

Пляка Л.В.

Національний фармацевтичний університет

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Стаття присвячена проблемі формування резильєнтності у здобувачів вищої освіти, як здатності особистості успішно долати стресові ситуації, зберігати своє фізичне та психічне здоров'я в умовах воєнного стану. Підкреслено важливість дослідження резильєнтності як в теоретичному, так і практичному аспектах.

Представлено стислий огляд різних підходів до визначення поняття резильєнтності як особистісної якості (комунікабельність, впевненість у собі, позитивна та адекватна самооцінка, незалежність, креативність, оптимізм, почуття гумору тощо), що дає змогу здобувачам вищої освіти долати стресові ситуації, зберігати своє фізичне та психічне здоров'я. Наведено типи резильєнтності: фізична, психічна, емоційна та соціальна резильєнтність. Продемонстровано, що резильєнтність є здатністю особистості витримувати виклики життя, успішно адаптуватися й продовжувати розвиватися в складних і небезпечних умовах.

На основі проведеного теоретичного аналізу наукових праць виокремлено та обґрунтовано психологічні фактори розвитку резильєнтності у здобувачів вищої освіти. Встановлено, що цей розвиток має свої особливості та специфіку, здійснюється завдяки саморозвитку та самоосвіті майбутніх фахівців, комплексу особистісно-орієнтованих методів та технологій, знаходиться під впливом позитивної «Я-концепції». Розглянуто мету, завдання та техніки розвитку резильєнтності у здобувачів вищої освіти.

Визначено, що механізмами розвитку резильєнтності є створення психолого-педагогічних програм, спрямованих на зміцнення дружніх стосунків, групових проєктів, що вимагають участі здобувачів вищої освіти, позитивне емоційне виховне середовище, яке сприяє дотриманню соціальних норм поведінки. Наголошується на необхідності більш глибокого та системного аналізу ролі і місця психологічного благополуччя в структурі успішності особистості.

Ключові слова: *резильєнтність, життєстійкість, копінг-стратегії, рольова гра, тренінг, дискусії, майдфулнес.*

Постановка проблеми. На сьогодні система вищої освіти, як і українське суспільство, перебуває у постійному процесі змін і пристосування до нових умов. Саме тому проблема стійкості людини перед обличчям складних життєвих ситуацій привертає увагу психологів, викладачів, соціальних та медичних працівників.

Поняття «резилієнс» (англ., resilience) увійшло в науку про людину з механіки, де означає фізичну здатність матеріалу «повертатись у вихідний стан». Зараз цей термін розглядається як здатність особистості зберігати рівновагу, певну стабільність у складній ситуації, ефективно розв'язувати не тільки завдання з адаптації до умов, що змінюються, а й завдання з розвитку особистості [6].

У психологічному трактуванні резильєнтність означає 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 [8, с. 10].

Проблема дослідження та розвитку резильєнтності у здобувачів вищої освіти набуває сьогодні особливої актуальності, оскільки 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. Тому усвідомлення реальності й себе в цій реальності, залучення ресурсів, необхідних для збереження ментального здоров'я і власної ідентичності, є важливим завданням особистості в цей період.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема стійкості людини перед обличчям складних життєвих ситуацій завжди привертала увагу науковців, психологів, викладачів, соціальних та медичних працівників.

Проблема резильєнтності як здатності чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість є достатньо розробленою у зарубіжній психології. Зарубіжні дослідження феномену «резилієнс» почалися у 1970-ті роки на дітях із психічними розладами. У 1980–90-х роках багато досліджень було присвячено дітям, які попри різні стреси та негаразди здатні формуватися у добре функціонуючих дорослих людей. У 2000-х роках дослідження резильєнтності зсуваються з досліджень дітей на інші групи населення, включаючи дорослих, літніх людей та різні етнічні групи, які перебувають у несприятливих умовах (хвороби, ВІЛ-інфекція, військові конфлікти та ін.) [6].

Дослідження «резильєнтності» як психологічного феномену у вітчизняній психологічній науці розпочалося відносно недавно. Зокрема, в аспекті вивчення психологічного здоров'я резильєнтність досліджували такі науковці, як Е. Грішина, Т. Ларіна, Т. Титаренко, О. Хамініч; складові психологічної резилієнтності у дітей досліджено В. Чернобровкіною; Г. Войтович досліджував гендерні аспекти поняття резильєнтності; резильєнтність як головна компетенція вчителів початкових класів була предметом вивчення Т. Федотової.

Особлива увага багатьох вчених спрямована на вивчення внутрішніх потенціалів людини, які допомагають їй протистояти важким життєвим умовам, зберігаючи свою особистісну сутність, цілісність та ідентичність. На думку психологів, такою здатністю може бути поняття «резильєнтність» або «життєстійкість», представлене у працях К. Мазур, С. Кучкова, Н. Чепелевої, О. Чиханцової та ін.

Життєстійкість людини пов'язана із можливістю подолання різних стресів, підтримкою високого рівня фізичного і психологічного здоров'я [4], здатністю зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності. Зазначена властивість особистості є одним із ключових параметрів індивідуальної здатності здобувача вищої освіти до зрілих форм саморегуляції [7]. Що ж стосується резильєнтності як особистісної якості здобувачів вищої освіти, то даний аспект є недостатньо висвітленим у вітчизняній науковій літературі.

Метою роботи є розкриття сутності та особливостей розвитку резильєнтності у здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Термін «резильєнтність» загалом пов'язаний зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов.

В україномовній психологічній літературі «резильєнтність» перекладають як стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми, емоційна стійкість, що вживаються для позначення ресурсів опанування стресовими і травмуючими подіями, психологічними наслідками травматичного стресу, втрати та інших лих. [6, с. 12].

Г. Лазос визнає «резильєнтність» як здатність людини вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах [5].

Учені виділяють також типи резильєнтності [8]:

– *фізична резильєнтність* – здатність тіла справлятися зі змінами та відновлюватися після фізичних навантажень, хвороб і травм;

– *психічна резильєнтність* – здатність людини адаптуватися до змін і невизначеності;

– *емоційна резильєнтність* передбачає здатність регулювати емоції під час стресу;

– *соціальна резильєнтність* передбачає здатність груп відновлюватися після важких ситуацій.

Ряд науковців (Є. Божок, С. Псирожков, Н. Хамітов [2]) звертають увагу на те, що резильєнтність одночасно виступає процесом, який визначається не тільки особистісними рисами, а й увагою, передбачає вміння долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом.

Резильєнтність – це складний феномен, який ґрунтується на взаємодії численних чинників, таких як генетичні нахили, сформовані риси особистості, соціальна підтримка, що допомагають зменшити ризики виникнення психологічних травм і забезпечують успішну адаптацію особистості до стресових та критичних ситуацій [5]. Щоб пристосуватися до мінливих умов, успішно реалізувати свій потенціал, необхідний розвиток таких особистісних якостей, які б дали змогу здобувачам освіти ефективно адаптуватися до дійсності, зберегти ефективну діяльність, ухвалювати правильні рішення, зростати внутрішньо та самореалізовуватись. [7, с. 5]. Отже, під резильєнтністю ми розуміємо здатність особистості успішно долати стресові ситуації за допомогою особистісних ресурсів, зберігати своє фізичне та психічне здоров'я.

Період навчання у закладі вищої освіти є найбільш сприятливим для формування та розвитку не лише професійних компетенцій, а й особистісних якостей, які втілює в собі резильєнтність: комунікабельність, впевненість у собі, позитивна та адекватна самооцінка, незалежність, креативність, оптимістичне ставлення до ситуації, почуття гумору тощо.

Розвиток резильєнтності – це складний процес, який передбачає розвиток особистості здобувачів вищої освіти, формування емоційної компетентності та особистісних якостей.

Для розвитку й підвищення рівня резильєнтності важливо тренувати такі особистісні властивості, як самосвідомість, самоефективність та саморегуляція. Завдяки самосвідомості можна краще пізнати себе та свій спосіб життя, що закладає основу для успішної роботи над собою та із собою. Самоефективність є важливою складовою оптимізму. Вміння вірити в себе та у власні сили, можливість щось створити та змінити є доброю основою для розвитку резильєнтності [8, с. 24].

Цей розвиток має свої особливості та специфіку, здійснюється завдяки саморозвитку та самоосвіті здобувачів освіти, комплексу особистісно-орієнтованих методів, знаходиться під впливом позитивної «Я-концепції» (рис. 1).

Психологічними факторами розвитку резильєнтності у здобувачів вищої освіти є добрі стосунки в колективі, наявність друзів, спрямованість життя на певну мету, здатність пристосовуватися до змін, не опускати руки навіть попри трагічні обставини, продуктивно взаємодіяти з дорослими та однолітками, перевага позитивних емоцій, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших.

Згідно загальноприйнятої думки, *тренінг* – це багатофункціональний метод психологічного впливу на особистість, що сприяє розвитку резильєнтності, виконує перетворювальну, коригувальну, профілактичну та адаптивну функції. Тренінг дає можливість його учасникам перевірити

здобути знання, уміння та навички на власному досвіді.

І. Бех вважає, що тренінг допомагає здобувачу вищої освіти сформувати навички вільного спілкування, розвивати форми поведінки, пов'язані з високою саморегуляцією, самоконтролем, впевненістю в собі і своїх силах, відповідальністю і самостійністю; закріпити нові форми поведінки [1, с. 114].

Однією із ефективних технологій формування резильєнтності є *рольові ігри*. Гра є соціальною потребою, що забезпечує передавання суспільного досвіду, дозволяє програвати різні форми поведінки, коригувати та знову програвати. Завдяки грі особистість *вчиться* об'єктивно оцінювати свої дії, вчинки та емоційні стани, *набуває досвіду та навичок* самостійно передбачити розвиток подій, керувати своїми емоціями. В рольовій грі розвивається уява, увага й образне мислення. Гра підвищує інтерес до проблем, які моделюються й розігруються, сприяє розвитку особистісних якостей та критичного мислення. Таким чином під час ігрової діяльності здобувачі вищої освіти мають можливість розвивати впевненість у собі, емоційну стійкість, креативність, витримку, здатність контролювати свої емоційні стани, уміння правильно виражати свої почуття, переживати невдачі, долати тривогу.

Дискусія – групове обговорення якого-небудь запитання з метою знайти вірне рішення. Дискусія, як метод розвитку резильєнтності, забезпечує розвиток у здобувачів вищої освіти самостійного та логічного мислення. За основу обговорень для дискусії ми брали проблемні ситуації, що вини-

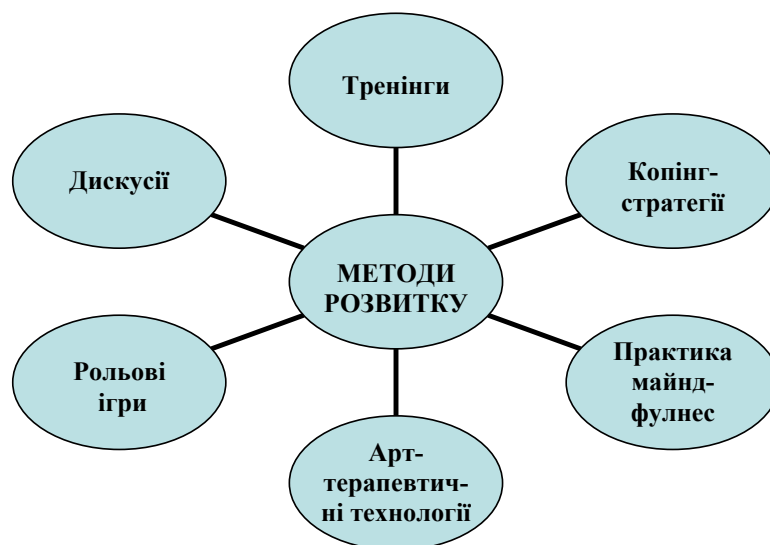


Рис. 1. Методи розвитку резильєнтності

кали під час стресових ситуацій в умовах освітньої діяльності учасників освітнього процесу та воєнного стану в Україні.

Дискусія дає можливість розвивати у здобувачів вищої освіти:

- уміння слухати співрозмовника, розуміти його почуття і проблеми;
- уміння критично осмислювати отриману інформацію;
- уміння ставити запитання, самостійно формувати власну думку;
- уміння аргументувати власну точку зору;
- уміння оцінювати реальність кожного варіанта вирішення проблеми, враховувати власні можливості та життєві обставини;
- уміння зосереджуватись на досягненні мети.

Копінг-стратегії – це спосіб діяльності та адаптивна форма поведінки особистості, яка підтримує емоційний стан в стресовій ситуації. Копінг-стратегії формують у здобувачів вищої освіти уміння розв’язання проблем та використання активних стратегій подолання стресових ситуацій (наприклад, складання планів дій). Це постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, що докладаються людиною, задля того, аби справитися зі специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які надмірно напружують чи перевищують її ресурси.

Майндфулнес – це, з одного боку, практика, а з іншого – стан особливого ставлення до думок і переживань, що допомагає бути повністю присутнім у теперішньому моменті – «тут і зараз», навчає помічати звичні стани свідомості, контролювати увагу та поведінку. Практики майндфулнес може допомогти не застрягати в травматичних думках, упоратися з емоційним дискомфортом, підвищити продуктивність і розвинути здорові стосунки з іншими людьми.

Арт-терапія – це спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку та шлях до власної гармонізації. Основна її мета – гармонізація внутрішнього стану особистості, відновлення здатності знаходити оптимальний стан, що сприяє активному продовженню життя, набуттю рівноваги [3, с. 7].

Основними завданнями арт-терапії фахівці вважають: діагностику, лікування, зцілення, психокорекцію, реабілітацію, психопрофілактику, а також розвиток особистості. Завдяки арттерапевтичним технологіям здобувачі вищої освіти навчаються здійснювати позитивний вплив на формування емоційної сфери, мотивацію своєї поведінки та пристосуватися до навколишнього середовища (табл. 1).

Механізмами розвитку резильєнтності є створення психолого-педагогічних програм, спрямованих на зміцнення дружніх стосунків, групових проєктів, що вимагають участі здобувачів вищої

Таблиця 1

Мета, завдання та техніки розвитку резильєнтності

Техніки	Мета та завдання
Тренінг	– <i>Розвиток</i> особистісних якостей: комунікабельність, впевненість у собі, позитивна та адекватна самооцінка, незалежність, креативність, оптимізм, почуття гумору, цілеспрямованість тощо. – <i>Формування навичок</i> асертивності, саморегуляції, ефективної комунікації тощо.
Копінг-стратегії	– Забезпечення та підтримка благополуччя людини та її психологічного і фізичного здоров’я, забезпечення задоволення життям та соціальними відносинами. – Оволодіння моделями вирішення проблем та використання активних стратегій подолання стресових ситуацій. – <i>Формування уміння</i> розв’язання проблем та використання стратегій подолання стресових ситуацій
Практика майндфулнес	– Сприяє зростанню відчуття контролю над власним життям. – <i>Формування уміння</i> бути тут і тепер, розпізнавати емоції і думки, які приходять, сприймати їх відкрито та без осуду; свідомо ставитись до свого внутрішнього досвіду; виклики розглядати, як можливості.
Рольові ігри	– <i>Розвиток</i> особистісних якостей та критичного мислення, уваги й уваги. – <i>Набуття досвіду та навичок</i> керувати своїми емоціями.
Арт-терапевтичні технології	– Зняття нервового напруження та відновлення здатності знаходити оптимальний стан, що сприяє активному продовженню життя, набуттю рівноваги. – <i>Формування навичок</i> релаксації
Дискусії	– <i>Розвиток</i> самостійного та критичного мислення. – <i>Формування уміння</i> враховувати власні можливості та життєві обставини, зосереджуватись на досягненні мети.

освіти, позитивне емоційне виховне середовище, яке сприяє дотриманню соціальних норм поведінки.

Резильєнтність, як процес, враховує соціальний розвиток здобувачів вищої освіти, що проявляється у безперервній взаємодії із середовищем, та позитивній адаптації під час впливу значної загрози або серйозних негараздів. Тому для того, щоб зрозуміти резильєнтність як процес, потрібно визначити механізми захисту та ризику, адже саме захисні механізми роблять здобувачів вищої освіти більш стійкими. Навчальна діяльність здобувачів освіти завжди була пов'язана з високим рівнем стресу, а в сьогоденні вплив стресогенних факторів лише збільшується

Висновки. Отже, теоретичний аналіз феномену резильєнтності показав, що це особистісна

якість здобувача вищої освіти, яка обумовлює подолання складних життєвих ситуацій, здатність адаптуватися після стресу чи психологічної травми. Формування резильєнтності як здатності до збереження психічного здоров'я у здобувачів вищої освіти є шляхом плекання власного психічного благополуччя, успішності у навчальній діяльності та професійному становленні. Резильєнтність допомагає нам переживати труднощі та виходити з них сильнішими. Вона може стати справжнім джерелом сили, допомогти протистояти випробуванням та досягати успіху у будь-який період життя. Перспективи подальших наукових пошуків визначають необхідність більш глибокого та системного аналізу феномену резильєнтності як критерія успішності особистості.

Список літератури:

1. Бех І. Д. Становлення професіонала в сучасних соціальних умовах. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2008. № 2. С. 109–115.
2. Божок Є., Пирожков С., Хамітов Н. Резильєнтність: стратегія виживання в умовах гібридних загроз. Укрінформ. Мультимедійна платформа іномовлення України. 2021. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3265105-rezilentnist-strategia-vizivanna-v-umovah-gibridnih-zagroz.html> (дата звернення: 28.10.22).
3. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
4. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: моногр. Суми: Видавництво МакДен, 2012. – 410 с.
5. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26– 64.
6. 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. видво ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
7. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
8. 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.

Plyaka L.V. WAYS OF DEVELOPING RESILIENCE IN HIGHER EDUCATION ACQUISITIONS UNDER THE CONDITIONS OF MARITAL STATE

The article is devoted to the problem of building resilience in students of higher education, as an individual's ability to successfully overcome stressful situations and maintain physical and mental health in the conditions of martial law. The importance of resilience research in both theoretical and practical aspects is emphasized.

A brief overview of various approaches to defining the concept of resilience as a personal quality (sociability, self-confidence, positive and adequate self-esteem, independence, creativity, optimism, sense of humor, etc.) is presented, which enables students of higher education to overcome stressful situations, preserve their physical and mental health. The types of resilience are given: physical, mental, emotional and social resilience. It has been demonstrated that resilience is an individual's ability to withstand life's challenges, successfully adapt and continue to develop in difficult and dangerous conditions.

On the basis of the conducted theoretical analysis of scientific works, the psychological factors of the development of resilience in students of higher education were identified and substantiated. It was established that this development has its own characteristics and specifics, is carried out thanks to self-development and self-education of future specialists, a complex of personally-oriented methods and technologies, is under the

influence of a positive "self-concept". The purpose, tasks and techniques of developing resilience in students of higher education are considered.

It was determined that the mechanisms of resilience development are the creation of psychological and pedagogical programs aimed at strengthening friendly relations, group projects that require the participation of students of higher education, a positive emotional educational environment that promotes compliance with social norms of behavior. The need for a more in-depth and systematic analysis of the role and place of psychological well-being in the structure of individual success is emphasized.

Key words: *resilience, resilience, coping strategies, role play, training, discussions, mindfulness.*