

Соломія Янів

студентка 2 курсу спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний технічний

університет імені Івана Пулюя,

м.Тернопіль, Україна

yaniv.solomiya@gmail.com

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

У світі, що постійно змінюється, де ми стикаємося з економічними викликами, екологічними катастрофами, пандеміями та соціальними кризами, розвиток резильєнтності стає не просто важливим, а необхідним. Термін «резильєнтність» означає здатність людини психологічно відновлюватися після складних або травматичних подій. Психологи, психотерапевти та спеціалісти допоміжних професій активно вивчають це явище, аби зрозуміти, чому люди здатні пережити труднощі та вийти з них сильнішими, з новим життєвим досвідом та внутрішнім зростанням. Дослідження такого типу надзвичайно важливі, адже розуміння механізмів психологічної стійкості допомагає створювати ефективні методи профілактики психічних розладів, підвищення стресостійкості та розвитку здатності самостійно справлятися зі стресом у майбутньому [1].

Резильєнтність – це спроможність людини адаптуватись до складних життєвих ситуацій та відновлювати внутрішній баланс після стресів та негараздів.

Саму концепцію резильєнтності було запропоновано понад 40 років тому. Вважають, що першими, хто запровадили цей термін, були Е. Werner та її колега R. Smith.

Завдяки науковим дослідженням виявлено, що деякі люди народжуються із здатністю довше зберігати спокій та гнучкість мислення в умовах стресу. Однак, можливість зберігання спокою також можна розвинути, так як резильєнтність, на думку фахівців, є не вродженою рисою. Оскільки

адаптивність є процесом вирішення проблем та негараздів, її найбільша цінність у тому, що вона не обмежується особистісними рисами, а й охоплює нашу здатність до зосередження, мислення та дії.

До факторів, які впливають на розвиток резильєнтності можна віднести наступне:

- позитивне ставлення до себе та своїх можливостей;
- вміння ставити реалістичні цілі та поступово їх досягати;
- розвиток комунікації, зокрема асертивності, тобто здатність впевнено та ввічливо відстояти себе та свою думку, не принижуючи інших;
- розставлення пріоритетів та цінностей, побудова життя у відповідності до них;
- плекання надії на позитивні зміни;
- розвиток здатності шукати шляхи вирішення проблем [2].

Існує кілька моделей резильєнтності, які науковці використовують для розуміння та аналізу цього явища. Розглянемо їх детальніше:

Модель соціальної резильєнтності E.Miller-Karas підкреслює важливість соціальної підтримки та колективної дії в процесі подолання стресових ситуацій. Ця модель надає розуміння резильєнтності як динамічного процесу, що включає взаємодію між індивідуальними та соціальними факторами.

Модель передбачає сформованість наступних шести ключових навичок:

1. Tracking (відстежування): центральна навичка, яка включає спостереження за своїм тілом, аби помітити фізіологічні реакції на стрес, стабілізувати нервову систему. Це допомагає визнати і зрозуміти свої емоції та фізичні відчуття.

2. Resourcing (використання ресурсів): вміння знаходити і використовувати позитивні спогади, образи чи місця, які викликають відчуття безпеки, комфорту та спокою. Це допомагає зміцнювати внутрішні ресурси і підвищувати стійкість до стресу. Шляхом постановки декількох запитань стосовно критичної події, втрат та умовних/сумнівних ресурсів посилюється

ресурсна інтенсифікація «відчуття» стійкості та відбувається переключення уваги з неприємних відчуттів.

3. Grounding (заземлення): навичка, що допомагає зосередитися на теперішньому моменті. Це може включати фізичні відчуття, такі як контакт з різними предметами, своїм тілом, аби допомогти людині залишатися в моменті і зменшити рівень стресу.

4. Gesturing & Spontaneous Movements (Жестикуляція та спонтанність): навичка використання жестів, які допомагають висловлювати і проживати емоції. Це можуть бути природні рухи тіла, які полегшують вираження та звільнення від стресу.

5. Help Now! (допомога зараз!): набір швидких дій або вправ, які можуть допомогти негайно зменшити стрес або тривогу. Це можуть бути дихальні вправи, зосередження на оточуючих предметах або коротка фізична активність.

6. Shift and Stay (зміна і утримання): навичка, що включає переключення уваги з негативних думок або відчуттів на позитивні або нейтральні та утримання цієї нової уваги. Це допомагає створювати більш стійкі позитивні відчуття та зростати резильєнтності.

Модель ризику та стійкості B.Daniel та S. Wassell (Risk and Resilience Model) розглядає баланс між факторами ризику та резильєнтністю. Фактори ризику – це умови або змінні, які підвищують вірогідність негативних результатів. Стійкість визначається як здатність протистояти цим негативним впливам завдяки наявності резильєнтних факторів.

Резильєнтність формується під впливом як особистісних, так і зовнішніх обставин, які взаємодіють між собою. До внутрішніх факторів належить: самооцінка, прив'язаність, соціальні навички, гнучкість та інтелект, особистісні риси, які допомагають розв'язувати проблеми та адаптуватися до нових обставин.

Зовнішні фактори визначають: вплив оточення, включаючи сімейне середовище, школу, громаду та доступні ресурси, підтримка з боку дорослих та

наявність захисних факторів, які можуть допомогти дитині впоратися з негараздами.

В екологічній моделі резильєнтності U. Bronfenbrenner (Ecological Model of Resilience) підкреслюється взаємодія між індивідом та його оточенням. U. Bronfenbrenner підкреслив, що розвиток людини відбувається в контексті взаємодії з різними рівнями навколишнього середовища, що взаємопов'язані між собою.

Основними елементами екологічної моделі U. Bronfenbrenner є: 1) мікросистема: найближче оточення, яке включає сім'ю, школу, друзів, сусідів та інші безпосередні контакти; 2) мезосистема: взаємодія між різними частинами мікросистеми, наприклад, взаємозв'язки між сім'єю та школою; 3) екзосистема: ширше соціальне середовище, яке впливає на індивіда, хоча він безпосередньо не взаємодіє з ним, наприклад, робоче місце батьків, медіа; 4) макросистема: культурні та соціальні норми, політичні та економічні умови суспільства; 5) хроносистема: часові зміни, які впливають на розвиток людини, включаючи історичні події та життєві переходи.

Екологічна модель підкреслює, що резильєнтність розвивається через взаємодію між індивідом і його багаторівневим середовищем [3].

Резильєнтність є ключовим чинником, який визначає здатність людини, команди чи організації ефективно долати стресові ситуації, адаптуватися до змін і навіть зростати після труднощів. Це не просто стійкість до викликів, а й активний процес саморозвитку, навчання на власному досвіді та використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подальшого прогресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*: у 3 т. Вінниця, 2018. Вип. 14. С. 26–64.

2. «Як плекати у собі резильєнтність та чому це важливо?» URL: <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/iak-plekaty-u-sobi-rezylientnist-ta-chomu-tse-vazhlyvo/> (дата звернення: 01.04.2025).

З. Кокун О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

Ірина Яньо

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

yanio.iryna@gmail.com

ШКІЛЬНА МЕДІАЦІЯ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У сучасному динамічному світі з прискореним темпом життя та в умовах війни в Україні, коли діти стикаються з психологічними травмами, невизначеністю та стресом, розвиток емоційного інтелекту набуває особливого значення. Особливо це актуально для дітей молодшого шкільного віку, у яких тільки починають розвиватися емоційні та соціальні компетенції.

Упродовж останніх десятиліть емоційний інтелект викликає неабиякий інтерес у дослідників. Зокрема, зростання інтересу вчених – психологів до дослідження цього феномену зумовлене тим, що сучасне суспільство характеризується високим рівнем емоційної напруги і тривожності, які спричинені стресогенними впливами навколишнього середовища, і призводять до дезадаптації й дезінтеграції життєдіяльності людини, до виникнення емоційних розладів та депресивних захворювань. Усе це негативно впливає на психічне здоров'я людини.

Уміння розпізнавати емоційний стан інших людей, виявляти свої емоції у певній ситуації є одним із найважливіших аспектів спілкування. Навички емоційної компетентності є визначальними для ефективної міжособистісної