

СУЧАСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНИХ НАВИКІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ТА ВИКЛАДАННЯ

Жиляк Н. В., Топорівська Я. В., Волощук М. Б.

ВСТУП

Вивчення поняття резильєнтності набуває актуальності в період кризових станів, які переживає суспільство, адже коли особистість відчуває зміни у щоденній життєдіяльності та порушенні звичного перебігу щоденних справ – змінюється поведінка особистості та здатність формувати навички стійкості у відповідь на зміни у суспільстві.

Проблемі вивчення подолання особистістю стресових і критичних ситуацій присвячуються дослідження в різних галузях медицини, психології, біології, психофізіології, соціальної роботи, економіки, освіти і науки та інших сферах життєдіяльності соціуму, однак в період воєнного стану та війни в Україні дана проблема є надзвичайно важливим методологічним питанням та проблемою, яка інтенсивно набуває актуальності та важливості для життєдіяльності кожної особистості.

В сучасних дослідженнях сутність резильєнтності, типології та способів формування резильєнтних навичок у різних сферах життєдіяльності суспільства осмислюється в контексті формування ресурсів стійкості особистості в різних складних умовах. Ключовим визначенням резильєнтності у дослідженні вчених є поняття, яке виділяє АРА (Американська психологічна асоціація) як процесу та результату «успішної адаптації до важкого або складного життєвого досвіду, особливо завдяки розумовій, емоційній та поведінковій гнучкості та адаптації до зовнішніх та внутрішніх вимог»¹. Однак вчені розширюють поняття резильєнтності додаючи власні спостереження та індивідуально-авторські дослідження. Так, Ф. Лютанс, зазначає, що резильєнтність є розвинуеною здатністю відновитись від конфліктів, негараздів, невдач чи позитивних подій, а також підвищення відповідальності². На думку Ф. Лютанс, резильєнтність може бути розвинуеною впродовж життя та набути властивість особистості. Вчені розрізняють поняття

¹ APA dictionary of psychology. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience>

² Luthans, F. (2002) Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths. *Academy of Management Executive*. № 16. P. 57–75.

резилієнсу і резильєнтності, завдяки детальним дослідженням виникає множинність понять та осмислень серед вчених, тому на сучасному етапі розвитку системи знань і методології дослідження актуальним є створення системності методологічного інструментарію у сфері взаємодії понять резилієнс і резильєнтність, а також способів розвитку навиків резильєнтності особистості в сучасних умовах кризового стану суспільства.

Проблема резилієнсу та резильєнтності розкривається в статтях та численних дослідженнях зарубіжних вчених (Дж. Девідсон, К. Конор, С. Лютар, А. Мастен, Р. Ньюман, Дж. Річардсон, О. Фріборг та інші) та у теоретико-методологічних роботах українських дослідників (Е. О. Грішин, Ю. Паскевська, О. А. Чиханцова та ін.).

Метою даного дослідження є вивчення концептуальних складових поняття резильєнтності у процесі навчання і викладання, а також формування резильєнтних здібностей в умовах кризових станів суспільства.

Вивченню сутності резильєнтності та проблеми розвитку стресостійкості, потреб особистості під час кризових станів суспільства, присвячено численні роботи, адже резилієнс як особливість психіки людини є надзвичайно сутнісною завдяки розвитку навиків опору стресу, пов'язаним із важливими для людини соціально-емоційними проблемами, потрясіннями та конфліктами, які пов'язані із подіями в суспільстві та у державі. З початком військової агресії та вторгнення на Сході України військ РФ в 2014 році важливість соціально-психологічної та психоемоційної підтримки, формування навиків психоемоційної стійкості зростає серед таких категорій населення як військово-службовці, їх сім'ї, діти, люди з інвалідністю, педагогічні працівники та фахівці «підтримуючих» і «допоміжних» професій тощо.

Серед важливих проблем для вивчення є шляхи поширення знань надання першої психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях, розвитку навиків резильєнтності в освітньо-навчальному середовищі, а також психоемоційна підтримка та контроль над психоемоційним станом під час війни, оволодіння навиками стабілізації і емоційної регуляції. На сьогодні в Україні важливість розвитку платформ щодо формування резильєнтних здібностей та розробки інструментарію для поширення даних навичок серед вказаних професій та соціальних груп є одним з ключових у сучасному суспільстві в період воєнного стану та повоєнного періоду відновлення країни.

1. Психологічні детермінанти вивчення та формування навиків резильєнтності особистості в процесі навчання та викладання в умовах кризових станів суспільства

З 2014 року в Україні стає надзвичайно важливим створення можливості надання соціально-психологічної та психоемоційної підтримки та допомоги особам, які постраждали внаслідок військових дій на Сході України. Як відповідь на зростаючі потреби суспільства в країні поступово створюються платформи взаємодії професіоналів-практиків для допомоги фахівцям та внутрішньо переміщеним особам адаптуватись до змін в країні та розвивати навички психоемоційної стійкості в кризових станах суспільства.

У 2022 році з початком повномасштабної війни в Україні з метою надання психологічної підтримки та допомоги внутрішньо переміщеним особам та особам, які постраждали від бойових дій, чимало психологів, а також спеціалістів, дотичних до надання соціально-психологічної допомоги об'єднуються та розширюють свою діяльність у напрямку до створення простору для надання психоемоційної і соціально-психологічної підтримки і допомоги. Так, поступово сформувалась система он-лайн психологічної допомоги та підтримки через call-центри і так звані «гарячі лінії» безкоштовної психологічної допомоги, а саме: лінія Національної асоціації психологів, урядова лінія, лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді»; Київський міський центр психолого-психіатричної допомоги при психічних кризах; лінія емоційної підтримки МОМ; лінія профілактики суїцидів LifeLine Ukraine; кризова лінія допомоги та підтримки Фонду ветеранів України Мінветеранів; національна гаряча лінія з питань попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна» та ін.

Більш уразливі категорії населення діти, молодь, батьки, педагоги мають можливість звернутися за допомогою до експертів проекту психологічної підтримки, зокрема, проекту «Поруч», отримати корисну інформацію також на платформі «Спільно». З початку війни та впродовж усього періоду війни в Україні стало важливим формування навиків стабілізації психоемоційного стану, розвитку здатності відновлювати психоемоційні та соціально-психологічні ресурси життєдіяльності особистості.

Згідно опитування під час війни головна емоція, яку відчувають респонденти, думаючи про Україну – гордість. Внаслідок

повномасштабного вторгнення і спротиву українського народу цей показник виріс більш ніж вдвічі – з 34 % у 2021 році до 75 % у 2022-му³.

Згідно опитування соціологічної групи «Рейтинг» від 19 березня 2022 року із загальної кількості громадян, які мають активну життєву позицію, 43 % складають жінки, а 51 % – чоловіки. Найбільш впевнені у власних силах під час подолання життєвих труднощів молоді люди віком до 35 років (53 %) та особи середнього віку (50 %). На це впливає наявність зайнятості в умовах воєнного стану – дистанційної (66 %) або ж повноцінної (60 %) (див. Рис. 1)⁴. Також, слід зауважити, що згідно соціологічного дослідження 27 % мріють після війни відкрити свою справу, 21 % – влаштуватись на нову роботу. Війна – це завжди зміни, і люди починають про них думати⁵.

Серед планів на майбутнє серед респондентів прослідковується важливість під час війни піклуватися про когось, що має велике значення, тому 25 % респондентів після війни хочуть завести домашнього улюбленця – таким чином втілюється бажання отримувати теплі емоції, піклуватися та оточувати себе життям⁶.

В суспільстві протікають різноманітні процеси формування психоемоційної стійкості, які втілюються в думках, планах на майбутнє, ідеях та міркуваннях щодо особистого майбутнього та майбутнього країни.

Окремої уваги слід приділяти втіленню резильєнтних ідей та підходів у процесі навчання і викладання. Погоджуємось з думкою К. Балахтар про те, що в психології феномен резильєнтності осмислюється в трьох площинах – «як риса чи здатність особистості, як процес та як адаптаційно-захисний механізм особистості»⁷. Формування стійкості серед науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану стало одним з ключових завдань організації процесу навчання та викладання в ЗВО.

3 Віра у перемогу за рік вторгнення зросла в українців до 95 % – опитування. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/news-vira-peremoga-opytuvannia/32281127.html>

⁴ Шосте загальнонаціональне опитування: адаптація українців до умов війни (19 березня 2022). URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/shestoy_obschenacionalnyy_opros_adaptaciya_ukraincev_k_usloviyam_voyny_19_marta_2022.html?fbclid=iwar3z27i6dizggr7uf1kyjnwsbuhu87agmcinkvbs02mjgizr-0puzl22lc4

⁵ Ibid.

⁶ Ibid.

⁷ Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. Київ: Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 56.

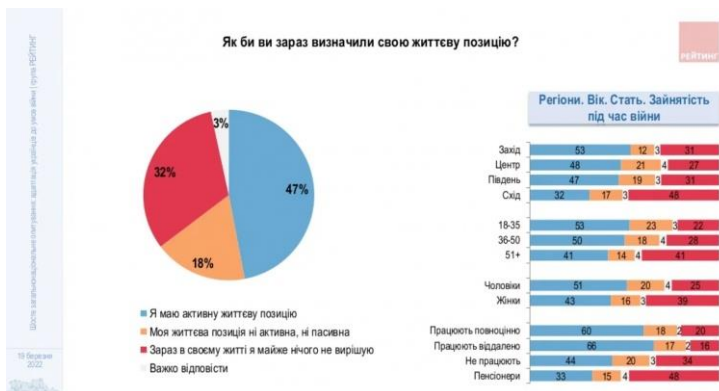


Рис. 1. Як би ви зараз визначили свою життєву позицію?

Джерело: опитування соціологічної групи «Рейтинг» від 19 березня 2022 року⁸

Існують різновекторні дослідження взаємодії понять резилієнсу та резильєнтності, а саме:

– резилієнс розглядається як «риса особистості/навичка», психологічний резилієнс як «здатність індивіда протистояти і адаптуватися до несприятливих та травматичних подій»^{9, 10}, у цьому осмисленні поняття резилієнсу – резильєнтність розглядається дослідниками як «здатність (потенційна або проявлена) динамічної системи успішно пристосовуватися до порушень, які загрожують функціонуванню системи, життєздатності або розвитку; позитивна адаптація або розвиток у контексті негативного впливу»^{11, 12};

– резилієнс як процес, що «включає набір гнучких когнітивних, емоційних та поведінкових відповідей на гострі чи хронічні

⁸ Шосте загальнонаціональне опитування: адаптація українців до умов війни (19 березня 2022). URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/shestoy_obschenacionalnyy_opros_adaptaciya_ukraincev_k_usloviyam_voyny_19_marta_2022.html?fbclid=IwAR3z27I6DiZgGR7uF1kYjNWSBUhu87AGmCinKVBs02MjGzR-0PUzI22lc4

⁹ Walker F., Pflingst K., Carnevali L., Sgoifo A., Nalivaiko E. In the search for integrative biomarker of resilience to psychological stress. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2017. № 74. P. 310–320.

¹⁰ Грішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

¹¹ Masten A. Ordinary magic: resilience in development. New York : The Guilford press, 2014.

¹² Грішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

неприємності, які можуть бути як незвичайними, так і звичними для індивіда»^{13, 14}, а також резильєнс розглядається як здібність і динамічний процес адаптивного долаання стресу, неприємностей, зберігаючи нормальне психологічне і фізіологічне функціонування^{15, 16}. Резильєнтність ж розглядається як динамічний процес, який охоплює позитивну адаптацію в контексті пережитих значних життєвих негараздів^{17, 18} та ін.

Окремим питанням дослідження особливостей формування резильєнтних навиків та сутності резильєнтності вважаємо вкрай важливим саме вивчення формування цих навиків в окремих соціальних групах. Так, під час обговорення та вивчення проблем формування навиків резильєнтності у студентської молоді варто пам'ятати те, що переживання небезпеки, загроз, тривоги, напруження нашаровується на переживання щодо академічної успішності молоді під час навчання в ЗВО. Тому, вбачаємо одним з пріоритетних напрямків діяльності закладів вищої освіти впродовж воєнного стану та післявоєнного відновлення країни організацію підтримки соціально-психологічного та психоемоційного стану здобувача освіти. На нашу думку, ЗВО має поєднувати освітньо-навчальну, науково-дослідну діяльність з соціально-психологічною і психолого-педагогічною підтримкою учасників освітнього процесу, формуванням емоційної стійкості, здатності до співчуття, відкритої комунікації та емпатійної взаємодії з навколишнім середовищем.

Розділяємо також думку І. В. Войціх та О. В. Польовик, які пропонують враховувати спектр емоцій, які студенти відчувають під час надання соціально-психологічної підтримки: «слід розуміти ключові моменти особливостей переживання емоцій:

1. Студенти можуть відчувати цілий спектр емоцій.
2. Наявність можливості знаходженні балансу.

¹³ Neenan M. *Developing resilience: A cognitive-behavioural approach*. Taylor & Francis. 2017.

¹⁴ Грішин Е. Резильєнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

¹⁵ Wu G., Feder A., Cohen H., Kim J., Calderon S., Charney D., Mathé A. *Understanding Resilience*. *Frontiers in behavioral neuroscience*. 2013.

¹⁶ Грішин Е. Резильєнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

¹⁷ Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. 2000. № 71. P. 543.

¹⁸ Грішин Е. Резильєнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

3. Наявність певного рівня емоційного інтелекту.
4. Емоційна стійкість.
5. Реакція оточуючих на вияв емоцій студентами»¹⁹.

У напрямку формування професійних якостей стійкості та опору стресам в період навчання і викладання поширюються різні підходи та техніки. Зокрема, важливими є утримання рівноваги та сприйняття реальності в період критичних ситуацій, загроз та спричинених війною негативних наслідків.

Виявляючи концептуальні складові розуміння резильєнтності, побутує кілька основних складових її вивчення, а саме:

- дослідники характеризують резильєнтність як стійкість функціонування психіки особистості,
- як швидке відновлення нормального психоемоційного стану,
- посттравматичне зростання, набуття якісно нових властивостей і рис²⁰.

Окрім психоемоційної діяльності на рівень опору негараздам та стресам впливають зовнішні негативні та позитивні чинники. Так, за результатами дослідження Н. А. Бельської та М. Ю. Мельник, у респондентів різного віку не відрізняються емоції, що передбачають високий чи низький рівень резильєнтності, а з урахуванням “t-критерію Стьюдента можна констатувати провідну роль рішучості та впевненості у високому рівні резильєнтності не залежно від віку суб’єкта”²¹. Особливої уваги дослідниці надають спостереження та діляться припущенням, що фізичні відчуття «смачної їжі, тепла, сонця тощо, ймовірно, є тим ресурсом, який, в складних, травматичних і стресових обставинах є енергетичним забезпеченням резильєнтності»²². Однак негативні емоції, наприклад, злість, напруга, тощо, знижують ресурсність та резильєнтність особистості. На думку дослідниць саме

¹⁹ Войціх І. В., Польовик О. В. Психолого-педагогічна та емоційна підтримка студентів в умовах військового стану. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2022. № 6 (354), С. 119.

²⁰ Sisto A. Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review / A. Sisto, F. Vicinanza, L. Campanozzi, G. Ricci, D. Tartaglioni, V. Tambone. *Medicina* (B Aires). 2019. № 55 (11). P. 745; Cosco T. Operationalizing resilience in longitudinal studies: a systematic review of methodological approaches / T. Cosco, A. Kaushal, R. Hardy, M. Richards, D. Kuh, M. Stafford. *J Epidemiol Community Health*. 2016. № 71 (1). P. 98–104.

²¹ Бельська Н. А., Мельник М. Ю. Дослідження резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2022. № 2 (85). С. 104.

²² Ibid.

почуття відповідальності та обов'язку значно підвищують рівень резильєнтності та підтримують його²³.

Життєдіяльність членів соціуму від народження і впродовж життя є процесом адаптації до впливів середовища та комунікації з іншими. Саме тому процес адаптації та гармонійної комунікації з навколишнім світом є одним з ключових складових дослідження організму людини, що забезпечують можливість існування живого організму в мінливих умовах навколишнього середовища та у процесі ефективної комунікації з іншими в період кризових станів. Щодо побудови комунікації важливі поради надає Тіа Грехем, яка вказує на те, що вкрай важливою є комунікація з колегами та здобувачами освіти, що мотивує та підбадьорює, а також ділиться своїми рекомендаціями, а саме:

– Тіа Грехем говорить про необхідність приговорювання своєї позиції, що відіграє важливу роль. Так, якщо колектив підтримує певну позицію – потрібно промовляти це, адже завдяки такому вербальному контакту мотивація до діяльності значно зростає;

– важливо звертати особливу увагу на невербальні знаки, адже таким чином людина виявляє свої емоції та сигналізує про свій психо-емоційний стан;

– спілкування має відбуватись в малих групах, адже таким чином люди часто можуть вільно ділитись тим, що їх хвилює та ін.

На думку К. Балахтар, саме позитивне світосприйняття навіть під час війни дозволяти протидіяти безпорадності та наводить приклади мотиваційних фраз, які містять наступні 3 ідеї, які є ключовими: «так буде не завжди»; «не все так погано»; «Я люблю себе», а, отже, не кажу собі: «Все погано – і я сам поганий, тому що не зробив...». Натомість ми маємо говорити собі: «Так, мені болить. І іншим болить. Але я роблю все, що можу в цій ситуації»²⁴.

На нашу думку, важливим у вивченні та дослідженні резильєнтності як здатності до позитивної адаптації є саме позитивна адаптація під час виникнення викликів, які по-різному впливають на порушення реального стану речей в житті людини, а також людської здатності реагувати, обробляти, або впевнено йти до результатів успішної соціально-активної життєдіяльності. Адже перевагами формування навиків резильєнтності є високий рівень здатності адаптуватись до

²³ Бельська Н. А., Мельник М. Ю. Дослідження резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2022. № 2 (85). С. 104.

²⁴ Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. Київ: Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 61.

ситуації, яка виникла, психологічне благополуччя та відповідальне, точне виконання завдань, успішність в особистісній діяльності тощо.

Крім того, під час критичних станів та загроз, спричинених війною в країні, особистість вибудовує власні бар'єри навколо себе, захищаючи власний простір від проникнення негативних факторів та уникаючи комунікації з навколишнім світом. Тому під час навчання і викладання важливо побудувати простір для комунікації та подолання бар'єрів усіх учасників освітнього процесу.

2. Особливості формування психологічних навиків стресостійкості особистості у важкі часи

В соціально-психологічній підтримці та консультуванні вкрай важливими механізмами є не протистояння стресу, а саме навчання вмінню швидше відновлювати властивості організму, отриманих внаслідок його впливу. Вкрай значущими є навички сьогодні, адже в умовах постійної напруги та тривоги за власне життя й життя своїх рідних важливо отримувати опору та стійко реагувати на всі реалії сьогодення.

Поняття «резильєнтність» в психології з'явилося порівняно недавно (резилієнс, стресостійкість, психологічна пружність тощо), і характеризує гнучкість та «пружність» психіки людини, яка дозволяє легко відновлюватися після взаємодії з різноманітними стресорами. Резильєнтність є характеристикою психіки людини, яка визначає здатність особистості чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість, а також дозволяє попередити психічне і емоційне вигорання, негативні, тривожні й депресивні стани, відновлюватись після негативних станів, спричинених труднощами та внаслідок пережитого стресу.

У широкому розумінні резильєнтність – є здатністю людини чи соціальної системи вибудовувати повноцінне життя в складних умовах²⁵. Серед переваг дії резильєнтності можна виділити наступні властивості – високу адаптивність, успішність у діяльності особистості, психологічне благополуччя. Резильєнтність визначається як метафора парасольки, яка «тримає нас більш-менш сухими від дощу, у той час як ми продовжуємо йти вулицею»²⁶.

²⁵ Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: Консультативна психологія та психотерапія. Вип. 14. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця: ФОП Рогальська І. О., 2018. С. 26–64.

²⁶ Грішин Е. Резильєнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

Рівень розвитку резильєнтності у кожної особистості є різним і залежить від різноманітних чинників, а саме: особливостей нервової системи та розвитку в дитячому віці, типу сформованої емоційної прив'язаності до дорослого, який користується в дитини авторитетом, особливостей виховання та ін. На думку дослідників та професіоналів-практиків, резильєнтність можна тренувати, особистість може засвоїти, формувати та виробити навички, що допомагають краще справлятися з проблемами та труднощами.

В науковій літературі резильєнс розглядається як процес ефективного подолання негараздів, та не визначається лише рисами особистості, а включає мислення особистості, увагу, поведінку, тому бути більш стійким до труднощів може навчитися кожна особистість. Формування навичок резильєнтності дозволяє особистості протистояти стресу, негативним ситуаціям за тією ж схемою, за якою організм опирається шкідливим впливам завдяки діяльності імунної системи.

Дослідники надають рекомендації щодо розвитку резильєнтних навичок, що допомагають захистити ментальне здоров'я, превентивно діяти на організм, попереджувати розлади, а саме:

1. Цінності особистості вказують на спрямованість особистості до діяльності, тому потрібно орієнтуватись власні цінності та планувати життя відповідно до них. Саме цінності особистості вказують на те якою людиною особистість бажає бути (дати відповідь на запитання «Якою людиною я хочу бути?») або щодо взаємодії особистості до навколишнього світу (дати відповідь на запитання «Як я хочу ставитись до себе, до інших і до світу навколо?»). Для розвитку даних навичок особистості важливо перевіряти свої дії та особистості поведінки та манери спілкування з навколишнім світом. Для визначення цінностей варто скласти перелік значущих для особистості ідей, принципів, речей, що існують в житті, використовуючи дієслова, зокрема, «піклуватись про себе та інших», «поводити себе так, щоб можна було пишатись собою» та ін. Цінності визначають цілі особистості у житті, її концентрацію на певній меті, розвивають почуття узгодженості та гармонійності життя.

2. Надзвичайно важливим є розвиток здатності зосереджувати увагу, бути зосередженими і «включеними» особистості в життя. Варто тренувати зосередження уваги на тому, що особистість робить в конкретний момент, не відволікаючись на інші, сторонні дії і думки. Здатність особистості бути «включеним» в діяльність означає приділяти всю увагу цій діяльності. Слід визнавати ситуацію такою, якою вона в реальності є, потрібно описати її, спробувати усвідомити власне ставлення і почуття відносно до цієї ситуації. Лише усвідомивши власну

оцінку ситуації, особистість отримує здатність керувати власною реакцією на неї.

3. Зосередження на контролі та тому, що можна зараз змінити, вплинути, що залежить від особистості. Варто визначити межі компетентності (відповідальність VS безпорадність). Повернення відчуття контролю є важливим, підтримуючим та помічним, тому варто знайти, зосередитись на тих елементах ситуації, на які особистість може вплинути, якими особистість здатна керувати. Саме це повертає відчуття стійкості, безпеки, а також визначає зону ефективності особистості, користуючись фразами – «Що конкретно мені можна в цій ситуації зробити самостійно?», «До кого я зможу звернутись по допомогу?» та ін.

4. Формування навиків використання техніки «заземлення» як вміння допомагати собі в ситуації «емоційного спалаху», у стані, в якому особистість охоплюють важкі ідеї, відчуття, думки і почуття, які супроводжуються відчуттями паніки чи тривоги, пригнічення чи переживання панічних атак, наявністю флешбеків або нав'язливих спогадів. В такому стані важливими є використання технік (вправ), які дістали назву «заземлення», скерування власної уваги на навколишнє середовище, концентрація уваги на тому, де саме особистість знаходиться в даний момент, в якому місці, та на дих в цей момент часу, відчуттях тощо. До таких технік «заземлення» належить вправа «5-4-3-2-1»: «Потрібно вказати речі, які особистість сприймає візуально, на слух та дотик, тощо. Дати відповіді на ряд запитань:

- «Що я бачу?» (потрібно назвати 5 речей, які ви можете побачити);
- «До чого торкаюсь?» (потрібно назвати 4 речі, що ви можете відчувати тілом, наприклад «мої ноги на підлозі»).
- «Які звуки я чую?» (потрібно назвати 3 речі, які ви можете почути, наприклад «рух на вулиці» тощо.
- «Які запахи відчуваю?» (потрібно назвати 2 речі, які ви відчуваєте).
- «Який смак я зараз відчуваю?» (потрібно назвати 1 річ, яку ви можете скуштувати).

В якості заспокоєння вкрай корисними є дихальні практики та вправи, наприклад, «Квітка-свічка» та ін.

5. Вирішувати проблеми, а не уникати їх. Розвиток здатності вирішувати проблеми є навичкою здорової особистості, що дозволяє попередити емоційне вигорання, і як наслідок, депресії. Чим більше особистість буде намагатись відгородитися від своїх проблем, тим складніше їх подолати, коли доведеться з ними зустрітись. Психологи радять випускати, вишикувати в чергу і поступово розв'язувати їх замість того, щоб тримати проблеми «за зачиненими дверима». Серед технік, які допоможуть у цьому – ставлення запитань, зокрема, «Що би

я порадив/ порадила своєму другу чи подрузі в подібній ситуації?», «Що би сказала про цю ситуацію моя близька людина?», «Яких навичок, знань або умінь мені ще не вистачає, щоби краще зрозуміти цю ситуацію?» та ін. Завдяки виконанню даної техніки особистість здатна переоцінити свої погляди, створити міцніші стосунки, а також наважується на позитивні зміни, цінує прості, щасливі та радісні моменти у житті.

6. Слід робити маленькі кроки (правило «маленьких кроків»). Вирішення проблемної ситуації варто розпочинати з маленьких кроків, а саме крок за кроком, у власному темпі не накопичуючи і не уникаючи проблем, приймати невеликі рішення, вживати заходи, що, ймовірно, допоможуть особистості впоратися з проблемами, негараздами, покращити якість життя особистості.

Варто користуватись такими запитаннями: «З чого я можу почати?», «Що я можу зробити саме зараз для того, щоб якимось вирішити цю ситуацію (підтримати когось, допомогти собі або іншим)?» та ін. Можна використовувати запитання, що налаштовуватимуть особистість розпочати діяти у напрямку вирішення ситуації та діяти згідно правила – «Якщо не можеш зараз щось зробити у напрямку вирішення проблеми, ляж і лежи у цьому напрямку!».

7. Застосування та практикування методів майндфулнес та інших методів зниження стресу. Майндфулнес – навички використання різноантних технік усвідомлення, релаксації, зокрема, читання, медитація, прослуховування музики. Навички майндфулнес дають можливість ефективно вирішувати конфлікти, відновлювати стосунки, що відбувається завдяки формуванню вміння зосереджуватися на відчуттях тіла, потоці думок без того, щоб в них занурюватися, диханні тощо.

8. Варто розвивати здатність планування майбутнього – коротко чи довгострокові. Певні цілі, що особистість ставить перед собою, в даний час можуть бути недосяжними, або просто можуть втратити актуальність. Слід планувати щось приємне в контексті реальності, в якій перебуває особистість, а також про перспективу, яка надасть приємні відчуття в майбутньому, зокрема, смачний обід, кава з друзями, читання цікавої книги чи перегляд улюбленого фільму тощо.

9. Важливо розвивати та плекати добрі, змістовні стосунки з іншими людьми, шукати соціальну підтримку. Слід підтримувати добрі, ширі та близькі взаємовідносини у своїй родині чи поза нею. Дбайте про те, щоб укріплювати свою «систему підтримки» – людей, з якими ви можете відчувати довіру, взаєморозуміння, повагу і підтримку, поділяти цінності чи захоплення. Розвивайте свої комунікативні навички, зокрема асертивність (це вміння у ввічливий та доброзичливий

спосіб відстояти себе, виразити свої почуття та думки, не ображаючи і не порушуючи гідності інших людей). Розвитку цієї навички сприяють вміння до відкритої розмови про емоції з близькими людьми та спроможність звертатись за підтримкою до інших. Важливо ділитись своїми переживаннями з рідними, друзями, близькими людьми, з якими особистість має відкриті, добрі і довірливі стосунки. Варто запитувати в них, що допомагає впоратись у подібних ситуаціях, адже це може допомогти осмислити та отримати розуміння, нові ідеї, які можуть бути помічними, підтримуючими для особистості. Якщо немає таких людей поруч або відчувається знесилення – можна звернутись до фахівця-психолога чи психотерапевта, який може стати безпечним, відкритим для особистості й ресурсним простором для стабілізації психоемоційного стану.

10. Турбуватись про власне фізичне здоров'я, а також міцний сон. Адже регулярна фізична активність особистості сприяє зниженню рівня гормонів стресу, мотивує та стимулює вироблення ендорфінів.

11. Доброзичливе ставлення до себе, власних здібностей. Варто бути добрим до себе, абстрагуючись спілкуватись з собою з позиції друга, зрозуміти, що б сказали близькій людині, яким чином би повелись в певній ситуації? Коли міняється позицію на дружню, особистість стає значно співчутливішою, ніж коли даємо волю висловлюванню власному внутрішньому критику. Варто користуватись такими запитаннями для власно підтримки: «Я сильна/ий», «Зараз я в безпеці» та ін. Важливо підбадьорювати себе, не сварити за помилки та повторювати наступні мотиваційні фрази – «Мені важко, але я переживу це», «Я маю значення» та ін. Варто аналізувати власні думки з огляду на те, чи корисні вони особисто для вас, а також звернути увагу чи корисно так думати і чи спосіб мислення наближає до намічених цілей та основних цінностей особистості. Окрім того, потрібно скласти власну «валізу ресурсів»: згадати і записати, що допомагає чи допомогло у складні часи, що є джерелом задоволення особистості. Таким чином особистість отримує перелік справ чи дій, які покращуватимуть психоемоційний стан.

Інструментарій, спрямований на стабілізацію психоемоційного стану, відновлення ресурсів організму людини та покращення емоційного стану людини передбачає індивідуальний підхід до сприйняття ситуації, в якій опинилась особистість та спрямувати ресурси людини до вирішення важливих проблем особистості, надає техніки та інструменти для покращення емоційного стану і налагодження взаємодії особистості з навколишнім світом.

ВИСНОВКИ

Дослідження концептуальних особливостей наукового осмислення ризилієнсу та резильєнтності дозволяє виявити основні аспекти формування резильєнтних навиків в період кризових станів суспільства. В психологічній науці феномен резильєнтності осмислюється в трьох площинах, а саме: як риса/здатність особистості, процес, адаптаційно-захисний механізм особистості. Варто відзначити, що питання резильєнтності та формування навиків резильєнтності варто розглядати в контексті життєдіяльності певної соціальної групи, тому в даному дослідженні акцентуємо увагу саме на особливостях формування резильєнтних навиків у студентської молоді та у процесі навчання і викладання, комунікації та подоланні бар'єрів взаємодії з навколишнім світом. Формування стійкості серед науково-педагогічних працівників і серед студентської молоді в умовах воєнного стану сьогодні є одним з ключових завдань організації в ЗВО процесу навчання та викладання.

Проблеми психоемоційної адаптації соціуму, розвиток інклюзивного соціуму – суспільства для всіх – сенситивні процеси комунікації у соціумі є важливими векторами для побудови стійкості в сприйнятті навколишнього середовища в період кризових станів та є важливими для відновлення особистості.

Переживання небезпеки, загроз, напруги, тривоги за рідних та близьких у молодій людині нашаровується на переживання щодо академічної успішності студентства, тому на нашу думку одним з пріоритетів діяльності та політики ЗВО є впровадження у процесі навчання і викладання соціально-психологічної та психолого-педагогічної складової на постійній основі (під час воєнного стану та у повоєнний період відновлення України). Даний підхід підвищить стійкість ЗВО до нових викликів часу, а також розвиватиме навики стійкості усіх учасників освітнього процесу, створюватиме умови для мотивації, академічної доброчесності та професійно-особистісного розвитку студентства, а також відкритої комунікації і емпатійної взаємодії з навколишнім середовищем.

АНОТАЦІЯ

Вивчення концептуальних основ поняття ризилієнсу та резильєнтності набуває актуальності в період кризових станів суспільства та вкрай актуальним є для надання соціально-психологічної і психолого-педагогічної підтримки населенню під час повномасштабної війни рф проти України. В сучасних дослідженнях сутність резильєнтності, різновиди та концепти формування резильєнтних навиків у різних сферах життєдіяльності суспільства осмислюються психологами-

практиками та науковцями в контексті формування ресурсів стійкості особистості, а також відновлення ресурсів в складних умовах життя.

Сучасні дослідження доводять, що основними характеристиками резильєнтності є стійкість функціонування психіки особистості, швидке відновлення нормального психоемоційного стану, посттравматичне зростання, набуття якісно нових властивостей і рис. Окрім психоемоційної діяльності на рівень опору негараздам та стресам впливають зовнішні негативні та позитивні чинники, а соціально-психологічні та духовно-моральні цінності здатні підвищити рівень стійкості особистості до негативних впливів, стресів, негараздів.

В контексті формування професійних якостей стійкості, опору стресам в період навчання і викладання поширені різновекторні дослідження, які пропонують різноманітні підходи та техніки, серед яких – утримання рівноваги та сприйняття реальності в період критичних ситуацій, загроз та спричинених війною негативних наслідків. В соціально-психологічній підтримці та консультуванні важливими механізмами є не протистояння стресу, а навчання вмінню відновлювати ресурси організму. Вкрай значущими є резильєнтні навички сьогодні, адже в умовах постійної напруги та тривоги за власне життя й життя своїх рідних важливо отримувати опору та стійко реагувати на всі реалії сьогодення.

На нашу думку, одним з пріоритетів діяльності закладів вищої освіти впродовж воєнного стану та повоєнного відновлення країни є саме створення платформи для соціально-психологічної та психоемоційної підтримки учасників освітнього процесу, що сприятиме покращенню академічних показників серед студентської молоді, бажання в студентства зростати та розвиватись, формувати навички відкритої комунікації та емпатійної взаємодії з навколишнім світом.

Література

1. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*: збірник наукових праць. Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 55–62.

2. Бельська Н. А., Мельник М. Ю. Дослідження резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2022. № 2 (85). С. 98–106.

3. Віра у перемогу за рік вторгнення зросла в українців до 95 % – опитування. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/news-vira-peremoga-opytuvannia/32281127.html>

4. Войціх І. В., Польовик О. В. Психолого-педагогічна та емоційна підтримка студентів в умовах військового стану. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. № 6 (354), 2022. С. 117–123.

5. Грішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Вип. 64. 2021. С. 62–81.

6. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3: Консультативна психологія та психотерапія. Вип. 14. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України: Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. С. 26–64.

7. Neenan M. *Developing resilience: A cognitive-behavioural approach*. 2017. Taylor & Francis.

8. Шосте Загальнонаціональне опитування: адаптація українців до умов війни (19 березня 2022). URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/shestoy_obschenacionalnyy_opros_adaptaciya_ukraincev_k_usloviy_am_voyny_19_marta_2022.html?fbclid=IwAR3z27I6DizgGR7uF1kYjNWSBUHu87AGmCinKVBS02MjGJzR-0PUzl22lc4

9. Abbott J. A., Klein B., Hamilton C., Rosenthal A. The impact of online resilience training for sales managers on wellbeing and performance. *Journal of Applied Psychology*, 5 (1). 2009. P. 89–95. DOI: 10.7790/ejap.v5i1.145.

10. APA dictionary of psychology. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience>.

11. Bekki J. M., Smith M. L., Bernstein B. L., Harrison C. Effects of an online personal resilience training program for women in stem doctoral programs. *Journal of Women and Minorities in Science and Engineering*, 19 (1). 2013. P. 17–35. DOI: 10.1615/JWomenMinorScienEng.2013005351].

12. Cosco T. Operationalizing resilience in longitudinal studies: a systematic review of methodological approaches / T. Cosco, A. Kaushal, R. Hardy, M. Richards, D. Kuh, M. Stafford. *J Epidemiol Community Health*. 2016. No 71 (1). P. 98–104. DOI:doi.org/10.1136/jech-2015-206980.

13. Cutuli J. J., Herbers J. E., Masten A. S., & Reed M. G. J. Resilience in development. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 3rd Edition. 2012.

14. Luthans, F. *Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths*. Academy of Management Executive. 16, 2002. P. 57–75.

15. Masten A. *Ordinary magic: resilience in development*. New York, 2014. The Guilford press.

16. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71, 2000. 543 p.

17. Sisto A. Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review / A. Sisto, F. Vicinanza, L. Campanozzi, G. Ricci, D. Tartaglioni, V. Tambone. *Medicina* (B Aires). 2019. No 55 (11). P. 745.

18. Walker F., Pflingst K., Carnevali L., Sgoifo A., Nalivaiko E. In the search for integrative biomarker of resilience to psychological stress. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 74, 2017. P. 310–320.

19. Wu G., Feder A. & Cohen H., Kim J., Calderon S, Charney, D., Mathé A. Understanding Resilience. *Frontiers in behavioral neuroscience*. 2013.

Information about the authors:

Zhyliak Nataliia Viktorivna,

orcid.org/0000-0002-3772-6687

PhD in Psychology, Associate Professor,

Associate Professor at the Department of Social Work,

Psychology and Sociocultural Activity named after T. Sosnovska

Educational and Rehabilitation Institution of Higher Education

“Kamianets-Podilskyi State Institute”

13, Hodovantsia str., Kamianets-Podilskyi,

Khmelnyskyi region, Ukraine

Voloshchuk Maryna Borysivna,

orcid.org/0000-0002-3600-6792

Lecturer at the Department of Social Work,

Psychology and Sociocultural Activity named after T. Sosnovska

Educational and Rehabilitation Institution of Higher Education

“Kamianets-Podilskyi state institute”

13, Hodovantsia str., Kamianets-Podilskyi,

Khmelnyskyi region, Ukraine

Toporivska Yaroslava Volodymyrivna,

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University

M. Kryvonosa str., 2, Ternopil, 46002, Ukraine