

## **Зоряна ЗАТЕРТА**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м.*

*Тернопіль, Україна*

### **ЧИННИКИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Нинішню ситуацію в українському суспільстві можна охарактеризувати як кризову. Після повномасштабного вторгнення в Україну, сучасні українці переживають надзвичайний стрес, багато болючих втрат та емоційне напруження, в тому числі через нерозуміння ситуації, що склалася. Для українського суспільства настав час шукати ресурси для адаптації до мінливого середовища, яке приховує в собі багато викликів і загроз.

Завдання відновлення та підтримання належного рівня внутрішньої рівноваги полягає у розкритті власного потенціалу та підтримці життєстійкості, щоб протистояти викликам війни, зберігаючи при цьому свою людяність.

Сьогодні ми постійно стикаємося з проблемою збереження психічного здоров'я населення, особливо тих, хто безпосередньо зазнав впливу травматичних ситуацій та стресів. Тому, постає необхідним завдання ретельного та цілеспрямованого дослідження чинників розвитку резильєнтності особистості.

Сьогодні в психології має місце цілий спектр підходів до визначення поняття та обґрунтування структури «резильєнтності». Це поняття широко використовується психологами і розглядається в контексті впливу несприятливих або загрозливих ситуацій на людину та здатність нормально і здорово функціонувати в майбутньому [14].

У психологічному розумінні резильєнтність означає здатність підтримувати стабільний рівень психологічної та фізичної активності в несприятливих ситуаціях, адаптуватися до негативних змін і знову ставати сильним, здоровим або успішним після впливу несприятливих зовнішніх чинників [15]. Доволі часто у науковій психологічній літературі резильєнтність розглядається в контексті подолання психологічної травми [13].

Так, О. Чиханцова визначає резильєнтність як психологічну здатність адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після негативних подій. І зазначає, що це водночас процес створення ресурсів для пошуку кращого майбутнього після потенційно травматичної події [12].

Поняття резильєнтності стосується позитивних результатів, досягнутих всупереч високим ризикам, збереження основних рис особистості навіть у небезпечних ситуаціях, а також повного відновлення після травми та подальшого успіху.

Варто відмітити, що існує багато підходів до того, які особистісні характеристики роблять людину життєстійкою. Розвиток життєстійкості залежить від пошуку внутрішніх ресурсів, які відкривають нові можливості. У невизначених ситуаціях життєстійкі люди знаходять власні сильні сторони, зміцнюючи гнучкість мислення та емоційний контроль. Спосіб, у який вони це роблять, у кожної людини різний. Люди не можуть підготуватися до стресових або невизначених ситуацій, але вони можуть виробити відносно оптимальні реакції на події [12].

На основі аналізу досліджень можна виокремити чинники, які сприяють розвитку резильєнтності. До них належать: оптимізм, соціальні контакти (оточення), самопроєктування, самоствавлення, цілі та сенс життя [11].

З огляду на вище зазначене, варто розуміти, що люди з вираженим здоровим оптимізмом з упевненістю дивляться в майбутнє. Життєстійкі люди здатні створювати і використовувати систему особистих контактів, систему взаємостосунків та діяти за власними проєктами свого майбутнього і життєвими планами. Життєстійкі люди думають про світ і про себе, передбачають свою соціальну активність і ставлення до неї інших людей, вміють регулювати міжособистісні стосунки. Такі особистості вміють обирати відповідні цілі, знаходити своє покликання і власну рішучу силу, щоб наповнити своє життя особистісними змістами й сенсами.

Виходячи з умов війни в Україні, особливої актуальності набуває вчення видатного психолога В. Франкла, який найбільшого значення надає цінностям у

контексті набуття сенсу життя [9]. Саме тому, ми вважаємо за доцільне до чинників розвитку резильєнтності особистості віднести цінності та ціннісні орієнтації.

В українській психології сфера ціннісного сприйняття була предметом вивчення багатьох дослідників. У працях М. Боришевського та М. Савчина детермінантою ціннісно-сислового розвитку особистості виступає психологічна модель становлення і розвитку її духовності [1; 8]. В. Москалець визначає духовні цінності як національне виховання, важливий орієнтир розвитку духовності та розбудови української духовності [5]. У дослідженнях І. Галяна ціннісно-сислові орієнтири розглядаються як один із компонентів у структурі саморегуляції майбутніх педагогів, а також як чинник особистісного розвитку [2].

З. Карпенко та Г. Радчук розглядають цінності стосовно динамічної системи особистісних смислів, яка проявляється в ціннісних установах, мотивах смислотворення та характері поведінки [4]. Зокрема, З. Карпенко виокремлює три форми вираження цінностей: 1) цінність як суспільний ідеал – узагальнені уявлення про єдність у різних сферах суспільного життя; 2) матеріальне втілення цінності у вигляді матеріальних і нематеріальних культурних артефактів та поведінки людей, що відображають певні ціннісні ідеали (етичні, естетичні, політичні, правові тощо); 3) індивідуальні мотиваційні структури особистісні цінності, які особливо вкорінені в структурі особистості і виступають внутрішніми носіями соціальної регуляції [3].

У дослідженні Г. Радчук цінності визначаються як «стрижень, що визначає розвиток особистості». Тому ціннісно-сислове поле розглядається як його стійкий компонент і пов'язується з «набуттям певної стійкої системи цінностей, смислів, позицій і установок, що характеризують місце людини у світі і в житті, її ставлення до навколишнього світу і до самої себе» [6, с. 150]. Особистісні цінності є одночасно джерелом і носієм смислу для індивіда та визначають його ставлення до реальних об'єктів і явищ. Цінності є динамічними структурами і не можуть розглядатися автономно, незалежно від соціального та особистісного

розвитку. Основною формою існування цінностей та їх відображення в індивідуальній свідомості є ціннісна орієнтація, яка визначає стратегічну життєву мету і загальний світогляд людини [6].

Варто зазначити, що цінності лежать в основі конструкту резильєнтності і полягають у здатності знаходити сенс і покликання у своєму житті та жити з гідністю навіть у важкі часи [10]. Іншими словами, це здатність долати життєві виклики, зберігаючи психічне здоров'я та особистісну цілісність, що необхідно не тільки для того, щоб впоратися з усіма стресами та випробуваннями, пов'язаними з жахами війни, але й для того, щоб разом перемогти у цій війні. Психологічна стійкість – це завжди про цінності та сенс [7].

Отже, можемо підсумувати, що кожна людина стикається з невизначеною ситуацією через повномасштабну війну на території України. Звичайно, невизначеність викликає багато емоцій, і люди не завжди можуть впоратися з нею самотійно. Щоб адаптуватися до нової реальності, людям потрібно розвивати резильєнтність. До чинників, що підвищують резильєнтність особистості, ми відносимо: оптимізм, соціальні контакти (оточення), самопроєктування, самоствалення, цілі, цінності, ціннісні орієнтації та сенс життя.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Боришевський М. Й. Духовність особистості: соціально-психологічна сутність, детермінанти становлення та розвитку. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України /за ред. С. Д. Максименка. Т. ІХ., Част. 5. К., 2007. С. 25 – 32.
2. Галян І. М. Соціокультурні виміри ціннісно-сміслових настанов особистості. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія : Психологічні науки. 2013. Т. 2, Вип. 10. С. 79- 83. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2013\\_2\\_10\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2013_2_10_17) (дата звернення: 21.09.2023)
3. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості : Івано- Франківськ: Лілея - НВ, 2009. 512 с.

4. Карпенко З.С., Радчук Г.К. Етико-феноменологічне конструювання професійного аксіогенезу особистості: концептуальна модель. *Матеріали II Міжнародної научно-практичної конференції «Стратегічні питання світової науки – 2007»*. Том 2. Філологічні науки. Психологія і соціологія. Дніпропетровськ : Наука і освіта, 2007. С.85-87.
5. Москалець В.П. Психологія релігії: посібник. К.: Академвидав, 2004. 240 с.
6. Радчук Г. К. Аксіопсихологія вищої школи: монографія. [2-ге вид., розш. і доп.]. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2014. 380 с.
7. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: <https://health.ucu.edu.ua/news/oleg-romanchuk-psyhologichna-stijkist-u-chasy-vijny-indyvidualnyj-ta-natsionalnyj-vymir/> (дата звернення: 24.04.2023)
8. Савчин М.В. Духовна парадигма психології : монографія. К.: Академвидав, 2013. 224 с.
9. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Видав-во: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 160 с.
10. Цінності вказують шлях і дають силу. URL: <https://resilience.k-s.org.ua/czinnosti/> (дата звернення: 18.09.2023)
11. Чиханцова О. А. Гуцол К. В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с.
12. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2023. Т. 34(73). № 1. С. 35-40.
13. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. № 59(1). P. 20-28.
14. 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.

15. Masten A. S. Ordinary magic: resilience in development. Guilford Publications, 2014.

**Майкл МЕРФІ**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Національний університет «Острозька академія», м. Острог, Україна*

**THE INKTOBER INITIATIVE – ANNUAL, GLOBAL, AND PERSONAL  
SELF-REGULATED LEARNING**

The Inktober initiative, which challenges artists globally to produce daily ink drawings throughout October, is not just an artistic endeavor. It encapsulates significant psychological principles such as commitment, self-regulation, and the effects of digital community interaction on well-being.

While at first glance, Inktober appears as a mere drawing challenge, its underlying facets offer profound insights into the realms of motivation, commitment, self-regulation, and social psychology.

Inktober embodies three pivotal principles that undergird effective learning: Goal Setting, Monitoring and Reflection (Chye, 2023, 108).

The clarity of the challenge – producing 31 drawings in a month – provides a tangible and finite target for participants. As artists navigate through the month, they can observe their progress, noting both strides and stumbling blocks in their artistic journey. At the conclusion, participants have a tangible record of their month-long journey, enabling reflection on techniques mastered, areas needing improvement, and personal growth. Self-regulation is a dialogue with the self (Lindenberg, 2013, 89), not only the discussion while drawing but also afterwards when reviewing the results.

Platforms like Instagram amplify the learning experience, adding layers of accountability, feedback, and social reinforcement. Publicly sharing progress creates a sense of achievement, while the digital community participating provides invaluable critique, suggestions, and praise. The validation from peers, bolsters motivation. Inktober acts as a game, with achievements that are easily acknowledged. (Kinley & Ben-Hur, 2023, 159) gamification is “defined as the application of game design