

Стаття присвячена дослідженню теоретичних та практичних аспектів психологічного супроводу плекання резильєнтності студентів. Феномен резильєнтності розглянуто як динамічний процес відновлення, повернення до попереднього рівня функціонування та як особистісну властивість, що відображає здатність людини протистояти психотравмуючому впливу. Констатовано, що резильєнтність є багатовимірним динамічним утворенням, що зумовлює здатність особистості протистояти стрес-факторам, успішно адаптуватися і продуктивно функціонувати у складних умовах життя. Зазначено, що резильєнтність відіграє важливу роль у підтриманні психологічного благополуччя людини, її здатності до пост-травматичного відновлення і зростання. 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. Описано процедуру та результати емпіричного дослідження резильєнтності як засобу стабілізації психологічного благополуччя особистості. Метою емпіричного дослідження ми вважали психодіагностичне вимірювання характеристик резильєнтності як показника психологічного благополуччя студентської молоді та окреслення можливостей ефективного психологічного супроводу плекання резильєнтності. Психодіагностичний інструментарій склали: «Шкала резильєнтності» Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) в адаптації О. М. Кокуна, Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О.Калюк, О.Савченко), «Шкала толерантності до невизначеності» Д. Маклейна (MSTAT-1) в адаптації О. М. Осуки, Опитувальник «Особистісна готовність до змін» (PCRS) в адаптації Н. Бажанової та Г. Л. Бардієр). Перспективами подальших досліджень є розробка технологій психологічного супроводу плекання резильєнтності суб'єктів освіти.

Ключові слова: резильєнтність, компоненти резильєнтності, студенти, психологічний супровід, ресурси особистості.

The article is dedicated to the study of theoretical and practical aspects of psychological support for fostering student resilience. The phenomenon of resilience is considered as a dynamic process of recovery, returning to a previous level of functioning, and as a personal trait that reflects an individual's ability to withstand psychotraumatic impact. It is stated that resilience is a multidimensional dynamic formation that determines the ability of a person to resist stress factors, successfully adapt, and function productively in difficult life conditions. It is noted that resilience plays an important role in maintaining an individual's psychological well-being, their ability to recover and grow post-trauma. Among the factors of the development of resilience (or mechanisms underlying resilience), the most studied are emotional intelligence, the presence of positive relationships with others, adequate self-esteem, the ability to self-control and self-regulation, confidence in one's efficiency, and productive coping strategies.

The procedure and results of an empirical study on resilience as a means of stabilizing an individual's psychological well-being are described. The purpose of the empirical study was the psychodiagnostic measurement of resilience characteristics as an indicator of the psychological well-being of students and outlining the possibilities of effective psychological support for fostering resilience. The psychodiagnostic tools included: the Connor-Davidson Resilience Scale-10 (CD-RISC-10) adapted by O. Kokun, the «Cognitive Features of Subjective Well-being» method (COSB-3) by O. Kalyuk and O. Savchenko, the «McLean Scale of Tolerance for Ambiguity» (MSTAT-1) adapted by O.M. Osyka, and the «Personal Readiness for Change» questionnaire (PCRS) adapted by N. Bazhanova and H. Bardier. Future research directions include the development of technologies for psychological support in fostering the resilience of educational subjects.

Key words: resilience, components of resilience, students, psychological support, personal resources.

УДК 159.944.4-057.875
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.19>

Михайленко О.Ю.
к.психол.н.,
старший викладач кафедри
практичної психології
Криворізький державний
педагогічний університет

Кучер А.А.
магістрант кафедри
практичної психології
Криворізький державний
педагогічний університет

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. А тому нагальною потребою виживання у кризовому емоційно напруженому середовищі, збереження людиною власної цілісності є отримання кваліфікованої психологічної допомоги у формуванні особистісної стресостійкості, резильєнтності особистості.

Про надзвичайну актуальність тематичних досліджень психологічної резильєнтності 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 [6, с. 99].

Наразі у тлумаченні поняття резильєнтності вчені по-різному розставляють акценти, що призводить до термінологічної плутанини. Згідно із умовиводами Д. Асонова та О. Хаустової [1], 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 обґрунтувану 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 [1].

Дослідники [1; 5; 6] характеризують траєкторію резилієнсу такими функціональними ознаками як-от: стабільне психічне функціонування під час травмивного (стресового) впливу; відновлення попереднього адаптивного стану (швидке повернення особи до норми психологічного здоров'я) після дезадаптації внаслідок впливу психотравмивних факторів; здобуття якісно нових рис (саморозвиток, самоудосконалення) та більш успішне функціонування як результат подолання психологічної травми.

Наприклад, у Словнику Американської Психологічної Асоціації «Стійкість. Психологічний словник АПА» [цит. за: 6, 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 розглядає 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 [7, с. 113–114].

Варто також зважати, що чимало науковців інтерпретують резильєнтність як властивість особистості. Прикладом вираження такої думки є наукові напрацювання Г. Вагнілд і Х. Янг [11], які зосереджуються на особистісному сенсі резильєнтності, наголошуючи, що резильєнтність – це персональна характеристика особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації [11].

Розрізняються підходи вчених і у деталізації факторів (або механізмів), які лежать в основі резильєнтності. Так Е. Морел [цит. за 3, с. 193] серед особистісних ознак резильєнтності називає такі: оптимізм (готовність людини взяти відповідальність за своє життя у кризових ситуаціях); орієнтація на вирішення проблем (уникнення ситуацій, які призводять до посилення стресу); почуття відповідальності (готовність брати на себе відповідальність);

орієнтація на майбутнє (залишатися дієдатним в особливо складних життєвих ситуаціях); орієнтація на мережу контактів (позитивне ставлення до взаємозв'язків з іншими людьми); самоусвідомлення: усвідомлення власних ресурсів, гідності, що допомагає взяти на себе відповідальність за обраний шлях вирішення проблем; прийняття проблеми, що дозволяє зменшити вплив негативних емоцій і досягти свідомого зосередження на способах вирішення проблемних ситуацій.

У дослідженні С. Хішмата [10] виокремлено такі особистісні фактори формування резильєнтності: наявність значущої мети, що у довгостроковій перспективі сповнює життя сенсом; самовпевненість – креативність та гнучкість у виборі способів вирішення проблем; когнітивна гнучкість – прийняття ситуації та здатність стійко переносити травмивні події; особистісне зростання через страждання, яке сприймається як можливість навчатися та розвиватися, самовдосконалюючись; мужність діяти – долати особисті обмеження та жити повноцінним життям; регулювання емоцій – здатність керувати потоком переживань, візуалізувати майбутнє; воля – здатність людини діяти незалежно від когось та формувати свої власні життєві завдання на шляху до мети; здатність приймати соціальну підтримку, що зменшує тривожність та стрес людини у складних обставинах.

Мету нашого дослідження вбачаємо в психодіагностичному вимірюванні характеристик резильєнтності як показника психологічного благополуччя студентської молоді. Вибіркова сукупність була представлена 45 респондентами пізнього юнацького віку (від 18 до 23 років), які навчаються за спеціальністю 053 Психологія.

Для реалізації діагностичного етапу дослідження ми послуговувалися наступними діагностичними інструментами: «Шкала резильєнтності» Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) в адаптації О. М. Кокуна [4, с. 16–17], методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О.Калюк, О.Савченко) [9], «Шкала толерантності до невизначеності» Д. Маклейна (MSTAT-1) в адаптації О. М. Осики [9], Опитувальник «Особистісна готовність до змін» (PCRS) в адаптації Н. Бажанової та Г. Л. Бардієр) [2, с. 29].

Узагальнення та систематизація результатів вимірювання показників психологічної стійкості студентів за допомогою «Шкали резильєнтності» Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) в адаптації О. М. Кокуна [4, с. 16–17] дозволяє констатувати наступні факти: переважання резильєнтності рівня нижчого за середній – це засвідчили відповіді 47% (21 особа) респондентів. Студенти цієї групи відзначаються недостатньою стресостійкістю та низьким рівнем адаптивності.

Також варто зазначити, що низький рівень розвитку резильєнтності встановлено у 13% (6 осіб) досліджуваних студентів. 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.

Аналіз показників загального рівня задоволеності життям за узагальненою шкалою методики КОСБ-3 засвідчив переважання у студентів низького рівня суб'єктивного благополуччя, а саме 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. Серед досліджуваних студентів 16% (7 осіб) підтвердили високий рівень усвідомлення загального суб'єктивного благополуччя, що передбачає здатність особистості до функціонального відновлення й ефективного життєтворення у складних умовах сьогодення.

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

Високий рівень виявлення показників за шкалою «Невдоволеність собою та розчарування в житті» демонструють 47% респондентів (21 особа). 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.

Незадоволення у відносинах з іншими людьми (батьками, друзями, одногрупниками) констатують 58% юнаків вибіркової сукупності (26 осіб). Респонденти усвідомлюють маніпулятивність взаємин, мріють про змінення кола спілкування, відчуваючи небезпеку і дискомфорт. 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.

Відповідно до результатів «Шкали толерантності до невизначеності» Д. Маклейна (MSTAT-1) ставлення 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).

Відповідно до результатів первинного кількісного аналізу даних психодіагностичного вимірювання за субшкалами методики PCRS можна констатувати домінування серед респондентів низького рівня сформованості ознак особистісної готовності до змін.

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

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.

Варто зауважити, що діагностовано низький рівень виявлення респондентами оптимізму і адаптивності – 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. 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.

Подальше опрацювання результатів дослідження потребувало визначення статистично достовірних зв'язків між параметрами виявлення резильєнтності та факторами, що стимулюють її розвиток. Результати кореляційного аналізу між досліджуваними показниками наведені у Таблиці 1.

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 рів-

нем 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.

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

Таблиця 1

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 $p \leq 0,01$

тично 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. Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо у вивченні технологій психологічного супроводу плекання резильєнтності студентської молоді, розробці системи психоедукаційних, просвітницьких та розвиткових матеріалів (технік).

ЛІТЕРАТУРА:

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. РМГР [інтернет]. 25, Грудень 2019; 4(4):e0404219. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
2. Бурлакова І.А. Психологія професійного мислення, готовність до змін. Навчально-методичний матеріал. Київ : Видавництво КРЦПК, 2022. 68с.
3. 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.
4. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
5. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Вінниця : Рогольська І. О., 2018. Том 3 : Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. С. 26–64.
6. 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.
7. Паскевська Ю. А. Резильєнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 2022. № 8(1), С. 110–119.
8. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2022. 1(25), С. 89–101.
9. D. L. McLain «The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity», *Educational and Psychological Measurement*, Vol. 53(1), pp. 183–189, 1993.
10. 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>
11. Wagnild G. M., Young H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. 1993. № 1. 165 p.