

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Чаркіна О. А.

«___» _____ 2024 р.

Реєстраційний № _____

«___» _____ 2024 р.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПЛЕКАННЯ
РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Кваліфікаційна робота студента

групи ЗППм-23

ступінь вищої освіти магістр

спеціальності 053 Психологія

Кучера Андрія Анатолійовича

Керівник: канд. пед. наук,

доцент кафедри практичної психології

Чаркіна О.А.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

Члени ЕК _____

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Кучер Андрій Анатолійович**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав і не одержував недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Підпис _____

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз проблеми плекання резилієнтності особистості	9
1.1. Поняття резилієнтності як психологічного ресурсу особистості	9
1.2. Психологічні особливості плекання резилієнтності у період пізньої юності (у студентському віці)	19
Висновок до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження резилієнтності як засобу стабілізації психологічного благополуччя особистості..	29
2.1. Організація та психодіагностичне вимірювання проявів резилієнтності студентів	29
2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження параметрів резилієнтності студентства	35
Висновок до розділу 2	48
РОЗДІЛ 3. Технології психологічного супроводу плекання резилієнтності суб'єктів освіти	50
3.1. Моделі плекання психологічної резилієнтності особистості...	50
3.2. Корекційно-розвивальна програма удосконалення психологічного супроводу плекання резилієнтності студентів	57
Висновок до розділу 3.....	65
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	70
ДОДАТКИ.....	77

ВСТУП

Актуальність теми. Стрімкі зміни нестабільного, сповненого стрес-факторами сьогодення обумовлюють необхідність переосмислення людиною стратегій виживання у складних, а часто й непередбачуваних, ситуаціях буття. В умовах пролонгованого переживання травматичних подій людина мусить не просто адаптуватися до мінливого середовища, але й навчитися максимально продуктивно використовувати резервні регулятивні ресурси організму і психіки. Разом з тим це вдається далеко не кожному. У сучасному соціальному просторі катастрофічними темпами зростає кількість осіб із емоційними розладами, що супроводжуються тривожними, невротичними, депресивними поведінковими реакціями, руйнуючи психологічне благополуччя людини. А тому нагальною потребою виживання у кризовому емоційно напруженому середовищі, збереження людиною власної цілісності є отримання кваліфікованої психологічної допомоги у формуванні особистісної стресостійкості, резильєнтності людини.

Особливо актуальною проблема фахового психологічного супроводу плекання резильєнтності (від англ. *resilience* – стійкість, пластичність, пружність) постає в пізньому юнацькому віці, серед студентської молоді, коли середовищні деструктивні ризики посилюються специфікою вікового розвитку, пов'язаною із пошуком і стабілізацією ідентичності та усвідомленням можливостей інтегрування в глобальний життєвий простір суспільства. Екзистенційні пошуки студентства впливають на розуміння показників психологічного благополуччя, осмислення пріоритетів життєвого планування, позначаються на прийнятті відповідальних рішень, на засвоєнні стратегій опанувальної поведінки. Водночас, як доводить аналіз наукової літератури, говорити про існування єдиної виваженої логічної схеми надання психологічної допомоги студентам у розвитку резильєнтності ще зарано. Наукові дискусії тривають й відносно визначення феномену резильєнтності, що розглядається і як особистісна властивість (здатність), і як адаптаційно-

захисний механізм (ресурс) людини. Потребують уточнення також критерії і форми виявлення резильєнтності.

Актуальність дослідження ресурсів психологічного супроводу плекання резильєнтності здобувачів вищої освіти, теоретична та практична значущість означеної проблеми зумовили вибір теми нашої кваліфікаційної (магістерської) роботи: **«Психологічний супровід плекання резильєнтності студентів»**.

Мета даного кваліфікаційного (магістерського) дослідження полягає в теоретико-емпіричному обґрунтуванні сутності психологічної стійкості особистості та уточненні корекційно-розвивального ресурсу ефективного психологічного супроводу плекання резильєнтності студентів.

Для досягнення мети необхідно було розв'язати низку **завдань**:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми плекання резильєнтності особистості.
2. Означити тенденції плекання резильєнтності як чинника психологічного благополуччя студентської молоді.
3. Емпірично перевірити особливості виявлення показників резильєнтності в особистісному профілі здобувачів вищої освіти.
4. Проаналізувати та перевірити на практиці можливості корекційно-розвивальної програми психологічного супроводу плекання резильєнтності студентів.

Об'єкт дослідження: феноменологія резильєнтності особистості.

Предмет: особливості психологічного супроводу процесу розвитку резильєнтності здобувачів вищої освіти.

Усвідомлення сутності досліджуваної проблеми дозволило сформулювати **припущення**: кваліфікований психологічний супровід плекання резильєнтності як складного багатопланового явища сприяє амортизації впливу стрес-факторів та забезпечує ефективну адаптацію студентів до непрогнозованих умов існування й відповлення психологічного благополуччя.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають:

- загальнопсихологічні принципи детермінізму і розвитку психіки в діяльності (Г. С. Костюк, С. Б. Кузікова, С. Д. Максименко та ін.);
- дослідження вчених щодо плекання резилієнтності особистості (S. Luthar, D. Cicchetti, V. Becker, G. Pilafas; О. М. Кокун, Г. П. Лазос, Ю. А. Паскевська та ін.) і зокрема – резильєнтності студентів (А. Демченко, А. В. Кічук, К. Пасинчук та ін.);
- основні стратегії плекання резилієнтності засобами когнітивно-поведінкової терапії (О. О. Когут, О. А. Чиханцова та інші).

Методи дослідження. Розв'язання поставлених завдань здійснювалося шляхом використання загальнонаукових методів та методів психологічного дослідження:

- *теоретичні методи:* аналіз наукової літератури з метою визначення стану розробленості проблеми плекання резильєнтності; узагальнення, систематизація теоретичних підходів щодо технік психологічного супроводу плекання резильєнтності;
- *емпіричні методи:* опитування, тестування;
- *статистичні методи:* обрахування індивідуальних показників за ключем методик та середніх показників по вибірковій сукупності респондентів; розрахунок відсоткових показників резильєнтності студентства; співставлення психодіагностичних параметрів.

Результати психодіагностичного вимірювання були опрацьовані за допомогою кореляційного аналізу даних (r-Spearman). Процедура аналізу досліджуваних параметрів здійснювалася за допомогою програми SPSS-20.

Емпіричне дослідження параметрів резильєнтності респондентів було виконано із використанням валідних психодіагностичних **методик**:

- Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) [15];
- Методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)», адаптована О. Калюк, О. Савченко [31];

- Шкали толерантності до невизначеності Д. Маклейна (MSTAT-1) в адаптації О. М. Осики [цит. за: 1, с. 69];
- опитувальника «Особистісна готовність до змін» (PCRS) в адаптації Н. Бажанової та Г. Л. Бардієр) [цит. за: 3, с.82 – 84].

Базою емпіричного дослідження було обрано психолого-педагогічний факультет Криворізького державного педагогічного університету.

Вибіркова сукупність була представлена 45 респондентами пізнього юнацького віку (від 18 до 23 років), які навчаються за спеціальностями психолого-педагогічного факультету. Вибіркова сукупність була сформована рандомно. Емпіричні дані були отримані шляхом індивідуального опитування респондентів (21 особа) та за допомогою Google-форми (24 особи).

Практична цінність роботи полягає у розкритті шляхів розвитку резилієнтності особистості у несталих умовах сьогодення, визначенні корекційно-розвивального ресурсу психологічного супроводу плекання резилієнтності здобувачів вищої освіти. Результати даного теоретико-емпіричного дослідження можуть бути використані практичними психологами ЗВО для організації діагностично-корекційної роботи із здобувачами вищої освіти, а також студентами закладів педагогічної освіти при підготовці до занять із психології та психокорекції.

Надійність і вірогідність дослідження забезпечувалися репрезентативністю вибірки (45 осіб пізнього юнацького віку), застосуванням науково обґрунтованих методів відповідно до мети і завдань дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу, використанням методів математичної статистики.

Апробація результатів дослідження. Основні результати кваліфікаційного дослідження було висвітлено у фаховому науковому виданні, публікація на тему «Психологічний супровід плекання резилієнтності студентів» у співавторстві (Михайленко О.Ю., Кучер А.А. *Психологічний супровід плекання резилієнтності студентів. Габітус.*

Науковий журнал. Вип. 62. 2024. С. 112-116. URL:
<http://habitus.od.ua/journals/2024/62-2024/21.pdf> [24] .

Структура та обсяг роботи: робота складається із вступу, 3-х розділів, висновків, списку використаної літератури, додатків і має обсяг 85 друкованих сторінок (68 друкованих сторінок основного тексту). Робота містить 9 таблиць, 8 рисунків (діаграм). Список наукової літератури нараховує 61 позицію, з них 19 – англійською мовою.

РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз проблеми плекання резилієнтності особистості

1.1. Поняття резилієнтності як психологічного ресурсу особистості

Емоційно напружене, сповнене хронічними стресами життя сучасної людини, психотравмівний ефект якого пов'язаний із військовим станом в Україні, потребує ретельного аналізу ресурсних можливостей особистості у подоланні стресових ситуацій. Це пояснює увагу широкого кола дослідників – медиків, психофізіологів, психологів, соціальних педагогів – до феноменології резилієнтності (стійкості) особистості. Проблемні питання особистісної ресурсності у протидії життєвим негараздам протягом десятиліть продуктивно вивчаються зарубіжними (Bertsia V., Poulou M., Bonanno G. A., Diminich E. D., Cicchetti D., Connor K., Davidson J., Fletcher D., Sarkar M., Masten A. та ін. [43; 45; 47; 49 та ін.]) та вітчизняними (Ассонов Д, Хаустова О., Жданюк Л. О., Кічук А. В, Ключко А. О., Кокун О. М., Лазос Г. П., Мельничук Т. І., Мерзлякова О. Л., Чиханцова О. А. та ін. [2; 10; 12 – 15; 20; 21; 23; 41 та ін.]) науковцями.

В історичному аспекті, згідно із фаховими аналітичними оглядами наукових досліджень [60; 2; 13; 15; 23], термін «резилієнтність» починає з'являтися у науковій літературі в 1970-х роках [цит. за: 13]. Однією із перших його використала у своєму науковому доробку Еммі Вернер. Дослідниця вивчала особливості соціалізації (і передусім механізми «здорової адаптації») дітей в травмівних умовах: проживання в родинях із низьким доходом, із алкозалежними батьками та/або такими, що мають психічні розлади [23]. Більшою мірою резилієнтність зацікавила дослідників після робіт А. Мастена, присвячених вивченню стійкості дітей хворих на шизофренію матерів, про що йдеться у праці «Психологічна резилієнтність» Д. Флетчера і М. Саркара [51]. Про надзвичайну актуальність тематичних досліджень психологічної резилієнтності у мінливому і непередбачуваному світі свідчить значне зростання кількості наукових публікацій у XXI столітті:

згідно із даними О. Л. Мерзлякової, кількість досліджень можливостей успішного подолання негативних наслідків травматичного досвіду збільшилася з 30 у 2000 році до понад 2600 публікацій у 2022 році [23, с. 99].

Останнім часом, на чому наголошує у аналітичному огляді публікацій з теми О. Л. Мерзлякова, «дослідження психічної стійкості та резильєнтності стали більш практично орієнтованими. Вони використовуються для розроблення програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення резильєнтності у людей, які зазнали травм або пережили стресові ситуації» [там само].

Сьогодні поняття «резилієнс», «резилієнтність» широко використовуються у біології, медицині, психології та соціальних науках, відображуючи різні аспекти протистояння людини психотравмівним впливам та збереження її здатності до повноцінного функціонування в складних умовах життя. Водночас зарубіжні і вітчизняні дослідники звертають увагу на певну хаотичність тлумачення цих понять, розбіжності у розумінні сутності і складових компонентів поняття «resilience». Тоді як «чітке та однозначне визначення резилієнсу, – як зазначають у своєму дослідженні Д. Асонов і О. Хаустова, – необхідне для того, щоб різні дослідники, вивчаючи цей феномен в різних галузях медицини та психології, були впевнені, що вивчають одне й те ж явище, для уникнення розбіжностей в операціоналізації та можливості порівняння між собою результатів досліджень для отримання надійних висновків» [2].

Походження терміну «резильєнтність» традиційно пов'язують (див., наприклад, Г. П. Лазос) із фізикою, де він позначає властивість матерії набувати первісної форми після деформації, спричиненої в результаті тиску (опірність матеріалів) [20, с. 79].

Наразі у тлумаченні поняття резилієнтності вчені по-різному розставляють акценти (Додаток А), що призводить до термінологічної плутанини. Згідно із умовиводами Д. Асонова та О. Хаустової [2], серед

науковців однією з найбільш актуальних проблем постає розбіжність поглядів щодо резилієнсу як особистісної риси (властивості) або процесу.

У площині означеного ми вважаємо цілком доцільною обґрунтовану у дослідженні Д. Асонова та О. Хаустової диференціацію понять «резилієнтність» (resiliency) та «резилієнс» (resilience), різниця між якими вбачається в тому, що термін «резилієнтність» належить до характеристик властивостей особистості, а «резилієнс» – є процесом. А отже особистість може бути більше або менше резилієнтною (resilient) в певний період життя порівняно з іншим, а резилієнс – більш або менш ефективним процесом [2]. Разом з тим означена диференціація прослідковується у наукових дослідженнях не часто.

Загалом переважна більшість авторів оглядових досліджень наголошує на процесуальній (динамічній) сутності досліджуваного феномену – резилієнсі. Адже психологічна резилієнтність передбачає не тільки добре функціонування особистості під час негараздів і подолання труднощів, а й дає можливість людині стати сильною після цього. Процес плекання стійкості (психологічної резилієнтності) складається з активації та взаємодії факторів захисту та вразливості після зіткнення з життєвими негараздами.

Дослідники [2; 20; 23] характеризують траєкторію резилієнсу такими функціональними ознаками як-от:

- 1) стабільне психічне функціонування під час травмивного (стресового) впливу;
- 2) відновлення попереднього адаптивного стану (швидке повернення особи до норми психологічного здоров'я) після дезадаптації внаслідок впливу психотравмивних факторів;
- 3) здобуття якісно нових рис (саморозвиток, самоудосконалення) та більш успішне функціонування як результат подолання психологічної травми.

Означені тенденції щодо тлумачення динамічної природи резилієнтності прослідковуються у наукових дослідженнях як окремо, так і комплексно.

Загалом огляд наукової літератури засвідчив, що більшість дослідників впевнено стверджують належність резилієнтності до категорії позитивної адаптації [2; 16; 25; 52], наголошуючи водночас на динамічній процесуальності вимірів пристосування. Наприклад, у Словнику Американської Психологічної Асоціації «Стійкість. Психологічний словник АПА» [цит. за: 23, с. 97] зазначено, що резильєнтність можна розуміти як «процес і результат успішної адаптації особистості до складного життєвого досвіду, особливо через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість і пристосування до зовнішніх і внутрішніх викликів».

Ю. А. Паскевська процесуальність резильєнтності рекомендує розглядати як послідовність поведінкових, когнітивних та емоційних реакцій на гострі чи хронічні складні обставини, що забезпечує подолання стресу та відновлення нормального функціонування психіки. В цьому сенсі резильєнтність може тлумачитися як динамічний процес, що охоплює позитивну адаптацію в контексті пережитих життєвих негараздів [25, с. 113–114]. Відповідно, резильєнтність постає як механізм позитивної адаптації та психологічного захисту, пов'язаний з рефреймінгом, адаптивною обробкою травмівних викликів та наданням їм позитивного смислу, а також із ефективними копінг-стратегіями [11, с.195]. Отже, в основі динамічного сенсу плекання резилієнтності лежить або пошук захисних ресурсів для подолання негативних наслідків травми, або ж взаємодія захисних факторів (факторів резилієнсу) та факторів ризику [цит. за: 2].

Варто також зважати, що чимало науковців інтерпретують резильєнтність як властивість особистості. Прикладом вираження такої думки є наукові напрацювання Г. Вагнілд і Х. Янг, які зосереджуються на особистісному сенсі резильєнтності, наголошуючи, що резильєнтність – це персональна характеристика особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації [61]. Враховують цей підхід у ставленні до феномену психологічної стійкості й вітчизняні дослідники, наприклад професор Є. М. Потапчук і О. Р. Поліщук, які констатують, що

розвинута резильєнтність часто зберігається в довгостроковій перспективі і може позитивно впливати на людину в цілому: «резильєнтність завжди проявляється в контексті конкретної ситуації, де людина використовує свої якості та здібності для ефективного впорядкування з неймовірними викликами», – підкреслюють науковці [28, с. 47]. Ю. А. Паскевська [25, с. 113 – 114] тлумачить резильєнтність як складний комплекс індивідуально-психологічних особливостей – рис або навичок, які дозволяють людині після зазнання травмівного психологічного впливу зберігати здатність до здорового функціонування, переживати позитивні почуття та навчатися на власному досвіді.

Резильєнтність людини відображує систему особистісних властивостей, що зумовлюють здатність долати труднощі, спричинені впливом стрес-факторів. Серед таких ознак К. Cherry [48] називає зокрема такі:

- менталітет уцілілого: люди з вираженою резильєнтністю (психологічною стійкістю) сприймають себе як тих, хто вижив; витримка дозволяє людям у складних ситуаціях бути активними, діяти і досягати цілей;
- ефективна емоційна регуляція: резильєнтність виявляється в умінні керувати емоціями, стримувати імпульсивні емоційні реакції в умовах травмівної ситуації;
- самоконтроль, що виявляється в інтернальності (внутрішньому характері) локусу контролю і впевненості у власних можливостях впливати на події;
- навички вирішення проблем: здатність раціонально оцінювати ситуації, знаходити продуктивні рішення щодо її змінення, вміння ефективно долати труднощі, обираючи конструктивні стратегії опанувальної поведінки;
- емпатійне ставлення до себе;

- готовність приймати соціальну підтримку: усвідомлюючи важливість підтримки люди з високим рівнем резильєнтності у разі необхідності вміють просити про допомогу.

Розрізняються підходи вчених і у деталізації факторів (або механізмів), які лежать в основі резильєнтності. Так Е. Морел [цит. за 14, с. 193] серед особистісних ознак резильєнтності називає такі:

- 1) оптимізм: готовність людини взяти відповідальність за своє життя у кризових ситуаціях;
- 2) орієнтація на вирішення проблем: уникнення ситуацій, які призводять до посилення стресу;
- 3) почуття відповідальності: готовність брати на себе відповідальність;
- 4) орієнтація на майбутнє: залишатися дієдатним в особливо складних життєвих ситуаціях;
- 5) орієнтація на мережу контактів: позитивне ставлення до взаємозв'язків з іншими людьми;
- 6) самоусвідомлення: усвідомлення власних ресурсів, гідності, що допомагає взяти на себе відповідальність за обраний шлях вирішення проблем;
- 7) прийняття проблеми, що дозволяє зменшити вплив негативних емоцій і досягти свідомого зосередження на способах вирішення проблемних ситуацій.

У дослідженні С. Хішмата [54] виокремлено такі особистісні фактори формування резильєнтності:

- 1) наявність значущої мети, що у довгостроковій перспективі сповнює життя сенсом;
- 2) самовпевненість – креативність та гнучкість у виборі способів вирішенні проблем;
- 3) когнітивна гнучкість – прийняття ситуації та здатність стійко переносити травмівні події;

- 4) особистісне зростання через страждання, яке сприймається як можливість навчатися та розвиватися, самовдосконалюючись;
- 5) мужність діяти – долати особисті обмеження та жити повноцінним життям;
- 6) регулювання емоцій – здатність керувати потоком переживань, візуалізувати майбутнє;
- 7) воля – здатність людини діяти незалежно від когось та формувати свої власні життєві завдання на шляху до мети;
- 8) здатність приймати соціальну підтримку, що зменшує тривожність та стрес людини у складних обставинах.

Оцінюючи наведені ознаки резильєнтності у вимірах особистісних властивостей, дослідники погоджуються, що резильєнс має розглядатись не лише на індивідуальному, але й на інтерперсональному рівні [2; 14; 20; 23; 29; 52 та ін.].

Різні комбінації ознак виявлення резильєнтності є підставою для характеристики різновидів резильєнтності. Так Д. Хеллерстейн виокремлює дві форми резильєнтності:

- фізичну резильєнтність як показник нейродинамічного стереотипу стресостійкості, толерантності до фізичних навантажень;
- психологічну резильєнтність, що містить у собі розвиток та підтримку соціальних контактів, використання соціальної підтримки, віднайдення смислів у травмівних подіях або складних ситуаціях, підвищення освітнього рівня та опанування різних психотехнологій, що допомагають розвитку та сприяють подоланню негативних наслідків після стресу [53].

В аналітичному огляді проблеми резильєнтності Є. М. Потапчук та О. Р. Поліщук зосереджуються на більш розгалуженому представленні різновидів досліджуваного феномену й виокремлюють:

- фізичну резильєнтність – здатність організму адаптуватися до змін і відновлюватися після фізичних навантажень, хвороб і травм;

- психічну резильєнтність – здатність особи пристосовуватися до змін і невизначеності. Цей різновид резильєнтності виявляється у гнучкості та урівноваженості під час стресових ситуацій;
- емоційна резильєнтність, що полягає в здатності людини ефективно регулювати свої емоційні переживання у травмівних умовах впливу стрес-факторів, зберігати оптимізм у складні часи;
- соціальна резильєнтність, що передбачає здатність особистості відновлюватися після життєвих труднощів, приймаючи (а у разі необхідності й надаючи) соціальну підтримку і формувати почуття єдності із спільнотою однодумців [28, с. 47 – 48].

Таким чином, резильєнтність постає в якості ключового ресурсу особистості, який допомагає подолати стрес і кризові ситуації.

Г. П. Лазос крім того наголошує, що резильєнтність відіграє першочергову роль у здатності особистості до відновлення і посттравматичного зростання [21, с.79–80]. Схожа думка щодо сутності резильєнтності простежується й у науковому доробку Ю. А. Паскевської, яка підкреслює, що резильєнтне відновлення полягає в тому, що особистість досягає інсайту та вищого рівня особистісного розвитку після впливу складних життєвих обставин. Тому резильєнтність можна вважати першим, початковим рівнем посттравматичного зростання [25, с.115]. Водночас науковці застерігають, що резильєнтність як процес може розгортатися у вигляді фази повернення до попереднього стану рівноваги. За можливості повернення до власної зони комфорту (відновлення) люди піддаються спокусі відмовитися від перспектив подальшого зростання, уникаючи додаткових зусиль для засвоєння нових умінь або розвитку раніше не виражених якостей, які б дозволили у складних ситуаціях якісно змінити своє життя на краще [21, с. 81]. А тому процес плекання резильєнтності часто потребує усвідомлюваного зовнішнього і внутрішнього стимулювання. Наприклад, Д. Хеллерштейн вважає, що резильєнтність сприяє подоланню хронічного стресу завдяки збереженню соціальних контактів, віднайденню

особистісного сенсу у складних (або й травмівних) ситуаціях і самостійному засвоєнню потрібних психотехнологій. Спираючись на сприйняття ситуацій невизначеності не як загроз, а як викликів, особистість здатна до пошуків нових сенсів у процесі навчання, праці, участі у соціально корисних проєктах [53]. Ю. Бойко-Бузиль також узгоджує резильєнтність із різноманітними видами фізичної (здорове харчування, фізичні вправи, дотримання режиму праці та відпочинку) та ментальної (протистояння страхам, опора на власний «моральний компас», духовні практики) активності [4, с.26–27].

Ми погоджуємося із думкою Т. С. Кетлер-Митницької [11, с. 196], що у травмівних, емоційно виснажливих ситуаціях набувають актуальності не лише адаптаційні механізми резильєнтності, але й активне самотворення, що уможливорює перехід особистості від пристосування до посттравматичного зростання. Складні, сповнені стрес-факторами події (загроза для життя, здоров'я та майна, тотальна невизначеність, порушення життєвих планів тощо) ставлять людину перед необхідністю цілеспрямовано шукати ефективні засоби емоційної саморегуляції, рефреймінгу, подолання існуючих проблем. Протириччя між емоційною виснаженістю, гострою потребою знизити «червоний» рівень стресу та неможливістю адаптуватися до руйнівних реалій життєвого циклу концентрує внутрішню напругу людини, потрібну для побудови індивідуальної траєкторії особистісного росту [там само].

Резильєнтність таким чином виконує низку важливих функцій як в просторі власної індивідуальності особистості, так і в спільноті та міжособистісній взаємодії:

- боротьба зі стресом: резильєнтність допомагає давати раду стресам та життєвим негараздам;
- захист психічного здоров'я особистості: резильєнтність може допомогти людині запобігти проблемам, що пов'язані з психічним здоров'ям, або знизити інтенсивність психічних розладів – депресії, тривоги, ПТСР та ін.;

- сприяння саморозвитку особистості та підвищення адаптаційного потенціалу: справляючись із труднощами людина може розвивати нові здібності та навички;
- підвищення психологічного благополуччя;
- сприяння позитивним змінам у соціальному середовищі [2; 7; 15; 23; 29; 36 та ін.].

Таким чином, розглядаючи резильєнтність як інтегровану здатність особи (складної динамічної системи) успішно адаптуватися до викликів, що загрожують оптимальному функціонуванню, виживанню або розвитку системи [57], варто визнати необхідність цілеспрямованого плекання даної ознаки людини. Резильєнтні люди характеризуються такими властивостями як-от: стійким прийняттям реальності як такої; підкріпленою міцними цінностями вірою в те, що життя має сенс; цілеспрямованістю; переважання позитивних емоцій; високою адекватною самооцінкою; активним продуктивним копінгом; оптимізмом, спроможністю звертатись за підтримкою до інших; когнітивною гнучкістю, здатністю до імпровізування високою духовністю особистості [7; 17]. Ці риси можна сформувати в собі шляхом тренувань у процесі саморозвитку. Для збереження та посилення резильєнтності людина повинна прийняти, що зміни є частиною життя, дивитися на все в перспективі, утримувати в пам'яті життєствердні події, піклуватись про фізичне здоров'я, зосередитися на позитивних очікуваннях, усвідомлювати власні ресурси; підтримувати соціальні зв'язки, допомагати іншим; шукати можливості та помічників для реалізації задумів і відновлення психологічного благополуччя [29]. Завдяки цьому людина буде спроможною не лише чинити опір руйнівному впливу загрозливих обставин, стрес-факторів, але й здатною вибудовувати повноцінне життя всупереч труднощам.

Особливо нагальною проблема плекання резильєнтності постає в пізньому юнацькому віці.

1.2. Психологічні особливості плекання резилієнтності у період пізньої юності (у студентському віці)

Непрогнозоване, сповнене стрес-факторами сьогодення породжує нові виклики для усіх верств населення. Травмівні події, жорсткий життєвий досвід, викликаний воєнним станом, запровадженим на території України, вимагають від кожного громадянина максимальної психологічної стійкості. Негативно позначається на емоційному і функціональному стані українців також пролонгована ситуація невизначеності, що унеможлиблює планування майбутнього навіть на ближню перспективу [32]. Означене збільшує інтенсивність впливу факторів ризику, які руйнують психосоматичне здоров'я і зменшують адаптаційні резерви людини. Як зауважує у своєму дослідженні Л. В. П'янківська, хронічність впливу стресу спричиняє зниження ресурсного потенціалу, прояв негативних емоційних станів, постійного переважання дії симпатичної нервової системи, яка впливає на збудження чутливих центрів, призводить до збою у всіх внутрішніх органах, посилення фізіологічних процесів м'язів, дихальних процесів, які супроводжуються підвищенням концентрації адреналіну в крові тощо. Спостерігаються також швидка втомлюваність, розмитість часових проміжків, прагнення до швидкого задоволення власних цілей, знижується, і навіть зникає, мотивація до діяльності та планування власного часу [30, с.625]. Тож є підстави стверджувати, що «постійне перебування у стресовому стані запускає так званий режим виживання людини» [там само]. Це робить надзвичайно гострим питання щодо можливостей і шляхів формування резильєнтності – динамічно напруженого процесу віднайдення та формування суб'єктивно значущого ресурсу, що допомагає людині розкрити нові можливості продуктивного функціонування в кризових умовах буття.

Найбільш соціально і психологічно вразливою, інтолерантною до негативних зовнішніх впливів, чутливою до стресів категорією психологи [7; 17; 30; 35; 38; 42 та ін.] вважають юнацтво, і зокрема – осіб пізнього юнацького віку, студентство.

Аналіз науково-методичної літератури [13; 19; 22; 33; 34 та ін.] доводить, що в теоріях психічного розвитку людини студентський віковий період (17/18 – 23/25 років) посідає особливе місце, поєднуючи у собі соціально-психологічні характеристики як юнацького періоду (пізньої або зрілої юності), так і періоду ранньої дорослості [33, с. 247].

У сучасному суспільстві для студентської молоді гарантованими є варіативність нових способів розуміння та трактування сенсу життя, правових і моральних норм, розширення можливостей (і спокус) соціального життя, замінення зовнішньої визначеності долі людини внутрішньо обумовленим вибором (а отже – необхідністю самостійного прийняття життєво важливих відповідальних рішень) [58].

Вагому роль у особистісному становленні студентства відіграє інтенсивний розвиток самосвідомості, що активують такі фактори як-от:

- новий соціальний статус особистості, означений відносною автономністю, суспільною престижністю і значущістю майбутньої професійної діяльності;
- зміна виду діяльності: студентство переймається передусім навчально-професійною та практично-фаховою діяльністю;
- розширення діапазону доступних видів діяльності, котрі передбачають більшу самостійність, свободу вибору;
- розширення сфери соціальних контактів, кола соціального оточення і значущих (референтних) інших;
- досягнення віку юридичної та громадянської зрілості, що передбачає відповідальність за свої вчинки перед суспільством [33, с. 251].

Означені фактори зумовлюють зміну критеріїв самооцінки, уявлень юнаків щодо себе, розвиток пізнавальних інтересів та соціальних мотивів навчальної і практично-професійної діяльності. Водночас реалії сучасного інформаційного суспільства вносять корективи в систему організації освітнього процесу студентів у ЗВО.

Для забезпечення прийняттого рівня життя багатьом студентам доводиться поєднувати навчання з роботою, часто – із ненормованим графіком, стикаючись із великою кількістю стресів, спричинених постійним переключенням з одного виду діяльності на інший та підвищеною особистісною відповідальністю.

Ускладнює навчання студентської молоді й дистанційний формат навчання, що відзначається ущільненням освітніх процесів у мережевому Internet-просторі, масованим інформаційним впливом та посиленням психічних навантажень на організм. Як наслідок, у студентів порушується екологічний баланс світосприймання, руйнується суб'єктивне відчуття благополуччя. Це засвідчують і результати лонгітюдного дослідження психологічного здоров'я студентів, представлені у науковому доробку І. М. Гояна та О. В. Федик [6]. Вчені наголошують, що майже всі респонденти – студенти першого року навчання (незалежно від статево-рольової приналежності) констатували підвищену емоційну збудливість, невмотивовану тривожність, підвищену чутливість, невпевненість в собі, переважання емоційних стимулів у регуляції поведінки та діяльності над раціональними, неможливість зосередитися, виражену тенденцію гальмувати зовнішні прояви емоцій та почуттів та залишати свої емоційні ресурси нереалізованими. Для понад 65% студентів перших курсів страх публічних відповідей, зайва нервовість і підвищений рівень тривожності, страх бути незрозумілим викладачем, конфлікти з однокурсниками стали причинами неможливості успішної реалізації мотивації досягнень у навчальній діяльності. Кожен третій студент вказував на одну з проблем зі здоров'ям: головний біль, погіршення зору, ослаблення пам'яті, відхилення в діяльності серцево-судинної системи, біль у ділянці попереку та порушення сну [6, с. 25–26].

Разом з тим у надскладних умовах емоційно напруженого сьогодення здобувачі вищої освіти знаходять можливість виходити на зв'язок і бути

присутніми на дистанційних заняттях, продуктивно опанувати навчальну інформацію, долаючи труднощі й вирішуючи проблемні завдання.

На думку О. В. Коновалової, С. В. Бикової, Л. В. П'янківської та інших дослідників [17; 26; 30] здатність самостійно вирішувати проблеми, обирати адекватні стратегії прийняття відповідальних рішень у складних ситуаціях є ключовими для молодих людей, зорієнтованих на професійне і особистісне самоствердження. Згідно із дослідженнями психологів [6; 12; 13; 17; 26; 35; 42 та ін.] для ефективного особистісного та професійного розвитку людини у період пізньої юності важливими надбаннями постають: адаптація до нових умов, навички саморегуляції, позитивне мислення та вміння швидко відновлюватися після стресових подій. Саме тому, зважаючи на суперечливі тенденції вікового розвитку у складних умовах генези буття, молоді люди пізнього юнацького віку потребують додаткового ресурсу для формування знань і навичок резильєнтності.

В інтерпретації сутності поняття «плекання резильєнтності» ми дотримуємося умовиводів О. В. Коновалової та С. В. Бикової, які тлумачать даний термін як процес пошуку та формування певного ресурсу, що допомагає відкрити нові можливості й ефективніше функціонувати в кризових умовах [17, с. 14].

Проблема плекання резильєнтності здобувачів освіти (дітей, підлітків, юнацтва) стало знаходитися у полі уваги науковців [46; 50; 56]. Це відображено зокрема й у аналітичному огляді даної проблеми «Резильєнтність: теоретична основа та наслідки для школи» Ф. Берція і М. Пулу [43], де акцент зроблено саме на ресурсних можливостях плекання психологічної стійкості школярів і студентів. Варто також наголосити, що згідно із вченням А. Masten, фактори резильєнтності можуть тлумачитися як «особливі таланти або ресурси» особистості, що формуються протягом життя [56]. На різниці у виявленні чинників, які захищають людину від дезадаптації після стресового впливу, на прикладі різних вікових груп наголошує й К. Bolton (табл. 1.2. [цит.за: 20]).

Приклади захисних факторів особистості згідно з віковою періодизацією*

Вік	Захисні фактори
Діти і підлітки	<ul style="list-style-type: none"> • самоефективність, • вміння опанувати свої почуття, • здатність до планування діяльності, • елементарні навички вирішення проблем, навички критичного мислення, • здатність сприймати і інтегрувати різний досвід у позитивному чи конструктивному ключі, застосування проактивних підходів до вирішення проблем, • позитивність і добродушність як риси характеру • здатність сприймати підтримку з боку дорослих, теплі стосунки з дорослими
Дорослі	<ul style="list-style-type: none"> • витривалість (життєстійкість), • гумор та репресивний копінг, • ефективність когнітивних стратегій регулювання емоцій: планування, позитивна переоцінка подій, свідоме пригнічення негативних емоцій, уникнення румінації (мисленої жуйки, нав'язливих думок), • оптимізм в оцінці перспектив майбутнього, • віра, • мудрість, • сила духу, міцність, чесноти
Літні люди	<ul style="list-style-type: none"> • наполегливість, • впевненість у собі, у власних силах, • змістовність (наповнене сенсом життя), незворушність, прийняття екзистенційної самотності, • незалежність у соціальних зв'язках і стосунках, • прийняття себе, власного досвіду

* Цит. за Г. П. Лазос [20]

Початок ХХІ століття характеризується зростанням інтересу дослідників до різних аспектів психологічного супроводу плекання резильєнтності особистості, і зокрема – студентства [46; 56; 57; 17 та ін.]. В основу практико зорієнтованого підходу до формування резильєнтності було

покладено процесуальну модель, яка допомагає клієнтам/пацієнтам обирати між резильєнтним відновленням, відновленням до попередньої зони комфорту та відновленням з певними втратами (наприклад, як це представлено у моделі Glenn E. Richardson [59]). Науковці передусім зосередилися на дослідженні процесів набуття захисних факторів і почали визначати резильєнтність як динамічний і взаємопов'язаний процес між факторами ризику, захисними факторами та механізмами відновлення (реінтеграції), що призводить до ідентифікації, зміцнення особистісних ресурсів і збагачення захисних факторів [20, с. 41]).

У парадигмі ресурсного підходу трактують принципи плекання – досягнення – резильєнтності як взаємодії особистісних характеристик людини і факторів впливу зовнішнього середовища більшість дослідників, які прагнуть конкретизувати спектр властивостей, з якими, за висновками вчених, корелює резильєнтність студентства. Зокрема у статті А. В. Кічука «Деякі аспекти проблеми резильєнтності особистості зрілого юнацького віку» [13] йдеться про тісний зв'язок фактору резильєнтності із показниками життєстійкості, життєздатності осіб періоду пізньої юності. Посилаючись на дослідження S. R. Maddi, вчений наголошує на багатовимірності феномену резильєнтності, пов'язаного зі здатністю особистості протидіяти потенційній руйнівній події, виявляючи власний потенціал, що врешті-решт позначається як життєстійкість. А отже виявлення резильєнтності, і зокрема – у період пізньої юності, відображує готовність особистості «взяти під свій контроль життєві ситуації різної складності» [13, с. 28].

Цитуючи Л. В. П'янківську, «ці життєві події випробовують кожного на міцність власної життєвої стійкості та здатності адаптуватися до змін, відіграють важливу роль для особистості в успішному доланні нею стресових подій та обставин, захисту від травмувальних впливів та нівелюванні можливих негативних психологічних наслідків тощо» [30, с. 625].

Дослідники вимірів плекання резильєнтності вважають за необхідне вивчати (а отже і враховувати у корекційно-розвивальній роботі) фактори

психічної стійкості на індивідуальному, соціальному (сімейному, громадському) та культурному рівнях (це зокрема відображено у аналітичному огляді наукових джерел з теми О. Л. Мерзлякової [23, с. 110]). Вчені [45; 55; 56 та ін.] визнають, що на індивідуальному рівні факторами психічної стійкості (або механізмами, які лежать в основі резильєнтності у термінології Г. П. Лазос [20, с. 41]) є:

- 1) самовизначення та позитивне самооцінювання особистості, адже віра в себе, впевненість у своїх здібностях (ресурсах) та позитивне ставлення до себе допомагають людині впоратися з труднощами і стресом;
- 2) соціальна підтримка. Розуміння, підтримка та позитивні взаємини з близькими людьми, друзями можуть сприяти збереженню психічної стійкості;
- 3) емоційний інтелект: здатність людини розпізнавати та регулювати свої емоції, а також вміння розуміти й співчувати емоціям інших можуть бути важливими факторами психічної стійкості;
- 4) гнучкість та адаптивність, оскільки здатність адаптуватися до нових ситуацій, змін та несприятливих умов може допомогти людині зберегти психічну стійкість;
- 5) позитивне мислення: ставлення до життя, зорієнтоване на позитивність, оптимізм та пошук ефективних рішень у проблемних ситуаціях сприяє зміцненню резильєнтності [цит. за: 23, с. 109 – 110].

Вагому роль у плеканні резильєнтності особистості відіграє родинне коло.

На сімейному рівні дослідниками названо такі фактори плекання психічної стійкості, як:

- 1) рівень родинної підтримки, адже наявність здорових сімейних взаємин може впливати на психічну стійкість усіх членів сім'ї;
- 2) комунікація та взаємодія: відкрита та ефективна комунікація між членами сім'ї сприяє збереженню психічної стійкості;

3) здатність до адаптації. Сім'я, яка вміє адаптуватися до змін та розв'язувати конфлікти, може стати джерелом підтримки для своїх членів [цит. за: 23, с. 110].

У більш широкому соціальному контексті (на громадському рівні) досягнення резильєнтності зумовлено такими факторами (механізмами) психічної стійкості, як:

- 1) соціальна підтримка – наявність дружнього оточення, у тому числі: друзів, колег, співробітників та інших членів спільноти, може сприяти розвитку психічній стійкості;
- 2) доступ до соціальних послуг – наявність доступних та якісних соціальних послуг, зокрема таких, як: психологічна допомога, консультування, підтримка у складних ситуаціях – може бути важливим фактором розвитку психічної стійкості [там само].

На культурному рівні механізмами плекання психічної стійкості науковці називають такі:

- 1) культурні цінності: прийняття та засвоєння культурних, життєвих цінностей та норм соціальної взаємодії сприяють зміцненню психічної стійкості людини, формують вміння раціональним шляхом вирішувати проблеми і протистояти труднощам;
- 2) соціокультурне середовище: стабільне, здатне підтримати людину у складні моменти життя соціокультурне середовище може мати позитивний вплив на психічну стійкість людини [там само].

Усі названі фактори взаємодіють між собою і впливають на резильєнтність особистості, і зокрема – на етапі пізньої юності.

Ми абсолютно поділяємо думку Г. П. Лазос, яка зазначає, що «виявлені результати щодо захисних факторів (механізмів, які лежать в основі резильєнтності) мають важливе практичне значення. На їхній основі було створено багато відповідних психотехнологій спрямованих на профілактику та розвиток резильєнтності, а також безпосередньо на відновлення після пережитих негараздів, стресу та проявів посттравматичних симптомів» [20, с.

41]. Наприклад, психологічний супровід плекання та відновлення резильєнтності у вимірах процесуальної моделі [59] спрямовується на досягнення особистістю розуміння (інсайту) і усвідомлення певного посттравматичного зростання після впливу несприятливих життєвих обставин. Цей процес, як наголошує Г. П. Лазос, є тісно пов'язаним із набуттям (або розвитком) інтроспективного досвіду особистості в її усвідомленні, виявленні та «вихованні» резильєнтних якостей [20, с. 42].

Цілком зрозумілим у площині означеного стає розширення науковцями (S. S. Luthar, G. E. Richardson, A. Masten та ін.) уявлень про резильєнтність як процес (механізм), який допомагає людям у пошуку та підтримці власної траєкторії розвитку до позитивної адаптації та відновлення [44; 55; 56; 57; 59; 20; 21].

Узагальнюючи дослідження сутнісних ознак резильєнтності осіб пізнього юнацького віку (студентів), серед ключових параметрів її виявлення можемо назвати такі:

- досвід адаптивної поведінки та раціонального вирішення проблем життєвого циклу;
- навички емоційної та поведінкової саморегуляції;
- відповідальність за прийняті рішення;
- навички самоорганізації та планування часу.

Формування резилієнтності відбувається протягом життя людини шляхом накопичення життєвого досвіду у різнопланових площинах взаємодії із референтними соціальними інституціями.

Перспективним ми вважаємо також твердження науковців щодо технології розвитку резильєнтності із урахуванням усього спектру особистісних ресурсів людини: психічна стійкість, життєздатність, адаптивність та інші властивості можуть бути посилені завдяки корекційно-розвивальним інтервенціям у системі цілеспрямованого психологічного супроводу.

Висновок до розділу 1

Теоретико-методологічний аналіз наукової літератури з проблеми плекання резильєнтності особистості виявив неоднозначність тлумачення поняття «резилієнтність» психологами та соціальними педагогами. Найбільш поширеними серед науковців є визначення досліджуваного феномену як динамічного процесу відновлення, повернення до попереднього рівня функціонування («резильєнс») та як особистісної властивості, що відображує здатність людини протистояти психотравмівному впливу. Загалом можна констатувати, що резильєнтність є багатовимірним динамічним утворенням, що зумовлює здатність особистості протистояти стрес-факторам, успішно адаптуватися і продуктивно функціонувати у складних умовах життя.

Огляд досліджень зарубіжних (G. A. Bonanno, S. S. Luthar, G. E. Richardson, A. Masten та ін.) і вітчизняних (Д. Асонов, О. Хаустова, Л. О. Жданюк, А. В. Кічук, О. В. Коновалова, А. О. Ключко, О. М. Кокун, Г. П. Лазос, О. А. Чиханцова та ін.) психологів доводить, що резильєнтність відіграє важливу роль у підтриманні психологічного благополуччя людини, її здатності до посттравматичного відновлення і зростання. Навички психологічної стійкості формуються протягом життя.

Серед чинників розвитку резильєнтності (або механізмів, які лежать в основі резильєнтності) найбільш вивченими є емоційний інтелект, наявність позитивних стосунків з оточенням, адекватна самооцінка, здатність до самоконтролю і саморегуляції, впевненість у своїй ефективності, продуктивні копінг-стратегії. Вагому роль відіграють також досвід успішного вирішення особистістю проблем (спричинених стрес-факторами труднощів) та навички самоорганізації та планування часу.

Означені чинники постають як захисні фактори відновлення особистості після впливу травмівних подій та розглядаються науковцями як адаптивний ресурс плекання резильєнтності, зокрема й у період пізньої юності (студентства).

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження резильєнтності як засобу стабілізації психологічного благополуччя особистості

2.1. Організація та психодіагностичне вимірювання проявів резильєнтності студентів

Результати теоретичного аналізу наукової літератури, що відображує погляди зарубіжних та вітчизняних психологів щодо феноменології резильєнтності, стали підґрунтям напрацювання логічної схеми емпіричної частини даного кваліфікаційного дослідження магістерського рівня.

Метою емпіричного дослідження ми вважали психодіагностичне вимірювання характеристик резильєнтності як показника психологічного благополуччя студентської молоді та окреслення можливостей ефективного психологічного супроводу плекання резильєнтності.

Організаційний етап (планування) емпіричного дослідження зумовив вирішення таких завдань:

1. Осмислення дизайну емпіричного дослідження проявів резильєнтності із урахуванням напрацювань зарубіжних та вітчизняних психологів.
2. Добір науково обґрунтованого психодіагностичного інструментарію.
3. Здійснення психодіагностичного вимірювання параметрів резильєнтності із подальшим аналізом та інтерпретацією отриманих даних.
4. Створення та апробація корекційно-розвивальної програми оптимізації психологічного супроводу плекання резильєнтності студентів із подальшим оцінюванням її ефективності.

Базою емпіричного дослідження було обрано психолого-педагогічний факультет Криворізького державного педагогічного університету.

Вибіркова сукупність була представлена 45 респондентами пізнього юнацького віку (від 18 до 23 років), які навчаються за спеціальністю 053 Психологія. Вибіркова сукупність була сформована рандомно, стаття і

соціальні чинники не впливали на відбір учасників групи емпіричного дослідження. Це пояснюється тим, що контингент здобувачів вищої освіти психолого-педагогічного факультету сформований переважно із осіб жіночої статі (90% дівчат проти 10% юнаків), що узгоджується із розподілом здобувачів вищої освіти у загальній вибірці професії психологічного профілю.

Емпіричні дані були нами отримані шляхом індивідуального опитування респондентів (21 особа) та за допомогою Google-форми (24 особи).

Варто наголосити, що суттєвим викликом при виконанні емпіричного дослідження стала необхідність здійснювати дослідницькі процедури (психодіагностичного вимірювання, апробації корекційно-розвивальної програми оптимізації супроводу плекання резильєнтності студентів) у дистанційному форматі. У зв'язку із веденням війни на території України можливості контактування із певною кількістю учасників емпіричного дослідження були ускладнені, а тому були використані можливості Інтернет-мережі: взаємодія відбувалася із залученням електронної пошти та платформи ZOOM, збір психодіагностичних даних здійснювався за допомогою Google-форм.

Вибір психодіагностичного інструментарію емпіричного дослідження було здійснено із урахуванням мети і завдань даної кваліфікаційної роботи. На підставі системного аналізу психометричних властивостей та ресурсу діагностичних шкал нами було обрано надійні, валідні **методики психологічної діагностики** резильєнтності та дотичних факторів, що розглядаються науковцями як механізми розвитку резильєнтності:

- 1) «Шкала резильєнтності» Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) в адаптації О. М. Кокуна [15, с. 16–17], що дозволяє оцінити рівень виявлення психологічної стійкості людини.
- 2) Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О.Калюк, О.Савченко) [31].

- 3) «Шкала толерантності до невизначеності» Д. Маклейна (MSTAT-1) в адаптації О. М. Осики [цит. за: 1, с. 69], що дозволяє дослідити ставлення людини до складних завдань та невизначених ситуацій, вивчити стратегію поведінки людини в ситуації невизначеності.
- 4) Опитувальник «Особистісна готовність до змін» (PCRS) в адаптації Н. Бажанової та Г. Л. Бардієр) [цит. за: 3, с. 82–84], який визнається науковцями як достатньо ефективний при дослідженні реакцій людини на стресові ситуації.

«Шкала резильєнтності» Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10) широко використовується для вимірювання психологічної стійкості людини. Одновимірний варіант шкали є скороченим варіантом опитувальника (повна шкала нараховує 25 тверджень) і містить 10 найбільш інформативних тверджень, які респондент має оцінити за 5-бальною шкалою Лайкерта (від «абсолютно невірно» – 0 балів до «вірно майже у всіх випадках» – 4 бали). Кількісний показник резильєнтності особи за методикою CD-RISC-10 розраховується у межах суми балів від 0 до 40. Нормативні діапазони інтерпретації індивідуальних показників рівня виявлення психологічної стійкості особистості в україномовній діагностиці представлені в адаптації О. М. Кокуна [15, с. 16–17].

В основу методики покладено уявлення К. Коннора та Дж. Девідсона про те, що резильєнтність зумовлює здатність особистості вистояти під впливом травмівних подій, а психічно стійкі особи краще функціонують у складних життєвих умовах.

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О.Калюк, О.Савченко) [31] спрямована на вимірювання структурних (когнітивних) компонентів суб'єктивного благополуччя. Методика «КОСБ-3» містить 20 тверджень, які оцінюються респондентами за допомогою порядкової шкали Лайкерта 5-бальною шкалою (від «повністю не погоджуюся» – 1 бал до «повністю погоджуюся» – 5 балів). Діагностичний

ресурс даної методики дозволяє виміряти три незалежні показники (субшкали когнітивного профілю) задоволеності життям:

- задоволеність власним життям;
- невдоволеність собою і розчарування в житті;
- задоволеність відносинами з іншими [31, с. 26–30].

Ще одним продуктивним інструментом вимірювання чинників, що відображують тенденції розвитку резильєнтності є «Шкала толерантності до невизначеності» Д. Маклейна (*MSTAT-1*) в адаптації О. М. Осики [цит. за: 1, с. 69]. Опитувальник спрямований на вимірювання ставлення людини до складних завдань та невизначених ситуацій, що виявляється у схильності особистості до стагнації, жорсткої регламентації і контролю життєвих ситуацій або ж у схильності до прийняття невизначеності. Субшкали методики орієнтовані на діагностику показників особистісного ресурсу за такими напрямками:

- ставлення до нового;
- ставлення до складних завдань;
- ставлення до невизначених ситуацій;
- надання переваги невизначеності;
- прийняття або уникнення невизначеності [там само].

Опитувальник Д. Маклейна складається із 22 тверджень, кожне з яких респондентам пропонується оцінити за семибальною лайкертівською шкалою. Методика є одновимірною. Відповіді на прямі та зворотні питання можуть набувати чисельних значень від 1 до 7, залежно від ступеня згоди або незгоди із запропонованими твердженнями.

Для того щоб отримати індивідуальний бал толерантності до невизначеності потрібно підсумувати чисельні значення відповідей на прямі пункти та відняти їх відповідь на зворотні пункти. Отриманий сумарний бал може набувати значень від – 66 до +66. Від’ємні значення шкали оцінок свідчать про відчуття людиною дискомфорту у складних, неоднозначних,

невизначених ситуаціях. Особа виявляє страх перед невідомістю, прагне максимального розуміння ситуації, однозначності у розв'язанні життєвих проблем. Найчастіше це відбувається шляхом штучного спрощення складної ситуації та уникання реально існуючих стрес-факторів. Значення з позитивним знаком описують людину, як таку, що усвідомлює і приймає складність, неоднозначність і непередбачуваність навколишнього світу. Вона може не відчувати дискомфорту в проблемних ситуаціях, спричинених травмівними подіями [1].

Ефективним інструментом реалізації логічної послідовності даного кваліфікаційного (магістерського) дослідження щодо аналізу показників резильєнтності особистості ми також вважали *Опитувальник «Особистісна готовність до змін» (PCRS) в адаптації Н. Бажанової та Г. Л. Бардієр* [цит. за: 3, с.82 – 84], призначенням якого є дослідження реакцій людини на стресові ситуації. Методика складається з 35 тверджень, що мають бути оцінені за числовою шкалою від 1 до 6 (де 1 – «максимально не відповідає», а 6 – «максимально відповідає» думці респондента).

Субшкали методики дозволяють діагностувати певні особистісні характеристики, що можуть тлумачитися як ресурс у складних (або й травмівних) життєвих ситуаціях:

- пристрасність (passion), що описує людину як енергійну й здатну стійко витримувати навантаження (не втомлюватися) у ситуаціях невизначеності;
- винахідливість (resourcefulness), що оцінює можливість людини знайти вихід із складної ситуації, знаходити різноманітні способи реагування на травмівні події і стрес-фактори;
- оптимізм (optimism), що відповідає за надію та віру в успіх, зосередження людини на позитиві та ресурсних можливостях;
- сміливість, підприємливість (adventurousness) – вибір людиною нового та невідомого у життєтворенні;

- адаптивність (adaptability), що дозволяє оцінити гнучкість реагування людини у ситуації невизначеності, можливість підлаштуватись під ситуацію;
- впевненість (confidence): йдеться саме про віру особистості у себе та свої власні сили та ресурси;
- толерантність до двозначності (tolerance for ambiguity) – можливість людини спокійно сприймати різні ситуації невизначеності, особливості переживань щодо ситуацій без конкретних фактів.

Нормативний діапазон вимірювання середніх індивідуальних показників досліджуваних властивостей варіюється від 22 до 26 балів. Кількість балів менше за 21 бал за шкалою ознак свідчить про низький рівень розвитку вимірюваної властивості, а понад 27 балів – оцінюється як високий рівень розвитку вимірюваного показника особистісного ресурсу.

За допомогою обраного для виконання емпіричного дослідження психодіагностичного інструментарію було зібрано масив кількісних показників виявлення респондентами резильєнтності, опрацьований у подальшому за допомогою кореляційного аналізу даних. Для виконання статистичного опису даних був використаний критерій Спірмена (*r-Spearman*), що є достатньо чутливим для виявлення взаємозв'язків між шкалами, не узгодженими з нормальним розподілом кількісних даних. До уваги бралися зв'язки, виділені при критичних значеннях коефіцієнта кореляції $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$.

На етапі визначення ефективності корекційно-розвивальної програми оптимізації психологічного супроводу плекання резильєнтності з метою виявлення потенційних змін у рівні резильєнтності респондентів в роботі було використано порівняльний аналіз Вілкоксона (*Wilcoxon matched pairs test*), що використовується за необхідності проведення повторних замірів в одній групі досліджуваних.

Процедура аналізу досліджуваних параметрів здійснювалася за допомогою програми SPSS-20.

2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження параметрів резильєнтності студентства

Подальший аналіз результатів психодіагностичного вимірювання резильєнтності осіб пізнього юнацького віку передбачав обрахування індивідуальних показників досліджуваних ознак згідно із ключем методик, розрахунок відсоткових показників виявлення резильєнтності та співставлення психодіагностичних параметрів.

Узагальнення та систематизація результатів вимірювання показників психологічної стійкості студентів вибіркової сукупності за допомогою Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) в адаптації О. М. Кокуна [15, с. 16–17] дозволяє констатувати переважання у виявленні резильєнтності рівня нижчого за середній – це засвідчили відповіді 47% (21 особа) респондентів. Студенти цієї групи відзначаються недостатньою стресостійкістю та низьким рівнем адаптивності (табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Результати дослідження рівня розвитку резильєнтності респондентів
(за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10)

Рівень резильєнтності \ Показники	Нормативний діапазон балів	Кількість респондентів (N = 45) у %
Низький	0 – 15	13 (6 осіб)
Нижчий за середній	16 – 20	47 (21 особа)
Середній	21 – 25	15,5 (7 осіб)
Вищий за середній	26 – 30	15,5 (7 осіб)
Високий	31 – 40	9 (4 особи)

Ще більше занепокоєння викликають студенти, тестування яких виявило низький рівень розвитку резильєнтності – 13% (6 осіб). У суб'єктивному профілі студентів цієї групи простежується низький рівень протистояння труднощам, нездатність активізувати особистісні ресурси у

ситуаціях напруження. Таким чином, результати психодіагностичного вимірювання доводять, що 60 % студентів вибіркової сукупності потребують кваліфікованого психологічного супроводу на шляху плекання резильєнтності.

Середній та вищий за середній рівень розвитку резильєнтності властивий 31% студентам вибіркової сукупності: вони здатні у ситуаціях помірного напруження адаптуватися до змін, досить швидко відновлювати ресурси і продовжувати продуктивно навчатися у несприятливих умовах. Високий рівень психологічної стійкості продемонстрували лише 9% (4 особи), для яких характерними є високий адаптивний потенціал і спроможність швидко відновлюватися у складних життєвих ситуаціях, актуалізувати власні ресурси у мінливих емоційно напружених умовах життя.

Результати вимірювання рівня розвитку резильєнтності студентства вибіркової сукупності за методикою CD-RISC-10 наочно представлено на рис. 2.1.

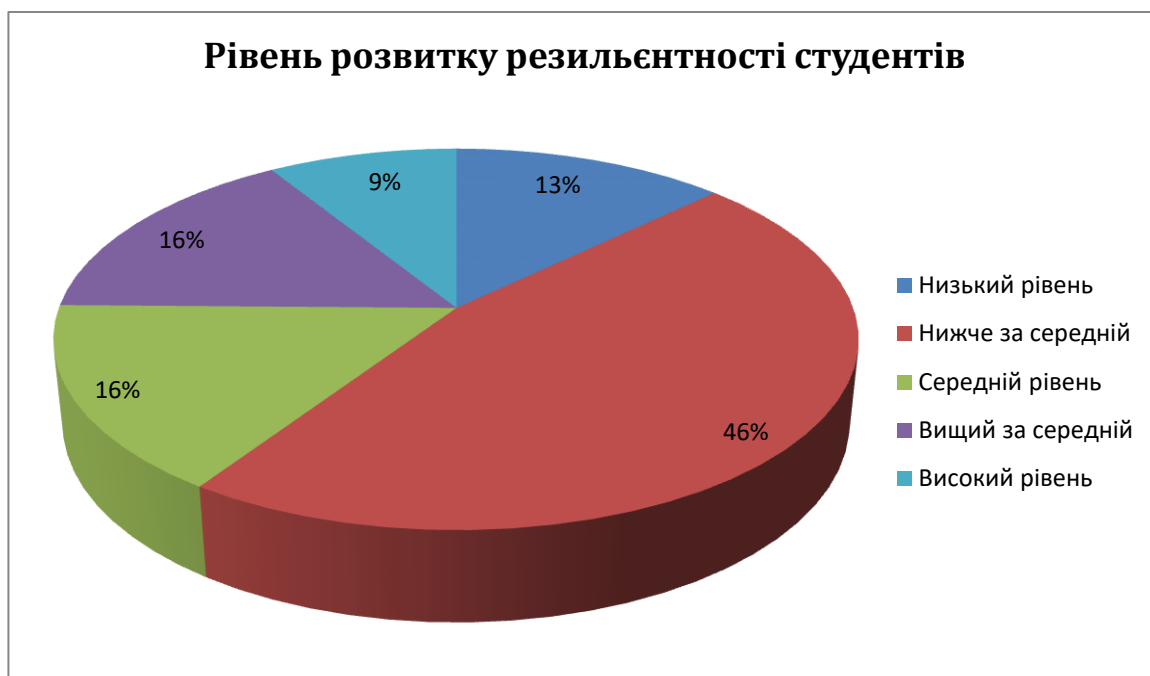


Рис. 2.1. Результати вимірювання рівня розвитку резильєнтності за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Надалі нами були досліджені особистісні властивості респондентів, що інтерпретуються психологами як чинники (або механізми), які зумовлюють розвиток резильєнтності. Передусім був обраний фактор суб'єктивного благополуччя.

Результати опрацювання даних, отриманих за допомогою методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О.Калюк, О.Савченко) [31], наведені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Узагальнені показники когнітивної складової суб'єктивного благополуччя респондентів (за методикою КОСБ-3)

Шкали	Рівень виявлення	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
	Кількість респондентів у % (N = 45)			
Загальний рівень задоволеності життям	49 (22 особи)	35 (16 осіб)	16 (7 осіб)	
Задоволеність власним життям	40 (18 осіб)	47 (21 особа)	13 (6 осіб)	
Невдоволеність собою та розчарування в житті	9 (4 особи)	44 (20 осіб)	47 (21 особа)	
Задоволеність відносинами з іншими	58 (26 осіб)	31 (14 осіб)	11 (5 осіб)	

Аналіз показників загального рівня задоволеності життям за узагальненою шкалою методики КОСБ-3 засвідчив переважання у студентів вибіркової сукупності низького рівня суб'єктивного благополуччя: 49% респондентів (22 особи) в цілому негативно ставляться до травмивного досвіду, відчувають дискомфорт і зниження життєвого ресурсу. Студенти низько оцінюють продуктивність своєї діяльності, яку вважають непривабливою (і навчання зокрема), проявляють невпевненість на шляху до успіху. Лише 16% опитаних студентів (7 осіб) підтвердили високий рівень усвідомлення загального суб'єктивного благополуччя, що передбачає здатність особистості до функціонального відновлення й ефективного життєтворення у складних умовах.

Схожі тенденції простежуються і за іншими субшкалами методики КОСБ-3 (Рис. 2.2.): 47% студентів вибіркової сукупності (21 особа) виявляють середній рівень задоволеності власним життям і 40 % (18 осіб) – низький рівень.

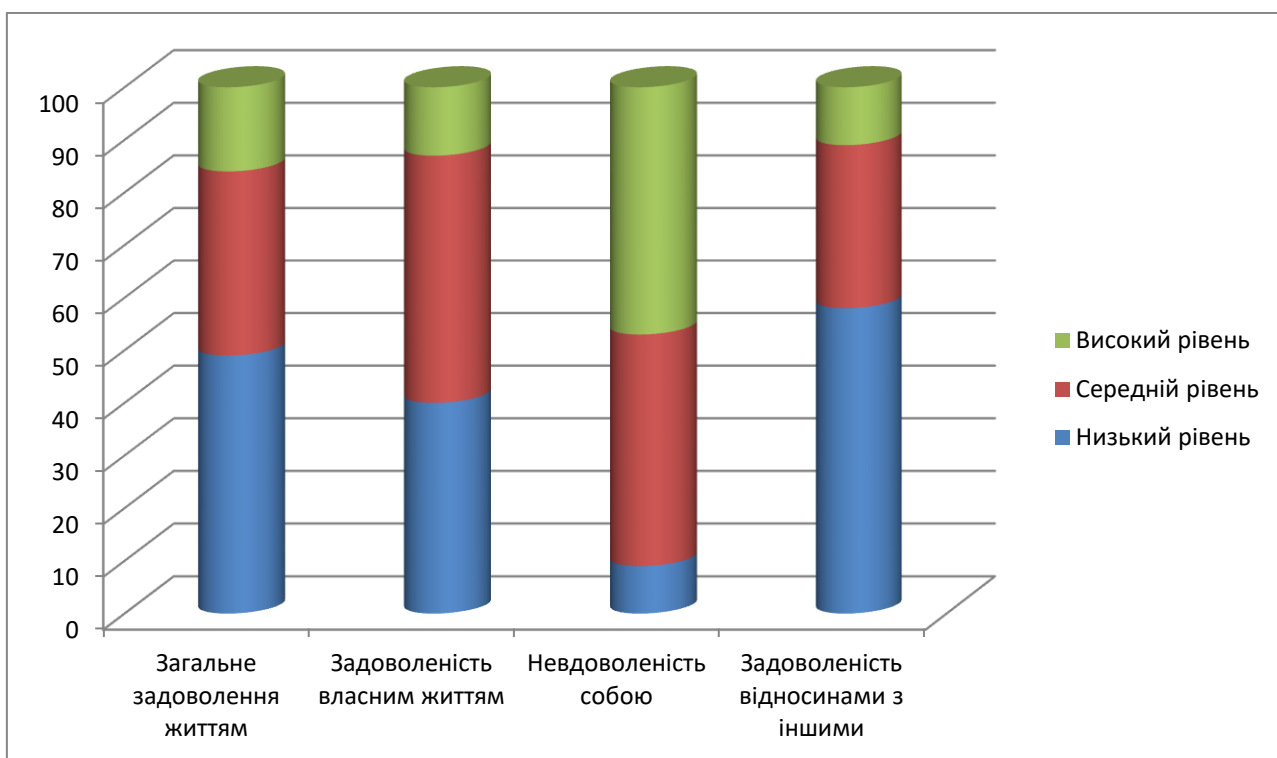


Рис.2.2. Рівні усвідомлення студентами суб'єктивного благополуччя (за шкалами методики КОСБ-3)

47% респондентів (21 особа пізнього юнацького вікового періоду) засвідчують високий рівень виявлення показників за шкалою «Невдоволеність собою та розчарування в житті»: вони усвідомлюють свій неуспіх і через це переживають внутрішню напругу, часто дратуються через даремне марнування часу; їм властиві ознаки категоричного мислення (вияв юнацького максималізму). Низький рівень суб'єктивного невдоволення собою виявили лише 9% студентів (4 особи), які, відповідно, є достатньо впевненими у собі і здатними до реалізації продуктивних сценаріїв життя (в тому числі й до ефективного відновлення після травмівних подій).

58% юнаків вибіркової сукупності (26 осіб) констатують незадоволення у відносинах з іншими людьми (батьками, друзями, одногрупниками); вони

усвідомлюють маніпулятивність взаємин, мріють про змінення кола спілкування, відчуваючи небезпеку і дискомфорт, що цілком зрозуміло в умовах війни на території України і дистанційної форми навчання у закладах вищої освіти. А отже й у вимірах усвідомлення суб'єктивного благополуччя значна кількість студентів вибіркової сукупності потребують психологічної допомоги у плеканні резильєнтності. Більшість подій, що трапляються у житті студентів, сприймаються ними негативно, вони часто бувають зневірені у своїх ресурсах, у можливості отримати допомогу і підтримку від інших, певною мірою переживають розчарування життям.

Зрозуміти як вписується сучасне студентство у ситуації невизначеності дозволило тестування за допомогою «Шкали толерантності до невизначеності» Д. Маклейна (MSTAT-1) в адаптації О. М. Осики [цит. за: 1, с. 69]. Узагальнені результати психодіагностичного вимірювання розвитку навичок толерантності/ інтолерантності осіб пізнього юнацького віку представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження ставлення респондентів до ситуацій невизначеності (за методикою Д. Маклейна MSTAT-1)

Рівень прояву	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Показники	Кількість респондентів у % (N = 45)		
Надання переваги невизначеності	65 (29 осіб)	31 (14 осіб)	4 (2 особи)
Прийняття невизначеності	40 (18 осіб)	60 (27 осіб)	0
Позитивне ставлення до нового	38 (17 осіб)	58 (26 осіб)	4 (2 особи)
Позитивне ставлення до складних завдань	78 (35 осіб)	22 (10 осіб)	0
Позитивне ставлення до невизначених ситуацій	58 (26 осіб)	42 (19 осіб)	0
Загальна шкала толерантності до невизначеності	27 (12 осіб)	62 (28 осіб)	11 (5 осіб)

Аналіз та узагальнення результатів дослідження толерантності до невизначеності студентів – майбутніх психологів за методикою Д.Маклейна

підтверджує домінування середнього рівня виявлення даної ознаки у респондентів: 62 % опитаних осіб це засвідчили.

Деталізація даних за субшкалами методики MSTAT-1 більш наочно представлена діаграмою (Рис. 2.3.)

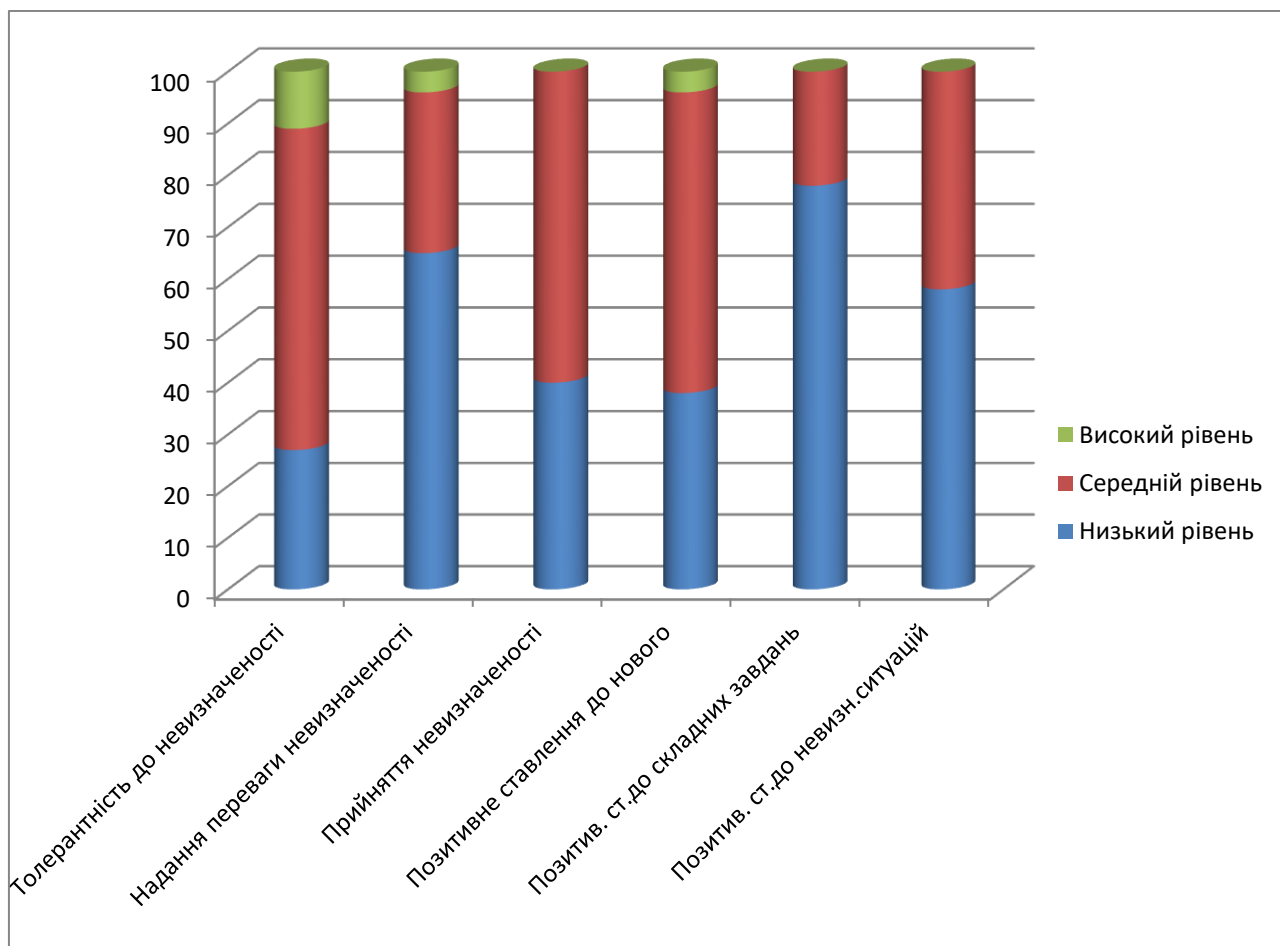


Рис.2.3. Результати дослідження ставлення респондентів до ситуацій невизначеності (за шкалами методики MSTAT-1)

Ставлення осіб пізнього юнацького віку до проявів ситуацій невизначеності у суб'єктивному профілі респондентів виглядає так:

- на низькому рівні значимості виявлено надання переваги невизначеності (демонструють ознаку 65% респондентів), позитивне ставлення до складних завдань (у 78% опитаних) та до невизначених ситуацій (у 58% опитаних);

- на середньому рівні значимості студенти виявляють здатність приймати невизначеність (засвідчили ознаку 60% респондентів) і позитивно ставитися до нового (у 58% опитаних).

Означене дозволяє констатувати, що студенти у більшості негативно ставляться до складних завдань, вони намагаються уникати проблемних ситуацій, спричинених впливом стрес-факторів (або не втручати у їхнє вирішення, що ускладнює ситуацію в цілому). Виважене ставлення респондентів до складних ситуацій передусім залежить саме від складності завдань: чим більш складною є проблема й неточним є алгоритм її вирішення, тим більш інтолерантними стають дії студентів. Привертає увагу й наднизька кількість респондентів із високим рівнем ставлення до ситуацій невизначеності – лише 11 % (5 осіб) демонструють загальну толерантність до невизначеності на високому рівні. А отже у розвитку толерантності до ситуацій невизначеності як чинника, що сприяє плеканню резильєнтності особистості, студенти потребують кваліфікованої психологічної допомоги.

Уточнення рівня розвиненості особистісних властивостей, що позначаються на резильєнтності людини, було виконано із застосуванням *Опитувальника «Особистісна готовність до змін» (PCRS)* в адаптації Н. Бажанової та Г. Л. Бардієр) [цит. за: 3, с. 82 – 84]. Опитувальник дозволяє оцінити особистісний ресурс респондентів щодо адекватного поведіння у стресових ситуаціях, спричинених змінами внутрішнього і зовнішнього середовища.

Відповідно до результатів первинного кількісного аналізу даних психодіагностичного вимірювання за субшкалами методики PCRS можна констатувати домінування серед студентів вибіркової сукупності (студентів психолого-педагогічного факультету) низького рівня сформованості ознак особистісної готовності до змін (табл. 2.4.).

Більш наочно результати психодіагностичного вимірювання особистісної готовності респондентів до змін представлено на діаграмі 2.4.

Домінування низького рівня пристрасності (виявлено у 69% респондентів) в узагальненому профілі опитаних студентів свідчить про недостатність особистісного ресурсу респондентів для вирішення проблем в умовах недостатності інформації, а також про недостатність можливостей для швидкого відновлення ресурсу (або про неготовність приймати відповідальне рішення щодо цього).

Таблиця 2.4.

Результати дослідження ознак особистісної готовності до змін
(за методикою *PCRS*)

Показники	Рівень прояву	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
	Кількість респондентів у % (N = 45)			
Пристрасність	69 (31 особа)	27 (12 осіб)	4 (2 особи)	
Винахідливість	73 (33 особи)	18 (8 осіб)	9 (4 особи)	
Оптимізм	51 (23 особи)	42 (19 осіб)	7 (3 особи)	
Сміливість	89 (40 осіб)	11 (5 осіб)	0	
Адаптивність	51 (23 особи)	42 (19 осіб)	7 (3 особи)	
Впевненість	49 (22 особи)	38 (17 осіб)	13 (6 осіб)	
Толерантність до двозначності	80 (36 осіб)	20 (9 осіб)	0	

Студенти не відчують задоволеності від вирішення проблемних завдань, напрацювання нових способів реагування у складних ситуаціях.

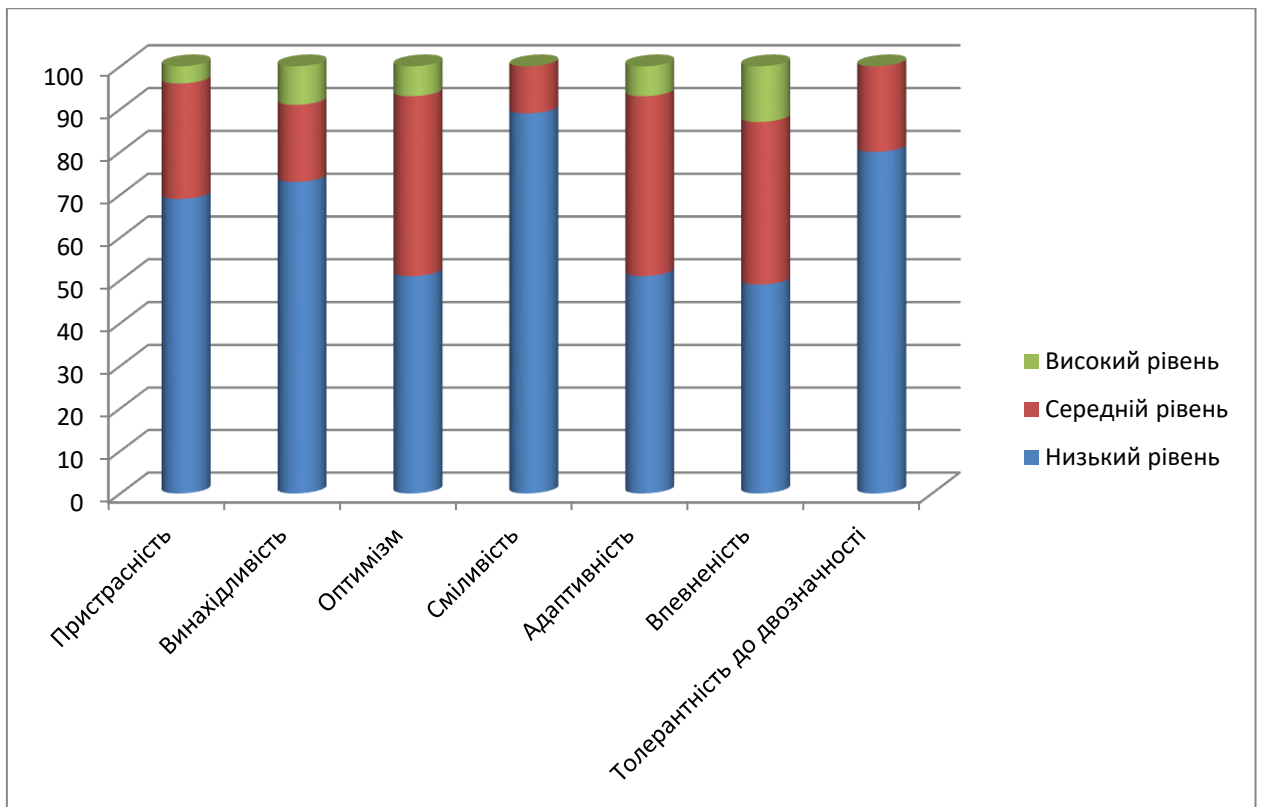


Рис. 2.4. Виявлення ознак особистісної готовності до змін серед студентів

Як наслідок низький рівень сформованості пристрасного ставлення до життєвих подій (високий рівень даної ознаки виявлено лише у 4 % респондентів) може ставати на заваді адекватного сприйняття особою нових інформаційних потоків, завдань проблемного типу, що потребують варіативного розв'язку, змін у житті, адже будь-які зміни передбачають невизначеність.

Низький рівень винахідливості опитаних (що засвідчено у відповідях 73% здобувачів вищої освіти) дозволяє припустити, що студенти більш звикли використовувати напрацьовані завдяки досвіду й усталені алгоритми вирішення проблемних завдань, тому вони в основному не звертаються до пошуку альтернативних (оригінальних) способів поведінки в ситуаціях невизначеності.

Низький рівень виявлення респондентами оптимізму і адаптивності – рис. 2.5. – виявлено у 51% опитаних студентів, що свідчить про відсутність або ж низький прояв віри студентів у свій успіх при вирішенні проблемних завдань, нездатність гнучко пристосовуватися до змін.



Рис. 2.5. Виявлення ознак оптимізму і адаптивності серед студентів

Максимально низьким у більшості респондентів (майбутніх психологів) є також рівень виявлення сміливості (виявлено у 89% опитаних): вони не готові ризикувати у складних життєвих ситуаціях, не прагнуть до невідомого, абсолютно нового, а звикли до стабільності і використання звичних способів діяльності; високий рівень даної ознаки серед студентів вибіркової сукупності взагалі відсутній. Відносно низькою є також впевненість студентів у власних можливостях (це засвідчили відповіді 49% респондентів, тоді як високий рівень властивий лише 13% студентів). Вони сумніваються у правильності прийнятих рішень, вірності обраних способів вирішення завдань.

У більшій частині студентів вибіркової групи (про що говорять 80% респондентів) виявлено низький рівень толерантності до двозначності, що говорить про неможливість самовладання суб'єктів у ситуаціях, коли сутність подій (або умови завдання) їм не зрозуміла: результати діяльності непередбачувані, не визначені цілі і очікування, почата справа може залишитися незавершеною. Оптимальний (середній) рівень толерантності до двозначності притаманний лише 9 особам (20% респондентів), для яких можливість варіативності емоційного та поведінкового прояву толерантності

залежить від конкретної ситуації. Високий рівень виявлення толерантності до двозначності серед студентів вибіркової сукупності не був виявлений.

Отже, узагальнюючи, можна зазначити, що згідно з даними, отриманими за допомогою методики *PCRS* студентам властивий здебільшого низький рівень вияву показників, що стимулюють розвиток резильєнтності. Можна припустити, що студенти лише потенційно готові працювати за умов браку інформації, отримуючи новий досвід, готові до новизни, до розв'язання складних завдань (але таких, спосіб розв'язання яких їм відомий).

Разом з тим більшість майбутніх психологів не здатні діяти за відсутності чітких орієнтирів, що виявляється у непередбачуваній (а інколи й неадаптивній) поведінці, їм складно відновлювати свій особистісний ресурс після впливу стрес-факторів. А отже у процесі фахової підготовки майбутніх психологів доцільно надавати їм кваліфіковану психологічну допомогу й цілеспрямовано супроводжувати виміри плекання резильєнтності із урахуванням дотичних (захисних) механізмів даного процесу.

Подальше опрацювання результатів дослідження потребувало визначення статистично достовірних зв'язків між параметрами виявлення резильєнтності та факторами, що стимулюють її розвиток. Зважаючи на особливості розподілу значень (що не є нормальним), для виконання завдання було обрано кореляційний аналіз за методом *r-Spearman`s*. Результати кореляційного аналізу між досліджуваними показниками наведені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Показники коефіцієнтів кореляції *r-Spearman`s* для досліджуваних факторів резильєнтності

Критерії аналізу	Резильєнтність	Загальний рівень задоволеності життям	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою та розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими
Надання переваги невизначеності	0,233	0,336*	0,275*	0,487**	0,352**

Прийняття невизначеності	0,574*	0,493*	0,372*	0,436**	0,326**
Позитивне ставлення до нового	0,256*	0,487*	0,294*	-0,476**	0,457*
Позитивне ставлення до складних завдань	0,663**	0,331	0,348*	0,272	0,039
Позитивне ставлення до невизначених ситуацій	0,326*	0,266*	0,231	0,028	0,174
Толерантність до невизначеності	0,506*	0,614*	0,288*	-0,369*	0,581**
Пристрасність	0,187	0,283	0,291*	-0,342*	0,086
Винахідливість	0,353*	0,465**	0,372*	0,035	0,054
Оптимізм	0,598**	0,626**	0,621*	-0,447*	0,378*
Сміливість, готовність до ризику	0,472*	0,348	0,148	0,329*	0,421*
Адаптивність	0,736**	0,632*	0,527**	0,378*	0,522*
Впевненість	0,322*	0,279*	0,518*	-0,328*	0,428*
Резильєнтність	X	0,568**	0,736**	-0,682**	0,526**

Примітка: статистично значущі зв'язки позначено * для $p \leq 0,05$; ** для $p \leq 0,01$

Процедура аналізу досліджуваних параметрів здійснювалася за допомогою програми SPSS-20.

Результати досліджень свідчать про те, що резильєнтність та особистісні характеристики, які стимулюють її розвиток (показники толерантності до ситуації невизначеності, особистісної готовності до змін та відчуття суб'єктивного благополуччя), у особистісному профілі студентства відзначаються позитивними кореляційними зв'язками. До уваги ми брали передусім зв'язки відносно високої значущості ($p \leq 0,05$ і вище).

На рівні високої статистичної значущості зафіксовано прямі кореляційні зв'язки резильєнтності студентів із показниками толерантності до невизначеності: прийняттям невизначеності ($r = 0,574$ при $p \leq 0,05$), позитивним ставленням до складних завдань ($r = 0,663$ при $p \leq 0,01$) та із загальним рівнем толерантності до невизначеності ($r = 0,506$ при $p \leq 0,05$). Відповідно, розвиток у здобувачів вищої освіти навичок толерантного ставлення до змін у виявленні власної активності, готовності до вирішення складних завдань різними способами із обов'язковістю сприятиме плеканню резильєнтності респондентів.

Зв'язки на високому рівні статистичної значущості також виявлено між резильєнтністю та оптимістичним ставленням до життя ($r = 0,598$ при $p \leq 0,01$) та адаптивністю ($r = 0,736$ при $p \leq 0,01$) юнацтва, що постають продуктивним особистісним ресурсом на шляху плекання резильєнтності. Крім того означені особистісні властивості корелюють із загальним рівнем задоволеності особи життям (оптимізм: $r = 0,626$ при $p \leq 0,01$; адаптивність: $r = 0,632$ при $p \leq 0,05$) та задоволеністю власним життям (оптимізм: $r = 0,621$ при $p \leq 0,05$; адаптивність: $r = 0,527$ при $p \leq 0,01$), а отже покращують загальний життєвий тонус людини і сприяють відновленню особистісного ресурсу студентства. Кореляційні зв'язки, хоча й меншої значущості, пов'язують резильєнтність із такими особистісними властивостями як винахідливість ($r = 0,353$ при $p \leq 0,05$), сміливість, готовність до ризику ($r = 0,472$ при $p \leq 0,05$) та впевненість ($r = 0,322$ при $p \leq 0,05$), що зумовлює формування гармонійного особистісного профілю респондентів зі зв'язками достатньої статистичної значущості між його елементами.

Статистично значущі прямі взаємозв'язки (при $p \leq 0,01$) виявлено також між резильєнтністю та когнітивними складовими суб'єктивного благополуччя: загальним рівнем задоволеності життям ($r = 0,568^{**}$), задоволеністю власним життям ($0,736^{**}$) та задоволеністю відносинами із іншими людьми ($0,526^{**}$). А отже, можна констатувати: чим вищим є рівень розвитку резильєнтності у студентів, тим більш вони задоволені умовами життя, більш позитивно і реалістично оцінюють події, які відбуваються з ними. Особи пізнього юнацького віку із високим рівнем резильєнтності частіше сприймають життєві умови як комфортні, вони більш вдоволені своєю діяльністю, рівнем досягнень, міжособистісними стосунками. Ці процеси сприяють усвідомленню когнітивних сенсів буття, розумінню психологічних особливостей інших людей та власних ресурсів.

Вираженим є також зворотний кореляційний зв'язок між рівнем резильєнтності та невдоволеністю собою і розчаруванням ($r = -0,682^{**}$ при $p \leq 0,01$). Відповідно, статистично доведеним вважаємо той факт, що у

студентів при зростанні резильєнтності спостерігається зниження негативних переживань, наростає задоволення собою та результатами власної (успішної) діяльності. .

Узагальнюючи результати статистичної обробки даних емпіричного дослідження, можна стверджувати можливість тлумачення факторів толерантності до невизначеності, готовності особи до змін та відчуття суб'єктивного благополуччя як чинників усвідомленого плекання резильєнтності у пізньому юнацькому віці. Отриманні результати дослідження підтверджують тезу щодо доцільності психологічного супроводу плекання резильєнтності студентства, адже теоретико-емпіричний аналіз проблеми доводить недостатність стихійного формувального процесу і зумовлює необхідність стимулювання резильєнтності особистості у спеціально створених умовах.

Висновок до розділу 2

Емпірична частина даного кваліфікаційного (магістерського) дослідження мала за мету: 1) психодіагностичне вимірювання характеристик резильєнтності як показника психологічного благополуччя студентської молоді та 2) окреслення можливостей ефективного психологічного супроводу вимірів плекання резильєнтності здобувачів вищої освіти. Другий розділ дослідницького проєкту присвячений висвітленню результатів психодіагностичного вимірювання рівня розвитку резильєнтності студентів та особистісних властивостей, які сприяють цьому розвитку.

Досягнення мети потребувало вирішення низки завдань: осмислення дизайну емпіричного дослідження проявів резильєнтності із урахуванням напрацювань зарубіжних та вітчизняних психологів; вобору і затвердження психодіагностичного інструментарію; виконання психодіагностичного вимірювання параметрів резильєнтності із подальшим аналізом та інтерпретацією отриманих даних.

Вибіркова сукупність була представлена 45 респондентами пізнього юнацького віку (від 18 до 23 років), які навчаються за спеціальностями

психолого-педагогічного факультету КДПУ. Вибіркова сукупність була сформована рандомно. Емпіричні дані були отримані шляхом індивідуального опитування респондентів (21 особа) та за допомогою Google-форми (24 особи).

В якості психодіагностичного інструментарію нами були використані: «Шкала резильєнтності» Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) в адаптації О. М. Кокуна [15, с. 16–17]; методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) [31]; «Шкала толерантності до невизначеності» Д. Маклейна (MSTAT-1) в адаптації О. М. Осики [цит. за: 1, с. 69]; опитувальник «Особистісна готовність до змін» (PCRS) в адаптації Н. Бажанової та Г. Л. Бардієр) [цит. за: 3, с. 82 – 84]. Обрані методики є науково обґрунтованими, валідними й визнаними науковцями як достатньо ефективний інструментарій у дослідженні психологічної стійкості людини та її реакцій на стресові ситуації.

Аналіз та узагальнення результатів психодіагностичного вимірювання дозволив констатувати:

- переважання у виявленні резильєнтності респондентами рівня нижчого за середній – це засвідчили відповіді 47% (21 особа) опитаних студентів. Юнаки цієї групи відзначаються недостатньою стресостійкістю та низьким рівнем адаптивності. Високий рівень психологічної стійкості продемонстрували лише 9 % (4 особи);
- за узагальненою шкалою методики КОСБ-3 визначено переважання у студентів вибіркової сукупності низького рівня суб'єктивного благополуччя: 49% респондентів (22 особи) в цілому негативно ставляться до травмивного досвіду, відчувають дискомфорт і зниження життєвого ресурсу;
- підтверджено домінування у досліджуваній віковій групі середнього рівня виявлення толерантності до невизначеності (це засвідчили відповіді 62 % опитаних осіб). Привертає увагу наднизька кількість респондентів із високим рівнем ставлення до ситуацій невизначеності –

лише 11% (5 осіб) демонструють загальну толерантність до невизначеності на високому рівні;

- за субшкалами методики PCRS можна констатувати домінування серед студентів психолого-педагогічного факультету низького рівня сформованості ознак особистісної готовності до змін за усіма показниками.

Результати статистичного аналізу даних за методом *r-Spearman`s* свідчать про те, що резильєнтність та особистісні характеристики, які стимулюють її розвиток (показники толерантності до ситуації невизначеності, особистісної готовності до змін та відчуття суб'єктивного благополуччя), у особистісному профілі студентства відзначаються позитивними кореляційними зв'язками.

РОЗДІЛ 3. Технології психологічного супроводу плекання резильєнтності суб'єктів освіти

3.1. Моделі плекання психологічної резильєнтності особистості

Беручи до уваги результати теоретичного огляду наукової літератури із питань плекання резильєнтності та емпіричним шляхом виявлені показники розвитку резильєнтності й особистісних властивостей, що дозволяють оцінити здатність студентів протистояти стрес-факторам і складним життєвим обставинам, перед нами постала необхідність уточнення корекційно-розвивального ресурсу ефективного психологічного супроводу плекання резильєнтності студентів. В цьому аспекті ми поділяємо думку

О. А. Турчин, яка не відстоює погляд на резильєнтність як безвідмовний фактор опору стрес-факторам, життєвим викликам чи психоемоційному болю, але, на підставі актуальних наукових даних, тлумачить резилієнс як «здатність людини ефективно протистояти цим викликам, успішно долати їх, толерувати стрес та справлятися з психоемоційним болем – акцентуючи на важливості плекання цієї здатності» [37, с. 15].

У розумінні актуальності усвідомленого досвіду психологічного супроводу плекання резильєнтності здобувачів вищої освіти ми зважаємо й на твердження Л. В. Пляки, згідно з яким «більшість учасників освітнього процесу не має досвіду переживання стресу та травматичних подій в умовах військового конфлікту та не знайома з особливостями життєдіяльності в період воєнного стану» [27, с. 50]. А отже, адекватність сприйняття і осмислення реальності й себе в цій реальності, залучення особистісних ресурсів для відновлення після впливу травмівних подій, збереження ментального здоров'я і власної ідентичності – із необхідністю потребує цілеспрямованого формування нових сценаріїв адаптивної поведінки й плекання резильєнтності. Безперечно, цей процес буде більш ефективним за умов кваліфікованого психологічного супроводу.

У психологічному розумінні резильєнтність трактується як «збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях, адаптацію до несприятливих змін, здатність знову ставати сильним, здоровим або успішним після впливу негативних зовнішніх факторів» [40, с. 10]. Відповідно, плекання резильєнтності скероване передусім на розвиток здатності людини до складних форм її самодетермінації й розвиток особистісних властивостей, що відображують особистісні ресурси життєстійкості (див., наприклад: Додаток Г) та сприяють відновленню психологічного благополуччя. Основною умовою оптимізації плекання резильєнтності (за аналогією із дослідженням життєстійкості О. А. Чиханцовою [39]) ми розглядаємо надходження додаткової енергії ззовні – зокрема й у формі психологічних інтервенцій (психокорекційних та

психотерапевтичних впливів), що актуалізує персональні ресурси особистості. Для візуалізації взаємозв'язку особистісних ресурсів, адаптивності, смисложиттєвих орієнтирів та життєстійкості особистості вважаємо доцільним скористатися моделлю О. А. Чиханцової (рис.3.1.)

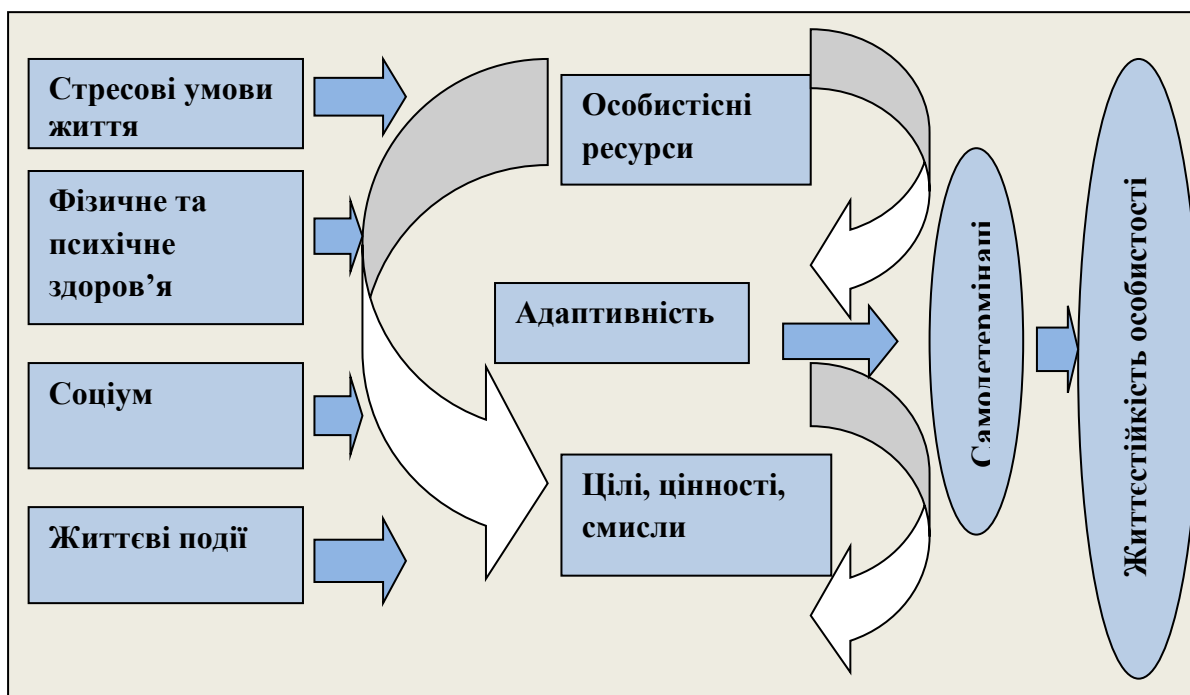


Рис. 3.1. **Модель синергетичних законів і життєстійкості особистості** (цит. за: О. Чиханцовою [39, с. 187])

Показовими для нашого кваліфікаційного (магістерського) дослідження є також рекомендації щодо впливу на рівень резильєнтності команди американських науковців «Розбудова резильєнтності» (2014), викладені на сайті Американської Психологічної Асоціації [цит. за: 46], в яких науково доведеним вважається можливість розвивати резильєнтність подібно до будь-яких інших вмінь та навичок особистості. У своєму наробку вчені пропонують 10 кроків плекання високого рівня резильєнтності (Дотаток Б).

У площині нашого кваліфікаційного (магістерського) дослідження викликають інтерес також напрацювання Г. П. Лазос, якій належать ґрунтовні умовиводи у царині вивчення резилієнтності [21], на підставі яких

була створена науково обґрунтована модель плекання резильєнтності (рис.3.2.).

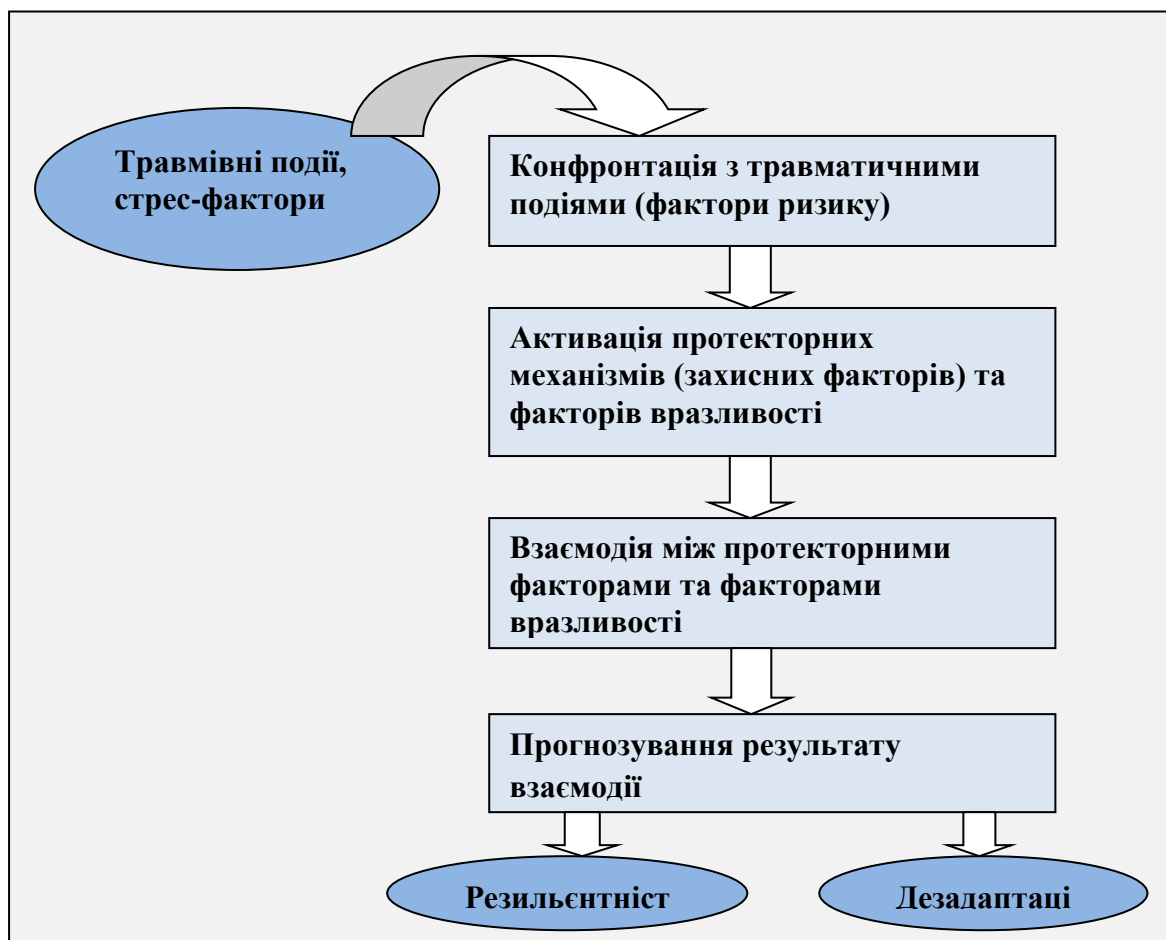


Рис. 3.2. **Модель плекання резильєнтності (за теорією Г. П. Лазос [21])**

Згідно із моделлю плекання резильєнтності Г. П. Лазос формування психологічної стійкості в умовах впливу стрес-факторів передбачає здійснення чотирьох етапів (або фаз): конфронтації із травматичними подіями (усвідомлюються фактори ризику); активації захисних механізмів та факторів вразливості; взаємодії між протекторними факторами та факторами вразливості; прогнозування результату: резильєнтності або дезадаптації [21, с. 80]. Травмівний досвід впливу факторів ризику, зі слів Г. П. Лазос, активує одночасно дві системи: захисні фактори (механізми) і фактори вразливості, взаємодія яких (залежно від наявного соціального досвіду та особистісних ресурсів людини) зумовлює збільшення/зменшення шансів особи щодо розвитку резильєнтності, або ж призводить до ризику дезадаптації у складних ситуаціях життя. Тому на шляху вибудовування резильєнтності й

збільшення адаптаційного досвіду особистість потребує підтримки, належного психологічного супроводу закріплення нових навичок, інтеграції набутого досвіду, оновлення особистісної самоефективності.

Аналітичний огляд наукових досліджень щодо алгоритмів розвитку психологічної резильєнтності [9; 23; 26; 41 та ін.] та узагальнення корекційно-розвивальних програм розвитку стресостійкості дозволяє констатувати, що найбільш поширеним підходом у реалізації психологічного супроводу плекання резильєнтності здобувачів вищої освіти науковцями визнається когнітивно-поведінкова терапія А. Бека – КПТ. Варто зважати на науково-обґрунтовані і перевірені практикою ефективні механізми когнітивного впливу, що успішно використовуються у роботі психологів із розвитку резильєнтності:

- 1) поглиблений контакт із власним внутрішнім досвідом світосприймання і усвідомлення подій;
- 2) відмову від стратегій когнітивного уникнення, деструктивної «захисної поведінки»;
- 3) відкриття нових деталей та нюансів власного досвіду реагування на стрес-фактори;
- 4) експозиція до негативних когнітивних та афективних процесів;
- 5) поступові зміни у трактуванні отриманого досвіду, зниження надмірного рівня тривожності;
- 6) когнітивна реструктуризація переконань про неспроможність впоратись з негативним досвідом, переосмислення власних можливостей;
- 7) тренування вмінь концентруватись на внутрішньому досвіді, описувати його, фіксувати увагу на конкретних деталях, витримувати та приймати негативні думки та емоції як частину досвіду, в той же час – стримуючи себе від автоматичних реакцій [цит. за: 37, с. 22].

Широко використовуються у супроводі плекання резильєнтності такі техніки КПТ як: розвиток адаптивних наративів, дебрифінг, формування

навичок конструктивної опанувальної поведінки, навичок саморегуляції тощо. Разом з тим поширення у сучасній нелінійній психології інтегративного підходу зумовлює залучення до системи КПТ проактивних ресурсів інших напрямів психологічної практики:

- майндфулнес-орієнтованої КПТ (М. Вільямс, Дж. Тісдал, З. Сегал та ін.);
- емоційно-фокусованих технік схема-терапії (Дж. Янг, А. Арнтц, Г. Якоб та ін.);
- технік позитивної психотерапії (Н. Пезешкіан, О. А. Чиханцова та ін.);
- тренінгових вправ із чисельних програм особистісного розвитку – тренінгів самоефективності, підвищення толерантності, тренінгів стресостійкості тощо.

Кожна із перерахованих моделей психологічного супроводу доповнювала загальний алгоритм психологічного плекання резильєнтності власними ідеями, створюючи потужний інструмент інтегративного типу. Наприклад, майндфулнес-орієнтована КПТ, окрім традиційної для КПТ моделі взаємозв'язку когнітивних процесів (деструктивних глибинних/проміжних переконань, мисленнєвих румінацій) та поведінкового компоненту – пропонує практики усвідомлених медитацій як шляху до контролю та корекції дезадаптивного когнітивного компоненту [37; 8]. Аналітичний огляд дослідницьких проєктів щодо розвитку резильєнтності працівників сфери «людина – людина» (Clare M. McCann, L. Beddoe, K. McCormick та інші) звертає увагу на виявлений науковцями перелік стандартних стратегій, за допомогою яких психологи-практики опановують стрес-реакції у професійній діяльності: найбільш поширеними названо стратегії грамотного планування активностей, позитивне мислення у вирішенні проблем, поведінкова активність (заняття спортом, участь у розважальних заходах, висока соціальна залученість). Найменш залученими виявилися стратегії на прийняття своїх переживань та емоцій, почуття гумору та досвід власної терапії [цит. за: 37, с. 25]. Суголосні результати

засвідчило й дослідження серед 580 латино-американських клінічних психологів та психологів-консультантів, здійснене М. Feliciano. Науковець констатував, що соціальна підтримка (зі сторони друзів, рідних та близьких), залученість до багатокультурного середовища, релігійні та духовні практики допомагають знизити інтенсивність впливу робочого стресу на психологічне благополуччя практичних психологів, та знижують вірогідність розвитку депресивного афекту [там само].

Таким чином, у плануванні алгоритму плекання резильєнтності здобувачів вищої освіти варто зважати на особливості виявлення психологічної стійкості осіб пізнього юнацького віку :

- здатність до когнітивного оцінювання ситуації (аналіз та оцінка проблемної ситуації людиною та визначення чинників, які допомагають долати стресові ситуації);
- навички прогнозування стресових обставин у перспективі та їх інтерпретація як менш загрозливих;
- опанування поведінковими стратегіями подолання стресових ситуацій (здатність до пошуку нових шляхів вирішення складних життєвих ситуацій, реалізації продуктивного копінг-ресурсу, відновлення психологічного благополуччя);
- навички адаптивної поведінки із урахуванням оптимістичних аспектів інтерпретації стресових подій, передбачення позитивних варіантів розгортання майбутнього;
- усвідомлення власних особистісних ресурсів і переваг домінантного стилю поведінки, що сприяють зміцненню здоров'я (аналіз наявних особистісних ресурсів з метою уникнення впливу негативних чинників у стресових ситуаціях, підтримання ментальної рівноваги) [5; 33; 39].

У площині означеного плекання резильєнтності студентів постає як складний інтегрований процес, який передбачає не лише оволодіння професійними компетентностями, але й формування когнітивного та соціального досвіду адаптивної поведінки здобувачів вищої освіти (Додаток

Б), формування емоційної компетентності та особистісних якостей (впевненості, автономності, креативності, оптимістичного ставлення до ситуацій і свого місця у ній тощо [27, с. 51]). Усвідомлення сутності та алгоритмів плекання резильєнтності набуває особливої значущості у контексті фахової підготовки психологів-практиків у закладах вищої освіти, діяльність яких буде пов'язана зі стабільно високим рівнем емоційного навантаження. Відповідно, вміння бути резильєнтним та розуміння шляхів покращення свого рівня резилієнсу, має розглядатися як вагома частина професійного розвитку студентів, що суттєво впливатиме як на якість та ефективність роботи психолога, так і на його психологічне благополуччя в цілому. Варто також зважати, що надбання здобувачами освіти професійних компетенцій і особистісно-корисних навичок не може бути пасивним адаптуванням, а потребує залучення активних поведінкових стратегій, здатності активно змінювати ситуацію. Цьому потрібно навчати. А тому надання кваліфікованого психологічного супроводу здобувачам вищої освіти має стати важливим елементом професіоналізації майбутніх фахівців.

3.2. Корекційно-розвивальна програма удосконалення психологічного супроводу плекання резильєнтності студентів

Викладені у першому й другому розділах кваліфікаційної (магістерської) роботи результати теоретико-емпіричних пошуків і аналізу варіативних шляхів здійснення психологічного супроводу плекання резильєнтності здобувачів вищої освіти стали підґрунтям для наступного етапу дослідження, пов'язаного із вирішенням **завдання** щодо створення та апробації корекційно-розвивальної програми оптимізації психологічного супроводу плекання резильєнтності студентів із подальшим оцінюванням її ефективності.

Мету корекційно-розвивальної програми ми вбачали в організації ефективного психологічного супроводу здобувачів вищої освіти на шляху

плекання резильєнтності, спрямованого на відновлення відчуття психологічного благополуччя, розвиток навичок емоційної саморегуляції та продуктивного реагування у стресових ситуаціях, визначення та використання особистісних ресурсів при вирішенні студентами складних завдань.

Практико зорієнтований сенс даного етапу кваліфікаційного магістерського дослідження зумовив формулювання таких **припущень**:

- 1) застосування інтегративного підходу до створення корекційно-розвивальної програми супроводу плекання резильєнтності студентів дозволить удосконалити сегменти спрямованої психологічної інтервенції;
- 2) урахування вікових особливостей психічного розвитку здобувачів вищої освіти та цілеспрямоване впровадження інтегративної корекційно-розвивальної програми оптимізації психологічного супроводу плекання резильєнтності сприятиме розвитку рівня резильєнтності студентів пізнього юнацького віку;
- 3) ймовірно, серед учасників експериментальної групи досліджуваних, внаслідок впровадження інтегративної корекційно-розвивальної програми оптимізації психологічного супроводу плекання резильєнтності, також будуть розвиватися такі показники як психологічне благополуччя, адаптивність, толерантність до невизначеності.

Виконання дослідницького завдання і перевірка вірогідності припущень потребували здійснення таких кроків:

- 1) створення програми оптимізації психологічного супроводу плекання резильєнтності студентів пізнього юнацького віку;
- 2) апробація програми (здійснення психологічних інтервенцій) у системі психологічного супроводу плекання резильєнтності здобувачів вищої освіти;

- 3) оцінення ефективності програми оптимізації психологічного супроводу плекання резильєнтності студентів (ретест – контрольне психодіагностичне вимірювання).

В якості вектора функціонального призначення програми було обрано корекційно-розвивальний тип психологічної інтервенції, що зумовлює внесення змін до деструктивних сценаріїв реагування людини на травмівні події та вплив стрес-факторів і розвиток продуктивних навичок плекання резильєнтності.

Формування програми оптимізації психологічного супроводу плекання резильєнтності студентів було здійснено відповідно до принципів корекційно-розвивальної групової роботи (Додаток Д).

Структура програми вибудовувалася нами за традиційним алгоритмом, що зумовлює виокремлення трьох блоків:

- 1) Інформаційно-просвітницький блок, реалізація якого відбувалася у вигляді дискусійного клубу. На засіданнях клубу обговорювалися питання стресостійкості, висвітлювалися варіантні стратегії резильєнтності, досліджувалися механізми оптимізації плекання резильєнтності у період пізньої юності.
- 2) Блок корекційно-розвивального тренінгу, спрямованого на віднайдення оптимальних шляхів розвитку резильєнтності, адаптивних стратегій поведінки, усвідомлення власних ресурсів життєстійкості особистості (табл.3.1).
- 3) Рефлексія напрацьованого досвіду шляхом самоаналізу й закріплення набутих навичок у реаліях життя.

Апробація створеної нами програми оптимізації психологічного супроводу плекання резильєнтності студентів відбувалося в умовах дистанційного навчання. Тому комунікація з учасниками корекційно-розвивальної програми відбувалася за допомогою електронної пошти та платформи ZOOM, а збір контрольних даних здійснювався за допомогою Google Forms. Це певною мірою ускладнювало процес впливу на

особистісний розвиток студентів та уповільнювало процес формування навичок протистояння стрес-факторам, тому значна увага приділялася нами інформаційно-просвітницькій роботі, що дозволяло детально роз'яснювати сенс здійснюваних формувальних впливів.

До апробації корекційно-розвивальної програми оптимізації психологічного супроводу плекання резильєнтності здобувачів вищої освіти були залучені 12 студентів 2 курсу (денної і заочної форм навчання) психолого-педагогічного факультету КДПУ, які за результатами першого етапу психодіагностичного вимірювання засвідчили низький та нижче за середній рівні резильєнтності. Комплектування тренінгової групи здійснювалося на засадах добровільності та повної поінформованості щодо особливостей тренінгової роботи.

Кількісний склад групи (12 осіб) зумовлений оцінкою фахівцями [12; 13; 18; 22; 39; 41] оптимальної кількості учасників для забезпечення ефективної групової взаємодії та комфортних умов для розвитку особистісних ресурсів кожного з учасників тренінгу.

Таблиця 3.1.

Програма корекційно-розвивального тренінгу оптимізації плекання резильєнтності студентів

Назви змістових модулів і тем
Змістовий модуль I «Усвідомлення актуального досвіду резильєнсу» Мета: інформування учасників тренінгу про резильєнс та рівень розвитку резильєнтності особистості; осмислення власного досвіду поведінки у складних або стресових життєвих ситуаціях
Тема 1. Резильєнтність особистості як чинник суб'єктивного благополуччя та адаптивної поведінки здобувачів вищої освіти
Тема 2. Інвентаризація навичок емоційної саморегуляції у складних або стресових ситуаціях. Осмислення власного рівня розвитку резильєнтності
<i>Усього годин за модулем: 4</i>
Змістовий модуль II «Контакт із собою» Мета: ознайомлення з особистісними властивостями, що є ресурсом резильєнтності, актуалізація особистісних ресурсів студентства. Осмислення базових прийомів самодетермінації, шляхів перепрограмування власного життя, вивільнення власних ресурсів
Тема 1. Толерантне ставлення до невизначеності і стрес-факторів

Тема 2. Продуктивні копінг-стратегії як ресурс резильєнтності
Тема 3. Гнучкість поведінкових сценаріїв як умова психологічного благополуччя
Тема 4. Навички перепрограмування кодів стресу
<i>Усього годин за модулем: 8</i>
Змістовий модуль III «Я хочу – Я можу»
Мета: закріплення нового досвіду плекання резильєнтності, усвідомлення індивідуально ефективних способів саморегуляції шляхом формування варіативних сценаріїв поведінки
Тема 1. Усвідомлення ресурсів самоефективності
Тема 2. Навички емоційної та поведінкової саморегуляції у складних життєвих ситуаціях. Принципи ситуативного схвалення прийнятних моделей поведінки
Тема 3. Конструктивні стратегії поведінки особистості у конфліктних ситуаціях. Вербалізація і розширення життєвих цілей
Тема 4. Рефлексія конструктивних навичок плекання резильєнтності
<i>Усього годин за модулем: 8</i>
Усього годин тренінгу: 20

Тренінг тривав 10 тижнів (2,5 місяця), протягом яких було проведено 10 занять (2 години кожне) із періодичністю один раз на тиждень.

Кожне заняття розпочиналося з метафоричного опису проблеми та означення проблемної зони, в межах якої потрібне залучення ресурсу стресостійкості. У форматі тренінгу відбувалося навчання новим формам поведінки і відпрацювання відповідних навичок. Закріплення матеріалу відбувалося й шляхом регулярного виконання домашніх завдань (відпрацювання нового досвіду у реаліях повсякденного життя, ведення щоденника самоаналізу тощо).

Реалізація інтегративного підходу до психологічного супроводу плекання резильєнтності зумовила використання нами різнопланових корекційно-розвивальних технік. Важлива роль у досягненні мети покладалась на використання технік КПТ (рольові ігри, дискусії «із відкритим закінченням», «мозкові штурми», структуровані інтерв'ю), майндфулнес-орієнтованої КПТ (релаксаційні вправи), технік позитивної психотерапії (метафори, притчі із психотерапевтичним радикалом, техніки самодопомоги).

Після завершення тренінгу нами були вивчені суб'єктивні реакції (оцінки) учасників тренінгу за параметрами корисності, складності, якості, практичності тощо. Для цього був використаний метод опитування (анкета оцінювання ефективності тренінгової програми подана в додатку Є). Виявилось, що учасники тренінгу досить високо оцінили представлену нами програму психологічного супроводу плекання резильєнтності (середні значення за шкалами оцінок становлять $9,17 \pm 1,14$). Це дозволяє стверджувати, що тренінг містив нову для респондентів інформацію, був цікавим та практично цінним, насиченим і послідовним.

Для оцінювання ефективності корекційно-розвивальної програми супроводу плекання резильєнтності студентів нами були досліджені зміни у рівні резильєнтності респондентів після проходження тренінгу. Були використані:

- Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) в адаптації О. М. Кокуна [15, с. 16–17];
- методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О.Калюк, О.Савченко) [30].

Опрацювання результатів вимірювання рівня резильєнтності студентів вибіркової сукупності за допомогою Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) в адаптації О. М. Кокуна [15, с. 16–17] на етапі посттренінгового супроводу зафіксувало помірну позитивну динаміку досліджуваних показників (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

Динаміка рівня розвитку резильєнтності студентів за результатами корекційно-розвивальної програми
(за Шкалою резильєнтності Коннора –Девідсона-10)

Досліджувані показники	Показники за рівнем констатувального етапу діагностики (у %) N= 12	Показники (у %) за рівнем контрольного зрізу даних N=12
Рівень резильєнтності		
Низький	42 (5 осіб)	–
Нижчий за середній	50 (6 осіб)	33 (4 особи)

Середній	8 (1 особа)	50 (6 осіб)
Вищий за середній	–	17 (2 особи)
Високий	–	–

Зважаючи на те, що до складу тренінгової групи були долучені передусім особи із низьким і нижчим за середній рівнем розвитку резильєнтності, то можемо констатувати тенденцію до зростання середнього рівня виявлення резильєнтності (Δ 42% респондентів) і навіть – вищого за середній (Δ 17% респондентів). Відповідно, серед респондентів при контрольному діагностичному вимірюванні не виявлено осіб із низьким рівнем розвитку резильєнтності (Δ –42% респондентів), зменшилася й кількість студентів із нижчим за середній рівень виявлення резильєнтності – це засвідчили відповіді 33% (4 осіб): Δ –17%. Це дає підстави стверджувати, що у процесі професійного психологічного супроводу плекання резильєнтності (психологічної едукації, корекційно-розвивального тренінгу, досвіду рефлексії) у студентів значно покращився рівень виявлення стресостійкості (рис. 3.3.). У них були напрацьовані навички протистояння стрес-факторам, використовуючи особистісні ресурси і адаптивні сценарії поведінки.

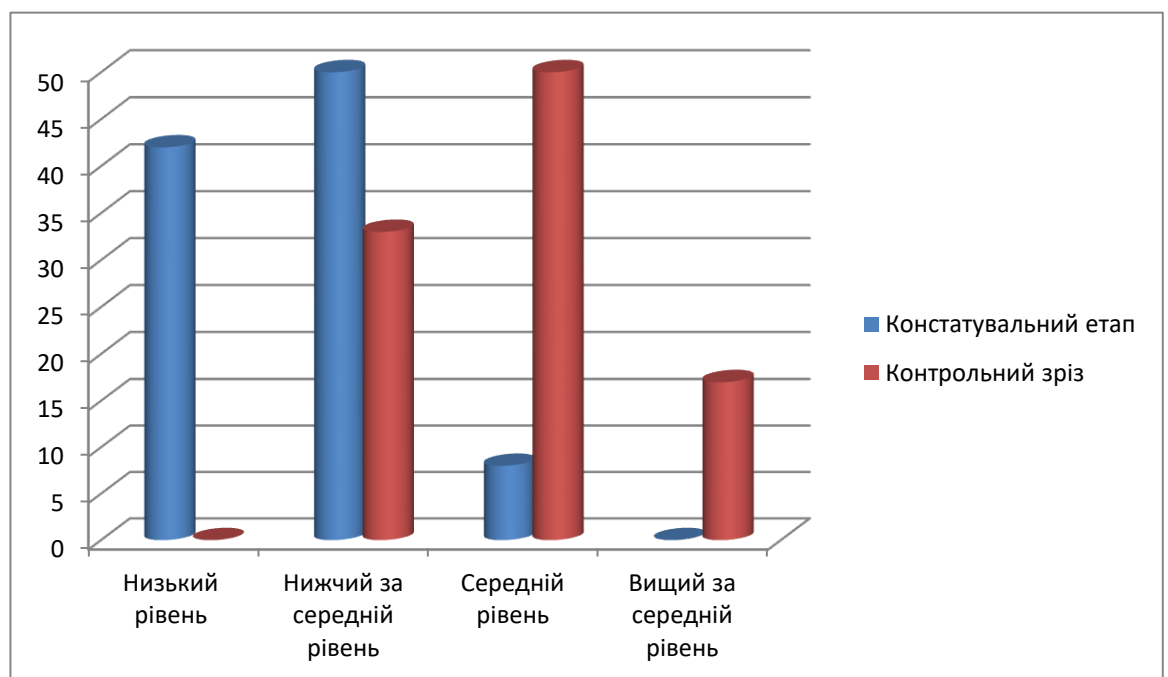


Рис. 3.3. Динаміка змін рівня резильєнтності студентів до і після тренінгу

Подібні результати виявлені й при контрольному вимірюванні у студентів, які були залучені до програми психологічного супроводу плекання резильєнтності, показників суб'єктивного благополуччя (табл.3.3).

Таблиця 3.3.

Динаміка показників когнітивної складової суб'єктивного благополуччя респондентів до і після тренінгу (за методикою КОСБ-3)

Рівень виявлення	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Конст. зріз	Контрол зріз	Конст. зріз	Контрол зріз	Конст. зріз	Контрол зріз
	Кількість респондентів у % (N = 12)					
Субшкали						
Загальний рівень задоволеності життям	83 (10 осіб)	25 (3 особи)	17 (2 особи)	75 (9 осіб)	–	–
Задоволеність власним життям	92 (11 осіб)	17 (2 особи)	8 (1 особа)	83 (10 осіб)	–	–
Невдоволеність собою та розчарування в житті	–	33 (4 особи)	8 (1 особа)	66 (8 осіб)	92 (11 осіб)	–
Задоволеність відносинами з іншими	100 (12 осіб)	17 (2 особи)	–	66 (8 осіб)	–	17 (2 особи)

Аналіз і співставлення результатів первинного (констатувального) вимірювання і показників контрольного зрізу засвідчили:

- збільшення серед учасників тренінгу кількості осіб із середнім рівнем загальної задоволеності життям (Δ 58% респондентів), зокрема й за рахунок зменшення кількості осіб із низьким рівнем суб'єктивного ставлення до життя (Δ – 58% респондентів);
- збільшення серед студентів вибіркової сукупності осіб із середнім рівнем задоволеності власним життям (Δ 75% респондентів) за рахунок відповідного зменшення кількості осіб із низьким рівнем задоволеності, що свідчить про переосмислення студентами реалій і перспектив власного життя, усвідомлення можливостей ефективного протистояння стрес-факторам та продуктивного відновлення у складних ситуаціях;

- відсутність серед респондентів осіб із високим рівнем невдоволеності собою, тоді як виявлено 33% учасників програми із низьким рівнем розчарування і 66% – із середнім рівнем ознаки (Δ 58% респондентів), що є показником усвідомлення студентами власних особистісних ресурсів;
- збільшилася кількість студентів із середнім рівнем задоволеності стосунками з іншими людьми (Δ 66% респондентів) та навіть із високим рівнем усвідомлення даного компоненту суб'єктивного благополуччя (Δ 17% респондентів).

В цілому показники контрольного зрізу засвідчили оптимізацію процесу психологічного супроводу плекання резильєнтності відносно студентів, залучених до корекційно-розвивальної програми. Відповідно, гіпотетичні припущення вважаємо доведеними, а отже за умови адекватного психологічного супроводу плекання резильєнтності студентів для осіб із достатнім рівнем резильєнтності збільшується імовірність не лише толерувати стрес-фактори, але й продуктивно реагувати на складні ситуації і швидко відновлювати власні ресурси, зберігаючи при цьому оптимальний рівень функціонування у різних сферах життя.

Висновок до розділу 3

Аналіз поширених у психологічній практиці моделей плекання резильєнтності доводить можливість варіювання алгоритмів супроводу даного процесу.

Одним із найбільш поширених підходів до реалізації психологічного супроводу плекання резильєнтності здобувачів вищої освіти психологами названо когнітивно-поведінкову терапію (КПТ). Разом з тим огляд науково-методичної літератури та власний досвід практичної роботи дозволяє нам констатувати переваги інтегративного підходу до організації психологічного супроводу плекання резильєнтності студентів, що зумовлює залучення до діяльності практичного психолога ефективних ресурсів різних напрямів

психологічної практики. У вимірах психологічного супроводу плекання резильєнтності свою продуктивність довели техніки майндфулнес-орієнтованої КПТ, емоційно-фокусованих техніки схема-терапії, техніки позитивної психотерапії, а також тренінгові вправи із програм особистісного розвитку – тренінгів самоефективності, підвищення толерантності, тренінгів стресостійкості тощо.

З урахуванням означеного була розроблена і апробована корекційно-розвивальна програма оптимізації психологічного супроводу плекання резильєнтності студентів, що мала за мету сприяння розвитку навичок емоційної саморегуляції та продуктивного реагування у стресових ситуаціях. Структура програми психологічного супроводу плекання резильєнтності передбачала реалізацію інформаційно-просвітницького блоку (дискусійного клубу), корекційно-розвивального тренінгу із подальшою рефлексією напрацьованого досвіду.

Посттренінговий моніторинг засвідчив помірну позитивну динаміку у розвитку рівня резильєнтності та показників суб'єктивного благополуччя учасників програми психологічного супроводу. А отже ефективність запропонованої нами програми вважаємо доведеною.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз, систематизація і узагальнення наукових напрацювань у галузі дослідження резилієнсу та плекання резильєнтності особистості дозволяють зробити такі висновки:

1. Попри зростання інтересу науковців до феноменології резилієнсу і резильєнтності як властивості особистості, варто зауважити відсутність загальноприйнятого визначення та чіткої операціоналізації даних понять. Значна кількість вчених послуговується визначенням резильєнтності наданим Американською Асоціацією Психологів

(APA), яке інтерпретує дане поняття як процес та результат успішної адаптації людини до складних обставин життя, що включає в себе ментальну, емоційну та поведінкову гнучкість, у відповідності як до зовнішніх, так і до внутрішніх вимог.

2. Траєкторія резилієнсу характеризується такими функціональними ознаками як:
 - стабільне психічне функціонування під час травмивного (стресового) впливу;
 - відновлення попереднього адаптивного стану (швидке повернення особи до норми психологічного здоров'я та до суб'єктивного благополуччя) після дезадаптації внаслідок впливу психотравмивних факторів;
 - здобуття якісно нових рис (саморозвиток, самоудосконалення) та більш успішне функціонування як результат подолання психологічної травми.
3. Серед чинників розвитку резильєнтності (або механізмів, які лежать в основі резильєнтності) найбільш вивченими є емоційний інтелект, наявність позитивних відносин з оточенням, адекватна самооцінка, здатність до самоконтролю і саморегуляції, впевненість у своїй ефективності, продуктивні копінг-стратегії. Вагому роль відіграють також досвід успішного вирішення особистістю проблем (спричинених стрес-факторами труднощів) та навички самоорганізації і планування часу. Означені чинники постають як захисні фактори відновлення особистості після впливу травмивних подій та розглядаються науковцями як адаптивний ресурс плекання резильєнтності особистості.
4. Резильєнтність розвивається протягом життя шляхом вибудовування відповідного досвіду реагування на стресові ситуації. Особливо нагальним даний процес постає для здобувачів вищої освіти (студентів), ефективний особистісний та професійний розвиток яких із

необхідністю потребує конструктивної адаптації до нових умов, толерантності до невизначеності, навичок саморегуляції, позитивного мислення та вміння швидко відновлюватися після стресових подій. Саме тому молоді люди пізнього юнацького віку потребують додаткового ресурсу для формування резильєнтності.

Емпіричний розділ кваліфікаційного (магістерського) дослідження мав за мету психодіагностичне вимірювання характеристик резильєнтності як показника психологічного благополуччя студентської молоді та окреслення можливостей ефективного психологічного супроводу плекання резильєнтності здобувачів вищої освіти. Досягнення мети передбачало реалізацію таких етапів дослідження:

1. Осмислення дизайну емпіричного дослідження проявів резильєнтності із урахуванням напрацювань зарубіжних та вітчизняних психологів.
2. Добір науково обґрунтованого психодіагностичного інструментарію.
3. Здійснення психодіагностичного вимірювання параметрів резильєнтності із подальшим аналізом та інтерпретацією отриманих даних.
4. Створення та апробація корекційно-розвивальної програми оптимізації психологічного супроводу плекання резильєнтності студентів із подальшим оцінюванням її ефективності.

Базою емпіричного дослідження було обрано психолого-педагогічний факультет Криворізького державного педагогічного університету. Вибіркова сукупність була представлена 45 респондентами пізнього юнацького віку (від 18 до 23 років), які навчаються за спеціальністю 053 Психологія. Вибіркова сукупність була сформована рандомно, стать і соціальні чинники не впливали на відбір учасників групи емпіричного дослідження. Емпіричні дані були нами отримані шляхом індивідуального опитування респондентів (21 особа) та за допомогою Google-форми (24 особи).

Аналіз та узагальнення результатів психодіагностичного вимірювання дозволив констатувати:

1. переважання у виявленні резильєнтності респондентами рівня нижчого за середній – це засвідчили відповіді 47% (21 особа) опитаних студентів. Юнаки цієї групи відзначаються недостатньою стресостійкістю та низьким рівнем адаптивності. Високий рівень психологічної стійкості продемонстрували лише 9 % (4 особи);
2. за узагальненою шкалою методики КОСБ-3 визначено домінування у студентів вибіркової сукупності низького рівня суб'єктивного благополуччя: 49% респондентів (22 особи) в цілому негативно ставляться до травмивного досвіду, відчувають дискомфорт і зниження життєвого ресурсу;
3. підтверджено домінування у досліджуваній віковій групі середнього рівня виявлення толерантності до невизначеності (це засвідчили відповіді 62 % опитаних осіб). Привертає увагу наднизька кількість респондентів із високим рівнем ставлення до ситуацій невизначеності – лише 11% (5 осіб) демонструють загальну толерантність до невизначеності на високому рівні;
4. за субшкалами методики PCRS можна констатувати переважання серед студентів психолого-педагогічного факультету низького рівня сформованості ознак особистісної готовності до змін за усіма показниками.

Результати статистичного аналізу даних за методом *r-Spearman`s* свідчать про те, що резильєнтність та особистісні характеристики, які стимулюють її розвиток (показники толерантності до ситуації невизначеності, особистісної готовності до змін та відчуття суб'єктивного благополуччя), у особистісному профілі студентства відзначаються позитивними кореляційними зв'язками. Це доводить, що резильєнтність відіграє важливу роль у підтриманні психологічного благополуччя людини, її здатності до посттравматичного відновлення і особистісного зростання.

Означене дозволяє стверджувати можливість стабілізації психологічного благополуччя студентів шляхом оптимізації психологічного

супроводу плекання резильєнтності. Формування програми оптимізації психологічного супроводу плекання резильєнтності студентів було здійснено відповідно до принципів корекційно-розвивальної групової роботи за трьома блоками: інформаційно-просвітницького блоку (у форматі дискусійного клубу), корекційно-розвивального тренінгу (10 занять (2 години кожне) із періодичністю один раз на тиждень) із подальшою рефлексією напрацьованого досвіду та його закріплення в реаліях повсякденного життя.

Посттренінговий моніторинг і співставлення даних дослідження підтвердило результативність корекційно-розвивальної програми оптимізації психологічного супроводу плекання резильєнтності студентів. Учасники тренінгової групи позитивно сприйняли суб'єктивно значимий досвід резильєнсу в стресових ситуаціях.

В цілому за результатами теоретико-емпіричного кваліфікаційного (магістерського) дослідження вважаємо гіпотезу, згідно з якою кваліфікований психологічний супровід плекання резильєнтності як складного багатопланового явища сприяє амортизації впливу стрес-факторів та забезпечує ефективну адаптацію студентів до непрогнозованих умов існування й відновлення психологічного благополуччя – доведеною, мету досягнуто, а завдання виконано.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Августінова О. Р. Розвиток формування толерантності до невизначеності у майбутніх практичних психологів. Дипломна робота на здобуття ступеня магістра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2021. 68 с.
2. Асонов Д, Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. PMGP [інтернет]. 25, Грудень 2019; 4(4):e0404219. ULR: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
3. Биковська Д. С. Взаємозв'язок індивідуально-психологічних особливостей особистості і толерантності до невизначеності.

- Кваліфікаційна робота. Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса. Вінниця, 2022. 98 с.
4. Бойко-Бузиль Ю. Ю. Резильєнтність як чинник психічного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів VII Всеукраїнської науковопрактичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар.* Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 23–28.
 5. Вірна Ж. П. (2013). Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2013. № 2. С.20 – 25.
 6. Гоян І. М., Федик О. В. Емоційна нестійкість як проблема психології здоров'я та психологічного консультування. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля / за ред. Н. Є. Завацької.* 2022. № 1(57). Т.2. С. 22 – 31.
 7. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди «Психологія».* 2021. Вип. 64. С. 62–81.
 8. Давидова О. В. Майндфулнес-технології регуляції стресостійкості в роботі практичного психолога з учнями юнацького віку. Кременчук. 2022. 56 с.
 9. Демченко А., Пасинчук К. Розвиток резильєнтності майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності. *Scientific Collection «InterConf».* 2023. № 142. С. 256–260
 10. Жданюк Л. О. Резильєнтність як психологічний інструмент відновлення і розвитку особистості. *Psychology and Psychiatry.* 2023. № 168. С. 90–92.
 11. Кетлер-Митницька Т. С. Резильєнтність як чинник посттравматичного зростання в умовах війни. *Актуальні проблеми права, психології та педагогіки в умовах війни: матеріали міжнародної науково-практичної*

- онлайн-конференції. 13-14 квітня 2023 р. Білоцерківський НАУ. Біла Церква : БНАУ. С.194 – 197.
12. Кічук А. В. Деякі аспекти проблеми резильєнтності особистості зрілого юнацького віку. *Journal of Psychology Research*. 2024. Вип. 29. №12. С. 26 – 32.
 13. Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів: монографія. Ізмаїл : ІРБІС, 2020. 406 с.
 14. Клочко А. О. Резильєнтність як ресурс особистості в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми права, психології та педагогіки в умовах війни: матеріали міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 13-14 квітня 2023 р. Білоцерківський НАУ. Біла Церква : БНАУ. С.192 – 194.*
 15. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
 16. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 78–83.
 17. Коновалова О. В., Бикова С. В. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 3. С. 13 – 17.
 18. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
 19. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія. Суми : Вид-во МакДен, 2012. 410 с.
 20. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Вінниця : Рогальська І. О., 2018. Том 3 : Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. С. 26–64.

21. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2–3. С. 77– 89.
22. Максименко С., Максименко К., Ірхін Ю. Системність психіки людини і психології навчання. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 50. С. 146 – 166.
23. Мерзлякова О. Л. *Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд)*. Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського. Випуск 18. м. Київ, Україна. 2023. С. 96 – 120.
24. Михайленко О.Ю., Кучер А.А. *Психологічний супровід плекання резилієнтності студентів*. *Габітус. Науковий журнал*. Вип. 62. 2024. С. 112-116. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/62-2024/21.pdf>
25. Паскевська Ю. А. Резилієнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 2022. № 8(1), С. 110–119.
26. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/ стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч. метод. посіб. / Богданов С. О. та ін.; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
27. Пляка Л. В. Шляхи розвитку резильєнтності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73). № 6. С. 50 – 55.
28. Потапчук Є., Поліщук О. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал*. 2023. № 11. С. 45–52.
29. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу / Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В. [та ін.]. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.

30. П'янківська Л. В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. Серія Психологія. 2023. № 10(28). С. 623 – 633.
31. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія*. Економічна психологія, 2022. 1(25), С. 89–101.
32. Слюсаревський М. М., Григоровська Л. В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. С. 1 – 7.
33. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ : НУБіП, 2017. 548 с.
34. Токарева Н. Метакогнітивні предиктори розвитку комунікативної компетентності у фаховій підготовці здобувачів вищої освіти *Філософія освітнього простору вищої школи: психологічний та психолінгвістичний дискурс*: колективна монографія; за ред. Н. В. Корчакової. Київ : Вид-во «Центр учбової літератури», 2022. С. 151 – 184.
35. Токарева Н. М. Адаптивні сценарії самоздійснення особистості в умовах несталого сьогодення. *Психологія: реальність і перспективи*: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. 2023. № 20. С.183–194.
36. Травматичні події: психологічна підтримка та самодопомога. Довідник для фахівців і фахівчинь допоміжних професій соціальної сфери, які працюють з внутрішньо переміщеними особами та постраждалим населенням /авт. колектив: Н. Несенюк, Н. Чудаєва, О. Мурашкевич. Київ : Вид-во Ради Європи, 2022. 91 с.
37. Турчин О. А. Вплив MBSR груп власного досвіду на показник резильєнтності психологів-консультантів. Магістерська робота на

- здобуття кваліфікації магістра спеціальності 053 «Психологія». Український католицький університет. Львів, 2021. 76 с.
38. Черкасова А. А. Резильєнтність як одна з головних навичок людини ХХІ століття. *Соціально-психологічні аспекти розвитку суб'єктів освітнього процесу: матеріали II Всеукраїнського науково-практичного форуму «Соціально-психологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін» (07–12 грудня 2020 року, м. Суми). [у 2-х ч.]. Ч. 2. / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. Суми : НВВ КЗ СОППО. 2020. С. 197 – 199.*
39. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
40. Чиханцова О., Гуцол К. 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.
41. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73), №1. С. 35 – 40.*
42. Якимець О. Побудова резильєнтності учнів та студентів під час навчального процесу. *Реалізація освітніх ініціатив в умовах воєнного часу: вітчизняний та зарубіжний досвід. 2022. Вип. 1. С. 17–27.*
43. Bertsia V., Poulou M. Resilience: Theoretical Framework and Implications for School. *International Education Studies. 2023. Vol. 16, №. 2. P. 1–12.*
44. Bonnano G. A. Loss, Trauma, and Resilience: Have Underestimated the Capacity to Thrive after Extremely Aversive Events? *American Psychologist. 2004. № 59. 21 p.*
45. Bonanno G. A., Diminich E. D. Annual research review: Positive adjustment to adversity—trajectories of minimal–impact resilience and emergent

- resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2013. №54(4). P. 378-401.
46. Building Resilience Resources During Organizational Change: A Longitudinal Quasi-Experimental Field Study / R. C. Intema et al. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2021. Vol. 73, №. 4. P. 302–324.
47. Cicchetti D. Annual research review: Resilient functioning in maltreated children – past, present, and future perspectives. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*. 2013. № 54(4). P. 402–422.
48. Cherry K. What Is Resilience? Verywell mind. 2022. URL: <https://www.verywellmind.com/whatis-resilience-2795059>
49. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a New Resilience Scale: the Connor – Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. № 18. 76 p.
50. Fergus S., Zimmerman M. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*. 2005. № 26. P. 399 – 419.
51. Fletcher D., Sarkar M. Psychological Resilience. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18, № 1. P. 12–23.
52. Grygorenko Z., Naydonova G. The Concept of «Resilience»: History of Formation and Approaches to Definition. *Public Administration and Law Review*. 2023. №. 2. P. 76–88.
53. Hellerstein D. How I can become resilient. *Heal Your Brain*. 2011. URL: <http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain>
54. Heshmat Sh. The 8 Key Elements of Resilience. *Psychology Today*. 2020. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/sciencechoice/202005/the-8-key-elements-resilience>

55. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 2000. № 71. 543 – 562.
56. Masten A. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: The Guilford press. 2014. 308 p.
57. Masten A. S., Lucke C. M., Nelson K. M., Stallworthy I. C. Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2021. № 17. P. 521–549.
58. Oleksandrenko K., Tokareva N., Snitsa T. The Positive Worldview of Teenage Schoolchildren as a Predictor of a Safe Educational Environment. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2021. Vol. 13 (3). P. 350–365.
59. Richardson G. E. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical Psychology*. 2002. Vol. 58 (3). P. 307 –321.
60. Trajectories of Resilience And Mental Distress to Global Major Disruptions / S. K. Schäfer et al. *Trends in Cognitive Sciences*. 2022. Vol. 26, № 12. P. 1171–1189.
61. Wagnild G. M., Young H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. 1993. № 1. 165 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Різні акценти у визначенні сутності поняття «резилієнтність»*

Фокус уваги	Узагальнене визначення	Науковці
Позитивна адаптація	Резильєнтність – здатність (потенційна або проявлена) динамічної системи успішно пристосовуватися до порушень, які загрожують функціонуванню системи, життєздатності або розвитку;	Wagnild G., Young H.; Luthar S. S., Cicchetti D., Becke B.; Masten A. Коробка Л. М. Хамініч О. М.

	позитивна адаптація або розвиток у контексті негативного впливу, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації.	
Особистісний симптомокомплекс, властивість	Резильєнтність – складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей (властивостей) людини.	Bonanno G. A., Diminich E. D. et al; Connor K. M., Davidson J. R.; Wagnild G., Young H.; Клочко А. О. Лазос Г. П.
Процес та/або механізм подолання негативних наслідків впливу стрес-факторів	Резильєнтність – процес і результат подолання негативних наслідків впливу травмівних подій, успішної боротьби з травмівними наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя й розвитку, що пов'язані з ризиком	Fergus S., Zimmerman M. Лазос Г. П. Чиханцова О. А. Паскевська Ю. А.
Здатність до відновлення психологічного здоров'я, повернення до попереднього адаптивного стану	Здатність людини трансформувати потенційно токсичний стрес у більш сприятливий і зменшити шкідливі фізіологічні та психологічні ефекти таких стресорів, які виникають у дитинстві.	National Scientific Council on the Developing Child,; Жданюк Л. О. Коқун О. М. Потапчук Є., Поліщук О.

* Модифікована таблиця за матеріалами аналітичних оглядів з теми [2; 23]

Додаток Б

Ключові аспекти рекомендацій «Розбудова резильєнтності»

Американської Психологічної Асоціації [цит. за: 46]

1. Створення мережі зв'язків. Пріоритетність стосунків. Спілкування з чуйними людьми нагадує людині, що вона не самотня перед викликами.
2. Сприяння оздоровленню. Бережливе ставлення до тіла. Догляд за собою – потужна практика психічного здоров'я та розвитку стійкості.

Адже стрес настільки ж фізичний, як і емоційний. Сприяння таким позитивним факторам здорового способу життя, як правильне харчування, повноцінний сон, зволоження та регулярні фізичні вправи, зміцнює тіло та допомагає адаптуватися до стресу, зменшити навантаження на такі емоції, як тривога чи депресія.

3. Практика уважності (Mindfulness). Ведення щоденника, йога та інші духовні практики, зокрема такі, як молитва чи медитація, також можуть допомогти людям налагодити зв'язки та відновити надію, що може підготувати їх для розв'язання ситуацій, які потребують стійкості.
4. Уникання негативних розвантажень. Спокуса замаскувати свій біль алкоголем, наркотиками чи іншими речовинами схоже на пов'язку на глибокій рані. Тимчасова біль вгамовується, але це не виліковує рану. Краще зосередитись на тому, аби дати своєму тілу ресурси для боротьби зі стресом, а не намагатися повністю усунути його відчуття
5. Віднайдення мети. Розуміння мети, підвищення почуття власної гідності, налагодження зв'язків з іншими людьми та допомога іншим – це сприяє зростанню стійкості.
6. Проактивність. Якщо проблеми здаються надто великими для розв'язання, їх варто поділити на частини, кожна з яких можна розв'язати послідовно окремо. Прояв ініціативи нагадує, що людина може знайти мотивацію та цілеспрямованість навіть у стресові періоди свого життя.
7. Рух до власних цілей. Кілька реалістичних цілей і регулярна активність з їх реалізації (навіть якщо це здається невеликим досягненням) дає змогу рухатися до того, що видається важливим.
8. Можливості для самопізнання. Люди часто відчують, що певною мірою вони виростили в результаті боротьби. Наприклад, після трагедії чи труднощів люди повідомляли про кращі стосунки та більше відчуття сили. Це підвищує почуття власної гідності та вдячність за життя.

9. Здорові (позитивні) думки. Важливо виявити такі сфери ірраціонального мислення, як схильність до катастрофічних викликів або припущення, що світ несправедливий, та практикувати більш збалансований і реалістичний спосіб мислення. Це не змінить стресову подію, але ви можете змінити спосіб її інтерпретації та реагування на неї.
10. Прийняття змін. Зміни є частиною життя. Певні цілі чи ідеали можуть бути недосяжними через несприятливі життєві ситуації. Прийняття обставин, які неможливо змінити, допомагає зосередитися на обставинах, які людина може змінити.

Це лише кілька рекомендацій, але важливо пам'ятати, що розвиток стійкості – є особистий шлях. Ключем є визначення способів, які добре працюватимуть для людини як частини її власної стратегії зміцнення стійкості. Для покращення стійкості критично важливою є цілеспрямована практика, поєднана з самосвідомістю [23, с. 112 – 114].

Додаток В

Рекомендації щодо плекання резильєнтності в освітньому середовищі

1. Створення позитивного та безпечного середовища, яке сприяє взаємоповазі та сприйняттю розбіжностей як можливостей для навчання й зростання.

2. Психологічна підготовка кадрів: психологи та педагоги можуть отримати психологічну підготовку для психологічної підтримки та здатності діяти в умовах надзвичайних ситуацій.
3. Співпраця з НМЦ та ІПО: заклади вищої освіти можуть запрошувати фахівців науково-методичних центрів та/або представників інституцій з підвищення кваліфікації для проведення семінарів, тренінгів, майстер-класів з розвитку резильєнтності, а також обміну досвідом та підвищення кваліфікації.
4. Розроблення спеціалізованих програм плекання резильєнтності освітян. Такі програми, окрім якісного змістовного наповнення, потребують організаційної підтримки саме тих інституцій, де працюють конкретні педагоги.

Для розвитку резильєнтності здобувачів освіти найчастіше пропонують такі заходи:

1. Використання діагностичного та методичного інструментарію для встановлення причин освітніх труднощів та/або складнощів адаптації, що можуть виникати в здобувачів освіти під час освітнього процесу, та формування стратегії психологічної підтримки задля їх подолання.
2. Створення команд супроводу для всіх здобувачів освіти, які потребують підтримки.
3. Проведення комплексного оцінювання, у тому числі повторного, та забезпечення системного кваліфікованого психологічного супроводу здобувачів освіти [23, с. 115 – 116].

Додаток Г

Деталізація чинників, що сприяють розвитку резильєнтності

1. Чинники індивідуального рівня:

- Позитивний копінг: процес подолання складних обставин, спрямування зусиль на вирішення особистих і міжособистісних проблем, а також прагнення зменшити або обмежити стрес чи

конфлікт, включаючи активний/прагматичний, проблемно орієнтований та духовний підходи до подолання.

- Позитивні прагнення: стан ентузіазму, активності та жвавості, включаючи позитивні емоції, оптимізм, почуття гумору (в тому числі під час стресу чи життєвого виклику), надію та гнучкість щодо змін.
- Позитивне мислення: обробка інформації, застосування знань і зміна уподобань через реструктуризацію, позитивне переосмислення (рефреймінг), знайдення виходу з ситуації, гнучкість, позитивні очікування, позитивний світогляд та психологічну підготовку.
- Реалізм: реалістичне опанування можливим, наявність реалістичних очікувань, самооцінки та самоцінності, впевненість, самоефективність, відчуття контролю та прийняття того, що знаходиться поза контролем або не може бути зміненим.
- Контроль поведінки: процес моніторингу, оцінки та корегування емоційних реакцій для досягнення мети (тобто саморегуляції, самоуправління, самовдосконалення).
- Фізична підготовка: фізична здатність ефективно функціонувати в різних життєвих сферах.
- Альтруїзм: безкорислива турбота про благо інших, мотивація допомагати без очікування винагороди.

2. Чинники сімейного рівня.

- Емоційні зв'язки: емоційні зв'язки між членами сім'ї, включаючи спільний відпочинок та дозвілля.
- Комунікація: обмін думками чи інформацією, включаючи вирішення проблем та управління відносинами.
- Підтримка: усвідомлення доступності підтримки в сім'ї, включаючи емоційну, матеріальну, інструментальну, інформаційну та духовну підтримку. Близькість. Любов, близькість, відданість. Виховання. Батьківські навички.

- Адаптивність: легкість адаптації до змін, пов'язаних із військовим життям, включаючи гнучкість ролей у сім'ї.

3. Чинники рівня робочого колективу/команди

- Позитивний психологічний клімат: Сприяння взаємодії всередині колективу, формування відчуття гордості за виконувану місію, лідерство, позитивне рольове моделювання, впровадження корпоративної політики.
- Командна робота: координація роботи між членами команди (включаючи гнучкість). Згуртованість: здатність команди виконувати комбіновані дії; згуртованість його членів у підтримці один одного та задачі, що виконується.

4. Суспільні чинники

- Приналежність: інтеграція, дружба, включаючи участь у духовних/конфесійних організаціях, протоколах, церемоніях, соціальних службах, школах тощо. Згуртованість: узи, які об'єднують людей у спільноті, включаючи спільні цінності та міжособистісну приналежність.
- Зв'язаність: якість і кількість зв'язків з іншими людьми в громаді; включає зв'язки з місцем або людьми цього місця; різні її аспекти включають прихильність, структуру, ролі, відповідальність та спілкування.
- Колективна ефективність: уявлення членів групи про здатність групи працювати разом [15, с. 9 – 10].

Додаток Д

Принципи групової роботи в тренінговій програмі

1. **Принцип максимальної активності особистості** – реалізується у тренінговій програмі за рахунок програвання ігрових ситуацій, виконання тренінгових методів і вправ, спостереження за поведінкою

інших учасників, обговорення власних дій, емоцій, переживань, думок, настанов тощо; цей принцип дає змогу учасникам тренінгу засвоювати максимальну кількість інформації, перетворюючи її у власний досвід.

2. **Принцип об'єктивізації (усвідомлення) власної поведінки** – дає нагоду досягти одного з важливих результатів тренінгу – усвідомлення його учасниками мотивів власної поведінки, переходячи від імпульсивних дій до свідомої саморегуляції; усвідомлення власної поведінки дає людині змогу не тільки в тренінгу, а й у повсякденному житті керувати зовнішньою поведінкою та власним внутрішнім світом; універсальним засобом об'єктивізації такого усвідомлення є зворотний зв'язок у групі.
3. **Принцип опори на особистісні досягнення учасників.** У кожної людини є власні досягнення, які знаходяться в логіці її прогресивного розвитку та слугують їй специфічним «фільтром» у разі сприйняття нової інформації, формування навичок та самоефективності; опора на особистісні досягнення та пов'язані з цим емоційні позитивні переживання забезпечують ефективність особистісних змін, що відбуваються у тренінгу.
4. **Принцип відкритості новій інформації та розширення власного поля досвіду.** Дотримання цього принципу реалізується у тренінгу через усвідомлення власних потреб і смислів постійного особистісного розвитку, в процесі якого відбуваються насамперед внутрішні зміни: самопізнання, самоприйняття, саморозуміння, послаблення деструктивних захисних механізмів тощо; саме за рахунок внутрішніх змін людина стає більш відкритою до нової зовнішньої інформації, краще розуміє себе, власні почуття, переживання, установки, поведінку й одночасно розширює поле власного досвіду при взаємодії із самою собою та навколишнім світом.
5. **Принцип створення максимально безпечного простору для особистісних змін.** Дотримання принципу сприяє розвитку механізмів

рефлексії, самоаналізу, саморозкриттю та самопрезентації особистості; досягається за рахунок прийняття тренінгових правил, формування суб'єкт-суб'єктної взаємодії під час тренінгу, надання ефективного зворотного зв'язку учасниками та ведучим тренінгової групи.

6. **Принцип системності, цілісності «Я» особистості.** Дотримання цього принципу для побудови та проведення особистісно орієнтованого тренінгу дає змогу досягати системних особистісних змін за рахунок досягнення змін у певній підсистемі особистості.
7. **Принцип поетапності розвитку групи і наступності в самопізнанні та самовдосконаленні;** кожне наступне заняття є логічним продовженням попереднього, а в змістовому плані – підґрунтям наступного [39, с. 221 – 222].

Додаток Є

Анкета оцінювання ефективності тренінгової програми

Шановні учасники тренінгу!

Просимо Вас відповісти на запитання анкети. Ваша думка про цей тренінг є дуже важливою для нас та буде врахована під час складання програми подальшого навчання.

№	Запитання	Шкала оцінки
1	Наскільки важливою для Вас була тема тренінгу?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	Чи дізналися Ви щось нове для себе?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	Чи зможете Ви застосовувати набуті знання на практиці?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	Оцініть насиченість програми новою інформацією.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	Наскільки послідовно та логічно було викладено матеріал?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6	Оцініть обсяг викладеного матеріалу.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	Наскільки комфортно Ви себе почували під час викладення матеріалу?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	Наскільки складно Вам було сприймати матеріал?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9	Оцініть темп викладення матеріалу.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10	Наскільки Ви задоволені роботою тренера?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Цит. за: [38, с. 316]