному рівнях і поза сім'єю сильно впливають на індивідуальну резильєнтність, натомість колективна резильєнтність базується на ресурсах громади.

Посттравматична резильєнтність пов'язана зі стійкістю Еґо, яка включає гнучкість, енергію, наполегливість, гумор, трансцендентну відстороненість і хорошу здатність до регуляції афекту; вона є формою поведінкової адаптації до ситуаційного стресу та стилем функціонування особистості. Порівняно з іншими концепціями, визначеними в літературі про травматичний стрес, резильєнтність відображає модель компетентності та самоефективності в умовах надзвичайно складних подій. Резильєнтні особи характеризуються компетентністю в різних галузях психологічного функціонування, у даному випадку під компетентністю розуміються позитивні переконання щодо себе, виконання завдань і вирішення проблем [3]. Сфери особистої компетентності поширюються на успішну адаптацію та здатність справлятися з травматичними стресовими факторами, оскільки травма актуалізує ресурси для подолання (R. Yehuda, A. McFarlane, A. Shalev) [5]. *Резильєнтність громади* набувається після катастрофи, тобто потенційно травматичної події, пережитої великим колективом, спричиненої природними, технологічними або людськими факторами. Вона стосується здатності спільноти справлятися зі стресовими умовами, такими як природні

негаразди чи техногенні катастрофи, і відновлюватися після них, по суті, це здатність передбачати ризик, обмежувати вплив і швидко відновлюватися шляхом виживання, адаптації, еволюції та зростання в умовах бурхливих змін; або процес, що зв'язує набір мережевих адаптивних можливостей з позитивною траєкторією функціонування та адаптації. У цьому контексті резильєнтність громади близька за визначеннями до благополуччя населення: високий рівень благополуччя в громаді визначається задовільний рівень психічного та поведінкового здоров'я, рольового функціонування та якості життя даного населення [4].

Значимо, що реагування та переживання невизначених життєвих ситуацій суттєво відрізняється в кожному окремому випадку, оскільки кожна людина переживає одну й ту саму подію по-різному, а також має різні ресурси та можливості для того, щоб упоратися з нею. Можемо сказати, що розвиток резильєнтності залежить від пошуку внутрішніх ресурсів особистості, які відкривають нові можливості. Резильєнтні люди в ситуації невизначеності зміцнюють гнучке мислення, емоційну регуляцію, розкривають власні сильні сторони та дозволяють ефективно адаптуватися навіть до екстремальних умов, якими є нинішня російсько-українська війна.

ЛІТЕРАТУРА

1. Garmezy N. Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American behavioral scientist*. 1991. Vol. 34(4). P. 416-430.

2. Goodwin R., Hamama-Raz Y., Leshem E., Ben-Ezra M. National resilience in Ukraine following the 2022 Russian invasion. *International Journal of Disaster Risk Reduction*. 2023. Vol. 85. P. 103-112.

3. Kimhi S., Marciano H., Eshel Y., Adini B. Community and national resilience and their predictors in face of terror. *International Journal of Disaster Risk Reduction*. 2020. Vol. 50. P. 101-118.

4. Masten A. S., Powell J. L., Luthar S. S. A resilience framework for research, policy, and practice. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*. 2003. Vol. 1(25). P. 153-174.

5. Yehuda R., McFarlane A., Shalev A. Predicting the development of posttraumatic stress disorder from the acute response to a traumatic event. *Biological psychiatry*. 1998. Vol. 44(12). P. 1305-1313.

Іванна АНДРІЙЧУК

кандидат психологічних наук, доцент, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

Оксана ТИСЛЮК

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

Соломія АНДРІЙЧУК

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Емоційний інтелект за певних умов починає формуватися ще в дитинстві, проте його розвиток відбувається протягом всього життя. У роки студентства, людині стає все цікавіше саморозвиватися, краще розуміти себе та знаходити спільну мову з оточуючими. Нерозуміння та незнання своїх емоцій призводить лише до негативних наслідків, у той час, коли добре розвинутий емоційний інтелект допомагає студентові не вигоріти у складних життєвих ситуаціях.

Мета статті – дослідити психологічні особливості емоційного інтелекту студентської молоді, його формування, становлення та розвиток.

Емоційний інтелект – це ментальні здібності, які беруть участь у розумінні та усвідомленні своїх емоцій та емоцій оточуючих. Це вміння розуміти, оцінити, виразити, контролювати власні емоції та аналізувати емоції інших. Його можна і потрібно розвивати, щоб досягати поставлених цілей у житті, оскільки неправильні емоції та почуття в певний момент сильно впливають на діяльність