«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Факультет психології

Кафедра загальної та клінічної психології

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему:

**«Технології оптимізації резильєнтності студентської молоді”**

Виконала: студентка 4 курсу,

 групи ПС- 42

спеціальності 053 «Психологія»

Солонина Тетяна Русланівна

 Керівник: кандидат психологічних наук, професор. Гасюк Мирослава Богданівна

Рецензент: Карп’юк Ю. Я.

м. Івано-Франківськ – 2024 рік

ЗМІСТ

[ВСТУП 2](#_Toc167222121)

[РОЗДІЛ І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ 4](#_Toc167222122)

[1.1 Концепція резильєнтності особистості 4](#_Toc167222123)

[1.2 Особливості формування та вияву резильєнтності у різних вікових групах 10](#_Toc167222124)

[1.3 Чинники, що підтримують зростання рівня резильєнтності у людини 18](#_Toc167222125)

[1.3.1 Самопроєктування як важливий компонент у розвитку резильєнтності особистості 18](#_Toc167222126)

[1.3.2 Уміння конструювати наративи як ключовий фактор у формуванні резильєнтності особистості 20](#_Toc167222127)

[Висновок по розділу 1 22](#_Toc167222128)

[РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 23](#_Toc167222129)

[2.1 Аналіз сучасного стану резилієнтності студентської молоді 23](#_Toc167222130)

[2.1.1 Вибірка та етапи дослідження 23](#_Toc167222131)

[2.1.2.Методи вимірювання резильєнтності студентської молоді 24](#_Toc167222132)

[2.2 Аналіз результатів дослідження 25](#_Toc167222133)

[2.2.1Фактори, що впливають на рівень резильєнтності студентської молоді 39](#_Toc167222134)

[2.2.2.Основні стресори та труднощі, з якими стикаються студенти 41](#_Toc167222135)

[2.2.3 Вплив академічного та соціального середовища на резильєнтність 43](#_Toc167222136)

[Висновок до розділу 2 44](#_Toc167222137)

[РОЗДІЛ ІІІ. ТЕХНОЛОГІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ 45](#_Toc167222138)

[3.1.Перегляд існуючих підходів та програм з підвищення резильєнтності 45](#_Toc167222139)

[3.2 Опис типових методів та технік, що використовуються у програмі 53](#_Toc167222140)

[3.3 Маркери ефективності програм підвищення резильєнтності 60](#_Toc167222141)

[Висновок до розділу 3 66](#_Toc167222142)

[ВИСНОВКИ 68](#_Toc167222143)

[СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 71](#_Toc167222144)

# ВСТУП

**Актуальність дослідження**. Сучасне суспільство, що постійно перебуває у стані структурного оновлення, невизначеності розвитку, соціальних та економічних змін, характеризується потребою в людях, здатних успішно адаптуватися до негативних суспільних явищ, протистояти соціальним загрозам, долати життєві труднощі, мотивувати себе на саморозвиток та самовдосконалення. Тому більшість учених заявляють необхідність вивчення умов збереження стабільності людини, закликають розвивати такі особистісні якості, властивості, які забезпечували б не тільки здатність пристосовуватися до соціального, економічного та іншого середовища, а й активно чинити опір, протидіяти кризовим явищам, планувати власну діяльність відповідно до поставлених цілей, досягати успіху, бути психічно стійкими та резильєнтними. На сьогоднішній день дослідження резильєнтності людини є одним із пріоритетних напрямів не лише у західній гуманістичній, позитивній, а й у вітчизняній психології, а також у суміжних науках. Аналіз вітчизняних пошуків дозволив зауважити, що у психологічних дослідженнях феномен резильєнтності недостатньо вивчений. У вітчизняних роботах можна знайти теоретичні підходи до визначення даного поняття, характеристику резильєнтності як освітньої та/або професійної компетенції, структурні компоненти та можливі напрями подальшого вивчення феномену.

**Мета дослідження:** Дослідити психологічні особливості резильєнтності особистості та її формування у різних вікових групах, виявити чинники, які підтримують зростання рівня резильєнтності у людини, зосередившись на самопроєктуванні та умінні конструювати наративи.

**Об'єкт дослідження:** Психологічні особливості резильєнтності особистості.

**Предмет дослідження:** Формування та вияв резильєнтності у різних вікових групах, вплив чинників на її зростання, роль самопроєктування та уміння конструювати наративи у формуванні резильєнтності особистості.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити концепцію резильєнтності особистості.
2. Проаналізувати особливості формування та вияву резильєнтності у різних вікових групах.
3. Визначити чинники, що підтримують зростання рівня резильєнтності у людини.
4. Розглянути роль самопроєктування та уміння конструювати наративи у формуванні резильєнтності особистості.

**Теоретична значущість:** Дослідження психологічних особливостей резильєнтності особистості допоможе розширити теоретичні знання в цій області та визначити ключові фактори, що впливають на формування цієї якості.

**Практична значущість:** Отримані результати можуть бути корисними для розробки програм та методик підвищення резильєнтності особистості різних вікових груп, що сприятиме покращенню психологічного стану та адаптації людини до стресових ситуацій.

**Структура роботи.** Робота складається з вступу, трьох розділів, девяти підрозділів, висновків до кожного розділу, загального висновку та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи: 92 сторінки.

# РОЗДІЛ І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

## Концепція резильєнтності особистості

Виявлено, що за терміном «resilience» у зарубіжній літературі закріплено розуміння здатності людини до подолання труднощів у несприятливих життєвих обставинах, здатність підтримувати психологічну рівновагу під час потенційно небезпечних ситуацій. У вітчизняних дослідженнях немає однозначного розуміння феномену резильєнтності: одні вчені ототожнюють з поняттям «життєздатність» і розглядають як вроджену якість особистості, інші розглядають у контексті адаптації/дезадаптації, і як компетенцію чи вміння, і як здатність гідно зустрічати та долати негаразди. Виявлено, що феномен «резильєнтність» є категорією внутрішніх ресурсів людини: здатність людини до емоційної саморегуляції у стресових ситуаціях, ступінь фізичної, психічної та психологічної життєздатності. З іншого боку, у поняття «резильєнтність» органічно вбудовуються зовнішні чинники, що впливають на поведінку людини, зокрема, соціальні. Дослідниками представлений змістовний аналіз вітчизняних і зарубіжних публікацій, який дозволив об'єднати підходи і прийти до розуміння резильєнтності як вродженої динамічної властивості особистості, що виражається в здатності індивіда долати несприятливі життєві обставини, відновлюватися і розвиватися з використанням внутрішніх і зовнішніх ресурсів [11, с. 77].

У публікаціях зарубіжних дослідників феномен «резильєнтність» розглядається у трьох основних підходах: когнітивного біхевіоризму, конструктивізму, екологічного реалізму. Відповідно до першого підходу, вчені наголошують на вивченні процесів емоційного регулювання поведінкових реакцій людей у стресовій ситуації, способів подолання ними життєвих негараздів. Довгий час поза увагою залишалися конкретні поведінкові стратегії подолання труднощів. Цей недолік було усунуто вченими В. Хайнцем, І. Ламонтейном, Р. Стівенсоном, які розробили практичні прийоми копінг-поведінки (внутрішній діалог, розвиток почуття гумору, фізична активність) [15, с. 50]. Провідна роль активної життєвої позиції людини у підтримці життєздатності у рамках конструктивістського підходу.

На думку Д. Геллерштейна, резильєнтність має дві складові: фізичну та психологічну. Представники екологічного підходу головну роль подоланні складнощів буття надавали соціальним чинникам. Подальші дослідження призвели до появи нового, крос-культурного підходу, який відображає зв'язок життєздатності та способів реагування у ситуаціях ризику в залежності від расової приналежністі, віку, статті, місцем проживання. Цей підхід є дуже перспективним у рамках спільних міжнародних проектів вчених різних країн.

Теоретичний аналіз визначення «резильєнтності» дозволяє помітити, що і вітчизняні, і зарубіжні вчені розглядають його як життєздатність та життєрезильєнтність одночасно. Так, з погляду С. Мадді (S. Maddi), життєрезильєнтність - це система переконань про себе, про світ, про відносини зі світом [19, c. 289]. Запропонований С. Мадді термін «hardiness» перекладають як життєрезильєнтність і визначають його як межу, яка характеризує міру подолання особистістю заданих обставин і, зрештою, міру подолання особистістю самої себе [20, c. 302]. С. Мадді виділяє відмітні ознаки життєздатності та життєрезильєнтності. Він вважає, що життєрезильєнтність людини виявляється у його хоробрості і мотивації, в умінні вистояти перед стресорами відповідно до сили їхнього впливу. Але життєрезильєнтність не дає людині можливість оговтатися від впливу стресорів, на відміну від життєздатності. С. Мадді наголошує на тому, що шлях до життєздатності – це життєрезильєнтність, яка збільшує потенціал життєздатності у складних обставинах [21, с. 37]. Таким чином, за терміном «resilience» у зарубіжній літературі закріплено такий зміст: здатність людини до подолання несприятливих життєвих обставин з можливістю відновлюватися та використовувати для цього всі можливі внутрішні та зовнішні ресурси, здатність до життя у всіх його проявах, здатність існувати та розвиватися.

Слід зазначити, що зміст феномену «резильєнтність» одні вчені ототожнюється з поняттям «життєздатність», інші розглядають у контексті адаптації/дезадаптації, треті аналізують можливості формування морального вибору, моральних цінностей та установок у студентів та юнацтва, що визначає особливості розвитку життєдіяльності у підростаючого покоління. Вирізняють такі характеристики феномена «резильєнтність»:

(1) з теоретичної погляду – це позитивні особисті якості, позитивна стійка мотивація і успішна адаптація у складних життєвих умовах;

(2) з практичної точки зору –

(а) опір руйнуванню, тобто ефективний захист власної особистості за сильного тиску навколишнього середовища;

(б) побудова повноцінного, соціально адаптованого життя у важких умовах [26, с. 1117].

Здійснюються спроби у розробці структурних компонентів резильєнтності, як-от: особисті якості, компенсаторні ресурси особистості, відносини з оточуючими; методик її діагностики, наприклад, методика Childand Youth Resilience Measure (CYRM) (Оцінка резильєнтності дітей та студентів, дитячий варіант), розроблена в рамках Міжнародного проекту Resilience (IRP) співробітниками Школи соціальної роботи Університету Далхаузі під керівництвом доктора М. Ангера; Тест життєрезильєнтності (методика С. Мадді). Однією із значних проблем сучасного суспільства є проблема поведінкових девіацій у студентському середовищі. Незмінними протягом десятиліть залишаються, а окремих випадках і наростають, показники студентської злочинності, суїцидів, тяжких злочинів проти особистості [27, с. 3]. Фактично постійною, змінюючи окремі характеристики та поведінкові ознаки, залишається рівень студентської алкоголізації.

Резильєнтність може бути ключем до пояснення резильєнтності до ризику протягом усього життя та того, як люди «відновлюються» та справляються з різними проблемами, які постають від дитинства до старшого віку, наприклад, із захворюванням. Оцінка втручань і політик, спрямованих на сприяння резильєнтності, вимагає надійних і дійсних заходів. Однак складність визначення побудови резильєнтності була широко визнана, що створило значні проблеми при розробці операційного визначення резильєнтності.

Різні підходи до вимірювання резильєнтності в дослідженнях призвели до неузгодженості щодо природи потенційних факторів ризику та захисних процесів, а також в оцінках поширеності. Огляд Вандербільта-Адріанса та Шоу [29, с. 118] зазначає, що виявлені пропорції особистої стійкості коливався від 25% до 84%. Це створює труднощі під час порівняння поширеності в дослідженнях, навіть якщо досліджувані групи зазнають подібних труднощів. Це розмаїття також викликає питання про те, якою мірою дослідники резильєнтності вимірюють резильєнтність, або зовсім інший досвід.

Одним із головних завдань мережі Resilience and Healthy Aging Network, що фінансується програмою UK Cross-Council for Life Long Health and Wellbeing (автори якої є членами), було внести свій внесок у дискусію щодо визначення та вимірювання. У рамках робочої програми Мережа вивчила, як найкраще визначити та виміряти резильєнтність, щоб краще інформувати дослідження, політику та практику. У широкому огляді літератури та аналізі концепції дослідження резильєнтності прийнято таке визначення : «Резильєнтність – це процес переговорів, управління та адаптації до значних джерел стресу чи травми». Активи та ресурси всередині індивіда, його життя та навколишнє середовище сприяють цій здатності до адаптації та «відновлення» перед лицем труднощів. Протягом життя досвід резильєнтності буде змінюватися [10, с. 48].

Інші дослідження чітко продемонстрували необхідність надійних і дійсних заходів. Наприклад, Marshall et al.[13, с. 39] виявили, що клінічні випробування, які оцінювали втручання для людей з шизофренією, майже на 40% частіше повідомляли про те, що лікування було ефективним, коли вони використовували неопубліковані шкали на відміну від підтверджених вимірювань. Таким чином, є вагомі аргументи для розробки, оцінки та використання ефективних заходів.

Хоча було розроблено ряд шкал для вимірювання резильєнтності, вони не отримали широкого поширення, і жодна шкала не є кращою за інші . Отже, дослідники та клініцисти мають мало надійних доказів, щоб поінформувати про свій вибір міри резильєнтності, і можуть зробити довільний і невідповідний вибір для населення та контексту. Методологічні огляди спрямовані на виявлення, порівняння та критичну оцінку валідності та психометричних властивостей концептуально подібних шкал, а також надання рекомендацій щодо найбільш прийнятного використання для конкретної популяції, втручання та результату. Фундаментальними для надійності методологічного огляду є критерії якості, які використовуються для розрізнення вимірювальних властивостей шкали, щоб забезпечити значуще порівняння.

У певному огляді інструментів для вимірювання резильєнтності порівнювалися психометричні властивості та відповідність шести шкал для вивчення резильєнтності студентів. Незважаючи на те, що їх стратегія пошуку була ретельною, їхні критерії оцінки якості виявилися слабкими. Автори повідомили про психометричні властивості вимірювань (наприклад, надійність, валідність, внутрішня узгодженість). Однак вони не використовували явних критеріїв оцінки якості, щоб продемонструвати, що є хорошими вимірювальними властивостями, які, у свою чергу, дозволили б визначити, яким може бути прийнятний коефіцієнт внутрішньої узгодженості або яка частка найнижчих і найвищих балів може вказувати на вплив підлоги чи стелі. Виходячи з цього, в огляді не вдається визначити, де в будь-якій зі шкал може бракувати конкретних психометричних доказів, оскільки це судження залишається за читачем.

Відсутність надійної системи оцінки в роботі Ahern et al. створює труднощі для інтерпретації загальних балів, присвоєних авторами кожному з показників. Кожен показник оцінювався за шкалою від одного до трьох відповідно до представлених психометричних властивостей, при цьому бал один відображав міру, яка є неприйнятною, два вказували на те, що міра може бути прийнятною в інших популяціях, але потрібна подальша робота з студентами , і три вказують на те, що міра прийнятна для студентського населення на основі психометричних властивостей. Відповідно до цього критерію лише одна шкала вимірювання, шкала резильєнтності повністю задовольняла цей бал.

Хоча шкала резильєнтності була застосована до молодшого населення, вона була розроблена з використанням якісних даних літніх жінок. Більш суворі підходи до валідності контенту свідчать про те, що цільова група була залучена до вибору елементів під час розробки заходів [11, с. 78]. Таким чином, застосування більш суворого критерію достовірності вмісту може призвести до інших висновків [15, с. 51].

Щодо академічної резильєнтності, виявлення характеристик, які сприяють академічним досягненням і які відрізняють успішних людей від тих, хто не є такими, залишаючи осторонь інтелектуальні здібності, залишається важливим заняттям для освітніх досліджень і практики. Однією з таких характеристик є резильєнтність. Резильєнтність визначена Masten et al. як «процес, здатність або результат успішної адаптації, незважаючи на складні або загрозливі обставини», а Райлі та Мастен як «посилання на шаблони позитивної адаптації перед обличчям нещастю»[32, с. 182].

Мартін і Марш припустили, що всі студенти в якийсь момент зазнають поганої успішності, викликів або тиску. Посилаючись на роботу Топема та Моллера, а також збільшення кількості самогубств серед студентів університетів (Офіс національної статистики), Ченг та Кетлінг (2015) [29, с. 117] припускають, що студенти університету мають підвищену вразливість до психічних захворювань, що означає низьку резильєнтність до академічного стресу та змін. Розглянуті разом, ці моменти допомагають проілюструвати постійну актуальність академічної резильєнтності та її значення як бажаної характеристики для студентів.

## Особливості формування та вияву резильєнтності у різних вікових групах

Зміни, що відбуваються сьогодні у різних сферах суспільного життя, мають безліч ризиків та негативних наслідків для розвитку особистості. Сучасні студенти часто не можуть протистояти нестабільності, невизначеності, відчувають труднощі в адаптації та збереженні цілісності свого «Я». Говорячи про здатність студента протистояти негативному впливу, життєвим негараздам, стресам, долати труднощі і рухатися вперед, розвиваючись, слід, насамперед, зупинитися на такому психологічному понятті, як «резильєнтність».

Про рівень розвитку резильєнтності людини вкрай складно судити, оскільки життєві труднощі, непереборні одній людині, можуть виявитися «дрібними» іншому. І тут слід враховувати не лише здатність індивіда чинити опір несприятливим обставинам, а й культурні традиції, прийняті у його оточенні, національну належність і віросповідання людини, моральні установки суспільства загалом та низку інших чинникиків . Незважаючи на це, окремі вчені [15, с. 52] виділяють рівні резильєнтності (стійкості ) особистості:

1. Функціональний рівень, на якому індивід через свою природну біологічну сутність виживає в несприятливих обставинах, адаптуючись до навколишнього його насправді.

2. Операційний рівень, на якому у людини з'являються життєві плани, ідеї, проекти, які вона намагається реалізувати.

3. Мотиваційно-особистісний рівень, що характеризується соціальною детермінацією людських відносин, гармонією та взаємодією людини та навколишнього середовища. Якщо студент нормально адаптований до довкілля, то ньому активно розвивається здатність і до опору, і до творення. Однак у разі порушення даної гармонії резильєнтність поступово втрачається. Більше того, резильєнтність взагалі може перебувати в «сплячому» стані, але внаслідок різних подій, що відбуваються в житті студента, ця «спляча» здатність чинити опір і будувати життя всупереч негативним факторам може перейти в «активну фазу» і посилюватись при необхідності [10, с. 37].

Грунтуючись на вітчизняних та зарубіжних дослідженнях, присвячених виявленню провідних факторів, що впливають на розвиток резильєнтності, та досвіді застосування різних когнітивних, емоційних та поведінкових методик та технік, що лежать в основі когнітивно-поведінкової та раціонально-емоційної поведінкової терапії (саме ці форми рекомендацій щодо розвитку резильєнтності), я спробувала співвіднести характеристичні властивості резильєнтної особистості з можливими механізмами розвитку резильєнтності студентів.

Назвемо основні чинники, що впливають резильєнтність студентів та механізми її розвитку:

1. Соціальна підтримка, що забезпечує визнання студента як особистості; це простір відносин, у якому підростаюча людина створює безпосередні відносини з іншими особами , так званий обмін ресурсами, де кожен із взаємодіючих може надавати підтримку іншому чи, навпаки, бути об'єктом підтримуючої діяльності . У цьому контексті соціальну підтримку визначають:

– добрі стосунки із членами сім'ї;

– тісна та міцна емоційна близькість щонайменше з одним із батьків або родичів;

– добрі стосунки з друзями;

– соціальна підтримка поза сім'єю, у найближчому оточенні.

Ці та інші характеристики дозволяють створювати благополучний психосоціальний простір взаємодій студентів, по-своєму вносячи до нього свій значний внесок, іноді виконуючи компенсаторну функцію задоволення «соціального світу» підростаючої людини. Механізмами розвитку будуть: програми, спрямовані на зміцнення інституту сім'ї та дружніх неформальних відносин; групові проекти, що вимагають участі членів сім'ї та/або друзів, позитивне в емоційному плані виховне середовище, що сприяє дотриманню студентом соціальних норм поведінки.

1. Здатність студента розуміти і знаходити мету та сенс життя, а саме:

– вміння поставити реалістичні цілі та організувати діяльність щодо їх досягнення;

– впевненість у собі, у своїх здібностях та у своїй силі;

– збереження довгострокової перспективи та оцінка несприятливих обставин та особистих життєвих негараздів у ширшому життєвому контексті;

- віра в краще, позитивні очікування, оптимізм;

- пізнавальні здібності.

Також механізмами розвитку можуть виступати і: проекти, що прилучають студента до природи, мистецтва; командні види спорту; турбота про рослини, тварин, інших людей; турбота про власне тіло та дух, захоплення спортом; віра в Бога; соціальні моделі, що сприяють виробленню здатності долати тимчасові труднощі або приймати життєві обставини, які не можна змінити; техніки визначення, що допомагають студенту використовувати мову менш руйнівним чином (наприклад, замість «не можу…» - «я ще навчився…»)[18, с. 93].

1. Комунікабельність студента:

– вміння вирішувати проблеми та ефективно долати труднощі;

– вміння налагоджувати контакти з іншими (зокрема, з незнайомими) людьми;

- управління власними емоціями;

- прийняття чужої думки, здатність до компромісу;

- вміння «дружити».

Такий захист незабаром обертається трагедією для людини , коли вона виходить у навколишній світ і, сама того не розуміючи, є жертвою соціальної самоізоляції, дефіциту комунікацій і т.д.. Тому тут слід звернути увагу на такі механізми розвитку резильєнтності, як: групові соціальні проекти; тренінги на спілкування та прийняття чужої думки; театралізовані вистави; рольові ігри, що розвивають соціальні вміння та рефлексивні здібності.

1. Самопізнання та адекватна самооцінка, що включає:

 – Самовладання;

 - Адекватна самооцінка;

- Самоконтроль;

- Самомотивація;

- соціальна відповідальність.

Самопізнання - це найважливіша умова включення підростаючої людини в соціум та встановлення з ним адекватних взаємодій; є унікальним процесом накопичення і придбання індивідом уявлень про себе, завдяки якому формується оцінка фізичних характеристик, моральних якостей, здібностей, вчинків [28, с. 83]. Звідси випливають такі механізми його розвитку, як: рольові ігри; досвід ефективного вирішення проблем, що вселяє впевненість у власних силах та підвищує самооцінку; пошук можливостей для самопізнання після переживання втрати; розумний баланс між соціальною відповідальністю та вимогами нашого суспільства з його культом успіху; навчання відповідальності за свої ірраціональні погляди; читання наукових матеріалів, книг з самопізнання та самодопомоги; техніки позитивного сприйняття дійсності, протистояння поганим звичкам (паління, алкоголізм тощо).

1. Самоповагу та прийняття самого себе:

– Стресорезильєнтність;

- Боротьба з комплексами неповноцінності;

- Увага до власних потреб і почуттів;

– Прийняття життєвих цінностей та соціальних установок;

– Здатність вдатися до рішучих дій, опинившись у несприятливій ситуації.

Самоповага - це найважливіша характеристика особистості людини, це позитивна установка щодо себе, прийняття своїх успіхів як наслідків прояву позитивних якостей, вчинків, що несуть соціальний ефект, що схвалюється. Самоповага та прийняття себе - це найвищий ступінь розвитку особистості. Тому так важливо особливо у студентському віці приділяти увагу формуванню здатності усвідомлювати свою самоцінність.

Нерідко багато психологів говорять про те, що потрібно приймати себе, але не кажуть, як це робити. Дослідники пропонують такі механізми розвитку цих цінностей: емоційні установки на безумовне прийняття себе; досвід ефективного протистояння стресам; позитивне сприйняття криз та негативних подій; пошук логіки, порядку та сенсу у власному розвитку; дискутування на тему ірраціональних ідей та поглядів студентів; пошук відмінностей між абсолютними (потреби, вимоги, імперативи) та неабсолютними (переваги, бажання, мрії, плани) цінностями; [36, с. 71].

1. Оптимізм та почуття гумору:

– усвідомлення недосконалості світу та неминучості невдач;

- розуміння того, що все у житті відносно;

– парадоксальне мислення;

- упевненість, що все буде добре, навіть коли все погано;

– творчість та уяву.

З практичної точки зору саме почуття гумору допомагає людині справлятися з труднощами, що виникають, тривожними думками, страхами. Уміння пожартувати в хвилини небезпеки є своєрідним показником життєрезильєнтності людини. Розвитку цього важливого вміння можуть допомогти такі механізми: творчі проекти; ігри та тренінги, що стимулюють розвиток почуття гумору; гумористичні методи, що допомагають боротися зі стресами (що зводять ірраціональні ідеї студентів до абсурду і показують, наскільки ці ідеї суперечливі та безглузді); техніки розвитку уяви [33, с. 19].

Розглянемо кожну характеристику резильєнтності і її відносний рівень у різних вікових групах (Додаток А):

1. Психологічна гнучкість:
	* Дошкільний вік (3-6 років): В дитячому віці діти ще не розвинули повноцінну психологічну гнучкість, вони частіше реагують на стрес із сильними емоційними вибухами.
	* Дитинство (7-12 років): У цьому віці діти починають розвивати психологічну гнучкість, вони більш адаптивні до змін у середовищі і можуть краще керувати своїми емоціями.
	* Студентський вік (13-18 років): Студенти мають середній рівень психологічної гнучкості, оскільки вони можуть бути вразливі до стресу, пов'язаного зі змінами у своєму тілі, соціальними відносинами і шкільним тиском.
	* Дорослі (19-65 років): У дорослих рівень психологічної гнучкості зазвичай високий, оскільки вони володіють більшим досвідом у керуванні емоціями та вирішенні проблем.
	* Літній вік (65+ років): У літньому віці психологічна гнучкість може бути низькою, оскільки старші люди можуть мати обмеження у фізичному і когнітивному функціонуванні, що робить їх менш адаптивними до змін.
2. Резильєнтність до стресу :
	* Дошкільний вік: Діти в цьому віці можуть мати середню резильєнтність до стресу, оскільки вони навчаються, як впоратися зі стресом за допомогою підтримки дорослих.
	* Дитинство: У цьому віці резильєнтність до стресу зазвичай висока, оскільки діти вчаться адаптуватися до нових ситуацій і вирішувати проблеми.
	* Студентський вік: Студенти зазвичай мають високу резильєнтність до стресу, оскільки вони навчаються самостійно вирішувати проблеми та взаємодіяти зі своїм середовищем.
	* Дорослі: У дорослих резильєнтність до стресу зазвичай висока, оскільки вони набули досвіду у вирішенні проблем і керуванні стресом.
	* Літній вік: У літньому віці резильєнтність до стресу може зменшуватися через фізичні обмеження та соціальну ізоляцію.
3. Соціальна підтримка:
	* Дошкільний вік: У цьому віці діти можуть мати низький рівень соціальної підтримки, оскільки вони все ще розвивають навички соціальної взаємодії.
	* Дитинство: Діти в цьому віці зазвичай мають середній рівень соціальної підтримки, оскільки вони оточені сім'єю, друзями та вчителями.
	* Студентський вік: У студентському віці соціальна підтримка зазвичай висока, оскільки студенти можуть мати близькі дружні стосунки та підтримку рідних.
	* Дорослі: У дорослих соціальна підтримка може бути високою через розвинуту мережу друзів, родини та колег.
	* Літній вік: У літньому віці соціальна підтримка може зменшуватися через втрату друзів і рідних, а також через обмежену мобільність.
4. Позитивний погляд на життя :
	* Дошкільний вік: Діти в цьому віці зазвичай мають високий рівень позитивного погляду на життя, оскільки вони ще не встигли зустріти багато негативних досвідів.
	* Дитинство: У дитячому віці позитивний погляд на життя також зазвичай високий, оскільки діти часто дивляться на світ із цікавістю та оптимізмом.
	* Студентський вік: Студенти можуть мати середній рівень позитивного погляду на життя через стресові ситуації, з якими вони стикаються у цьому віці.
	* Дорослі: У дорослих зазвичай високий рівень позитивного погляду на життя, оскільки вони розвиваються із зростанням досвіду та вирішують проблеми, що виникають.
	* Літній вік: У літньому віці позитивний погляд на життя може бути середнім або низьким через здоров'я та інші обмеження.
5. Здатність до саморегуляції:
	* Дошкільний вік: Діти в цьому віці мають низький рівень здатності до саморегуляції, оскільки вони все ще вчаться керувати своїми емоціями та вчинками.
	* Дитинство: У дитячому віці здатність до саморегуляції зазвичай зростає, але все ще може бути низькою порівняно з дорослими.
	* Студентський вік: Студенти можуть мати високий рівень здатності до саморегуляції, оскільки вони навчаються контролювати свої дії та реакції.
	* Дорослі: У дорослих здатність до саморегуляції зазвичай висока, оскільки вони розвиваються у здатність контролювати свої емоції та вчинки.
	* Літній вік: У літньому віці здатність до саморегуляції може зменшуватися через фізичні обмеження та когнітивний занепад.
6. Адаптивність[25, с. 18]:
	* Дошкільний вік: Діти в цьому віці зазвичай мають низький рівень адаптивності, оскільки вони ще не розвинули необхідні навички для ефективного вирішення проблем.
	* Дитинство: У дитячому віці рівень адаптивності зазвичай зростає, але все ще може бути нижчим порівняно зі старшими віковими групами.
	* Студентський вік: Студенти можуть мати високий рівень адаптивності, оскільки вони навчаються розв'язувати проблеми та адаптуватися до нових ситуацій.
	* Дорослі: У дорослих зазвичай високий рівень адаптивності, оскільки вони набули досвіду та навичок у вирішенні проблем.
	* Літній вік: У літньому віці рівень адаптивності може зменшуватися через фізичні та когнітивні обмеження.

## Чинники, що підтримують зростання рівня резильєнтності у людини

## Самопроєктування як важливий компонент у розвитку резильєнтності особистості

Наратив - це спосіб розповіді або оповідання про події, дії, переживання та взаємодії персонажів, який має логічну послідовність та структуру. Наратив може бути представлений у формі розповіді, казки, роману, фільму, а також у формі особистої історії чи автобіографії.

Уміння конструювати наративи означає здатність створювати, розуміти та виражати власні історії чи оповідання про своє життя та досвід. Це включає в себе:

1. Створення смислових зв'язків: Здатність знаходити зв'язки між подіями, думками, почуттями та вчинками, що допомагає особистості зрозуміти та прийняти власний досвід.
2. Виявлення позитивних аспектів: Можливість відзначати позитивні сторони у важких ситуаціях, знаходити можливості для розвитку та зростання.
3. Створення нових наративів: Здатність перетворювати негативний досвід на конструктивні висновки та нові історії, що допомагає змінити перспективу та зберегти оптимізм.
4. Розповідь власної історії: Вміння ефективно виражати свої думки та почуття через наратив, що сприяє саморефлексії та сприйняттю власного досвіду.
5. Виявлення сили в негараздах: Можливість розповісти про свої переживання та висловити гордість за свої досягнення у складних ситуаціях, що сприяє підтримці самовпевненості та самопідтримки.

Уміння конструювати наративи дозволяє особистості виражати свій досвід, розуміти себе та світ навколо, а також впевнено переживати та долати труднощі. Уміння конструювати наративи є надзвичайно важливим аспектом розвитку резильєнтності особистості. Цей процес відображає здатність людини створювати змістовні історії про свій життєвий досвід, переживання та взаємодії з оточуючим світом.

Уміння конструювати наративи стає ключовим фактором у формуванні резильєнтності. Вміння розуміти свою ідентичність, виділяти позитивні аспекти досвіду, адаптуватися до змін, переосмислювати негативні досвіди та вільно виражати свої почуття - все це сприяє зміцненню особистості і збільшенню її здатності долати труднощі та стресові ситуації. Таким чином, розуміння та розвиток цього уміння є важливою складовою будь-якої програми з підвищення резильєнтності.Начало формы

Поняття «самопроектування» визначено як структурний компонент професійного самовиховання, з якого оновлюються певні здібності та якості особистості. Самопроектування навчально-професійної діяльності трактується «як індивідуальна діяльність студента, спрямована на побудову власної траєкторії навчання на основі рефлексії особистісних якостей та персональних досягнень». Для підготовки студентів до формування здатності до професійного самопроектування необхідно створення певних зовнішніх та внутрішніх умов. Домінуючою зовнішньою умовою виступає організація діяльності, що охоплює цільовий, змістовний, діагностичний та рефлексивний компоненти, спрямованої на створення власної траєкторії професійного зростання, формування системи професійних знань, умінь, навичок. Зовнішня умова реалізується у вигляді створеної освітньої траєкторії, що надає можливість особистості визначати свій освітній шлях, задовольняючи при цьому потреби в освіті, в отриманні кваліфікації в обраній галузі з урахуванням інтересів і схильностей. Результативність вибудовування індивідуальної освітньої траєкторії обумовлюється сформованістю самоорганізації та саморегуляції як факторів, що зумовлюють результативність самопроектування [32, с. 94].

Саморегуляція - це процес довільного управління своєю поведінкою, завдяки якому відбувається вирішення конфліктів, оволодіння своєю поведінкою, переробка негативних переживань. Внутрішньою умовою є генерування готовності майбутнього педагога до професійного самопроектування. Ця умова ґрунтується на особистому відношенні студента до професії, життєвих цілях та завданнях, бачення себе в майбутньому, усвідомленні власних здібностей (когнітивних, фізичних, спеціальних) та недоліків. Готовність особистості до формування здатності до самопроектування можна представити у вигляді таких складових:

- когнітивний компонент, що включає знання про сутність самопроектування, його прийоми, усвідомлення власних переваг та недоліків розвитку;

- емоційно-мотиваційний компонент, що відображає мотиви самопроектування, інтерес до самопроектування, переживання, пов'язані з труднощами, успіхами та невдачами в самопроектуванні;

- діяльнісний компонент, що відображає здатність до рефлексії, самоаналізу, самоконтролю та самокоригування.

Самопроектування ґрунтується на свідомому виборі особистості цінностей, цілей, набуття особистісних сенсів життєдіяльності, професійному самовизначенні, осмисленні всього життєвого шляху. Метою самопроектування є вибудовування індивідуальної траєкторії розвитку, що ґрунтується на самоаналізі власних знань, умінь, навичок, здібностей, самоорганізації діяльності, регуляції своїх дій [18, с. 91].

## Уміння конструювати наративи як ключовий фактор у формуванні резильєнтності особистості

Уміння конструювати наративи виявляється не лише в здатності розповісти історію, але й у вмінні надати своєму життю смисл і структуру. Це ключовий фактор у формуванні резильєнтності особистості, оскільки наративи допомагають людині знаходити сенс у складних життєвих ситуаціях, вирішувати проблеми та переживати стресові події.

Кожна людина має свою унікальну історію, яка складається з різних подій, вражень та взаємодій з оточуючим світом. Уміння створювати наративи дозволяє особистості усвідомлювати та розуміти цей досвід, перетворюючи його на засіб саморефлексії та самовираження. Крім того, конструювання наративів допомагає особистості зосередитися на позитивних аспектах її життя, знаходячи в них резерви сили та оптимізму.

Уміння конструювати наративи передбачає не лише розповідь про події, але й їх аналіз та інтерпретацію. Цей процес допомагає особистості зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки між різними життєвими ситуаціями, засвоїти уроки та висновки з минулих досвідів. Наративи дають можливість перетворити травматичні події на джерело натхнення , навчання та розвитку, використовуючи їх для зміцнення власної психологічної резильєнтності.

Однією з основних функцій наративів є їхнє значення для самоусвідомлення та самопізнання особистості. Вони допомагають людині краще зрозуміти свої цінності, потреби та бажання, що сприяє формуванню внутрішньої гармонії та збалансованості. Крім того, наративи допомагають особистості краще зрозуміти свої емоції та вчасно реагувати на них, що важливо для підтримання психічного здоров'я[20, с . 301].

Важливим аспектом конструювання наративів є їхня роль у копінг-стратегіях – способах подолання труднощів та стресових ситуацій. Наративи дозволяють особистості переосмислити негативні події, знайти в них позитивний сенс та зосередитися на можливостях для особистого зростання. Це важливо для збереження психологічної резильєнтності та забезпечення ефективної адаптації до змін у житті.

Наративи також мають значення для соціальної комунікації та взаємодії з іншими людьми. Вони допомагають особистості будувати відносини з оточуючими, встановлювати емоційний зв'язок та розвивати спільні цінності та ідеали. Наративи дозволяють людям поділитися своїм досвідом, зрозуміти один одного та підтримати в складних життєвих ситуаціях.

## Висновок по розділу 1

Розділ І "Психологічні особливості резильєнтності особистості" досліджує концепцію резильєнтності, особливості її формування та вияву у різних вікових групах, а також чинники, що сприяють зростанню рівня резильєнтності у людини, зокрема самопроєктування та уміння конструювати наративи.

Аналіз концепції резильєнтності та її вияву в різних вікових групах дозволяє зрозуміти, що ця якість є ключовою для подолання стресу та негативних життєвих ситуацій. Дослідження чинників, що підтримують зростання резильєнтності, вказує на важливість самопроєктування та уміння конструювати наративи як складових у розвитку цієї якості особистості.

Таким чином, розділ І сприяє більш глибокому розумінню психологічних аспектів резильєнтності особистості та визначає важливі напрямки подальших досліджень у цій області.

# РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

## 2.1 Аналіз сучасного стану резилієнтності студентської молоді

## 2.1.1 Вибірка та етапи дослідження

Для участі у дослідженні резильєнтності було опитано 30 студентів віком 19-21 рік. Усі дослідженні проходили опитування офлайн та були проінформовані про анонімність їх відповідей.

Гендерний розподіл опитаних зображено на рис 2.1.

Рис.2.1. Стать опитаних респондентів

З рисунку 2.1. ми бачимо, що більшість досліджуваних дівчата (60%), а юнаки складають 40% опитаних.

Вік опитаних студентів графічно представлений на рисунку 2.2.

Рис.2.2. Вік досліджуваних респондентів

Переважну більшість складають студенти, яким виповнилось 19 років, ще 10 опитаних студентів у віці 20-ти років, і 8-ми студентам 21 рік.

Основні етапи дослідження включали в себе:

* Аналіз та підбір теоретичних досліджень, для вивчення тематики;
* Підбір учасників дослідження;
* Підбір методик дослідження;
* Складання авторської анкети дослідження;
* Аналіз та інтерпретація результатів;
* Написання висновків до дослідження.

## 2.1.2.Методи вимірювання резильєнтності студентської молоді

Серед методів вимірювання резильєнтності студентської молоді нами було обрано анкетування, Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 та Опитувальник професійної життєстійкості.

*Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10* (CD-RISC-10) - це короткий психометричний інструмент, призначений для вимірювання рівня резильєнтності у людей. Вона складається з 10 запитань, які оцінюють різні аспекти психічної міцності та здатності відновлюватися під час стресу і труднощів. Кожне запитання має шкалу відповідей, де респонденти оцінюють свій рівень згідно зі своїми власними досвідом і переконаннями. Оцінка результатів дозволяє визначити рівень резильєнтності кожної особи, що може бути корисним для розуміння її здатності ефективно впоратися зі стресом та труднощами.

*Опитувальник професійної життєстійкості* містить 24 запитання і дозволяє визначити загальний рівень професійної життєстійкості а також рівень вираженості трьох його складових (контроль, включеність і прийняття виклику) та чотирьох компонентів (емоційний, мотиваційний, соціальний і власне професійний). Відповіді даються за п’ятибальною шкалою Лайкерта (від «ні» = 0 до «так» = 4).

## 2.2 Аналіз результатів дослідження

Перш за все проаналізуємо відповіді студентів на питання 1 та 2 анкети.

Рис.2.3. Відповіді респондентів на питання анкети 1 та 2

Ефективне впорання зі стресом та складнощами:

Досить високі оцінки "іноді" (3) та "часто" (2) свідчать про те, що більшість юнаків періодично відчувають, що можуть ефективно впоратися зі стресом і складнощами.

Відносно низька оцінка "ніколи" (3) свідчить про те, що лише дуже маленька частина юнаків вважає, що ніколи не може ефективно впоратися зі стресом і складнощами.

Швидка адаптація до нових обставин і непередбачених ситуацій:

Більшість відповідей зосереджені на рівнях "іноді" (3) та "практично завжди" (2), що може вказувати на те, що більшість юнаків відчувають, що можуть адаптуватися до нових обставин та непередбачених ситуацій в середньому.

Однак, деякі відповіді на "часто" (1) та "ніколи" (2) можуть свідчити про те, що частина юнаків відчуває суттєві труднощі зі швидкою адаптацією до нових обставин.

Загалом, результати свідчать про те, що більшість юнаків вважають, що можуть ефективно впоратися зі стресом та складнощами у своєму житті. Однак, рівень впевненості у швидкій адаптації до нових обставин може бути різним у різних груп юнаків.

Рис.2.4. Відповіді студентів – дівчат на питання анкети 1,2

Ефективне впорання зі стресом та складнощами:

Більшість дівчат відчувають, що можуть ефективно впоратися зі стресом та складнощами у своєму житті. Оцінки "іноді" (5) та "практично завжди" (3) переважають, що свідчить про віру в свої власні здібності до подолання стресу та труднощів.

Швидка адаптація до нових обставин і непередбачених ситуацій:

Відповіді на друге питання різняться. Деякі дівчата відчувають суттєву впевненість у своїй здатності швидко адаптуватися до нових обставин та непередбачених ситуацій (оцінка "часто" - 6), тоді як інші виявляють меншу впевненість (оцінка "дуже рідко" - 4).

Загалом, результати свідчать про те, що більшість дівчат вважають себе здатними ефективно впоратися зі стресом та складнощами у своєму житті, але рівень впевненості у швидкій адаптації до нових обставин може бути різним у різних груп.

Рис.2.5. Відповіді студентів на питання анкети 3

Як серед юнаків, так і серед дівчат, більшість відповідей зосереджені на середній і сильній здатності до саморегуляції в емоційно напружених ситуаціях. Оцінки "посередня" і "сильна" переважають.

Є деякі відмінності між статями: дівчата виявляють трохи більшу впевненість у своїй здатності до саморегуляції (7 відповідей на "посередня" в порівнянні з 5 відповідями у юнаків). Однак, взагалі, рівень здатності до саморегуляції у двох груп є досить схожим.

Рис.2.6. Відповіді студентів на питання 4

Таблиця 2.1. Відповіді респондентів на питання анкети 4

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Чи вважаєте ви себе людиною, яка легко знаходить позитивні сторони у будь-якій ситуації? | Ні, абсолютно ні | рідко | іноді | часто | так, завжди |
| юнаки | 1-8,5% | 1 – 8,5% | 5-41,5% | 3-24,5% | 17% |
| дівчата | 2 – 11% | 1 - 5% | 7 – 39% | 5 – 28% | 3 – 17% |

Часто відповіді обох груп зосереджені на "іноді" і "часто", що свідчить про те, що більшість респондентів мають певну здатність знаходити позитивні сторони у різних ситуаціях.

Дівчата показали трохи вищий рівень здатності знаходити позитивні сторони у порівнянні з юнаками. У дівчат відносно більше відповідей "часто" і "так, завжди", що свідчить про більшу схильність до позитивного мислення.

Рис.2.7. Відповіді студентів на питання анкети 5

Більшість юнаків і дівчат висловлюють негативне або дуже негативне ставлення до своїх помилок та невдач.

Дівчата показали трохи вищий рівень негативного ставлення до помилок порівняно з юнаками, але ця різниця не є значною.

Рис.2.8. Відповіді студентів на питання анкети 6

Більшість юнаків та дівчат вважають, що вони мають сильні або дуже сильні відносини з друзями та родиною, які підтримують їх у важкі часи.

Дівчата виявили трохи вищий рівень "дуже сильно" (4) порівняно з юнаками (3), але загалом розподіл відповідей подібний у обох групах.

Рис.2.9. Відповіді студентів на питання анкети 7

Більшість юнаків та дівчат відчувають, що мають внутрішні ресурси, які допомагають їм подолати складнощі, проте відсоток тих, хто відчуває це "часто" або "практично завжди", дещо нижчий порівняно з відсотком тих, хто відчуває це "іноді".

Дівчата, на відміну від юнаків, мають трохи більший відсоток тих, хто відчуває, що має внутрішні ресурси для подолання складнощів "іноді".

Рис.2.10. Відповіді студентів на питання анкети 8

Більшість дівчат вважають, що легко будувати плани на майбутнє та прагнути досягти своїх цілей, особливо "іноді" і "часто".

У юнаків відсоток тих, хто вважає це "іноді" і "часто", також високий, проте трохи менший, ніж у дівчат.

Рис.2.11. Відповіді дівчат на питання анкети 9,10

Здатність до швидкої адаптації до змін:

Більшість дівчат вважають, що вони можуть швидко адаптуватися до змін у своєму житті, особливо "часто" та "практично завжди".

Незначна частина дівчат відчуває це "зовсім ні" або "дуже рідко".

Відчуття контролю над власним життям:

Більшість дівчат відчувають, що мають вплив на своє життя та можливість змінювати його напрямок, особливо "іноді" і "часто".

Деякі дівчата відчувають це "зовсім ні" або "дуже рідко", але цей відсоток невеликий.

Рис.2.12. Відповіді юнаків на питання анкети 9,10

Здатність до швидкої адаптації до змін:

Більшість юнаків відчувають, що здатні швидко адаптуватися до змін у своєму житті, особливо "часто" та "практично завжди".

Мало хто з юнаків відчуває це "зовсім ні" або "дуже рідко".

Відчуття контролю над власним життям:

Більшість юнаків відчувають, що мають вплив на своє життя та можливість змінювати його напрямок, особливо "іноді" та "часто".

Частка тих, хто відчуває це "зовсім ні" або "дуже рідко", досить мала.

Далі проаналізуємо результати студентів за методикою «Опитувальник професійної життєстійкості».

Рис.2.13. Результати дівчат за методикою «Опитувальник професійної життєстійкості»

Середній рівень: Більшість дівчат (6 осіб) оцінюють свій рівень професійної життєстійкості як середній. Це може вказувати на те, що вони сприймають свою здатність адаптуватися до професійних викликів та управляти стресом як стандартний або середній за відношенням до інших.

Вищий за середній рівень: Деякі дівчата (6 осіб) оцінюють свій рівень професійної життєстійкості як вищий за середній. Це може свідчити про те, що вони відчувають себе досить сильними та впевненими у своїх здібностях впоратися з професійними труднощами.

Низький і нижчий за середній рівень: Менші частки дівчат (1 особа) оцінюють свій рівень професійної життєстійкості як низький або нижчий за середній. Це може вказувати на те, що ці особи відчувають деякі труднощі або невпевненість у власних здібностях управління стресом і адаптацією до професійних викликів.

Рис.2.14. Результати юнаків за методикою «Опитувальник професійної життєстійкості»

Середній рівень: Значна частина юнаків (3 особи – 25%) оцінюють свій рівень професійної життєстійкості як середній. Це може вказувати на те, що вони відчувають себе досить стійкими та здатними адаптуватися до професійних викликів та стресу, але не на вищому рівні.

Вищий за середній рівень: Деякі юнаки (42% - 5осіб) оцінюють свій рівень професійної життєстійкості як вищий за середній. Це може свідчити про те, що вони вважають себе дуже стійкими та здатними ефективно впоратися з професійними труднощами та стресом.

Низький і нижчий за середній рівень: Менші частки юнаків (1 особа 8%) оцінюють свій рівень професійної життєстійкості як низький або нижчий за середній. Це може свідчити про те, що ці особи відчувають складнощі або невпевненість у власних здібностях управління стресом та адаптацією до професійних викликів.

Рис.2.15. Показники юнаків за усіма компонентами методики «Опитувальник професійної життєстійкості»

Рівень професійної включеності: В цьому аспекті більшість юнаків оцінюють свій рівень як середній (4 особи), вищий за середній (3 особи) або високий (3 особи). Це свідчить про те, що більшість з них відчувають себе залученими та зацікавленими у своїй професійній діяльності.

Рівень професійного контролю: Більшість юнаків (4 особи) оцінюють свій рівень професійного контролю як вищий за середній або середній. Це може свідчити про те, що вони відчувають себе здатними контролювати ситуації у своїй професійній діяльності.

Рівень професійного прийняття ризику: Більшість юнаків (6 осіб) оцінюють свій рівень професійного прийняття ризику як середній або вищий за середній. Це може свідчити про те, що вони готові приймати ризики в професійній діяльності.

Емоційний компонент професійної життєстійкості: Більшість юнаків (5 осіб) оцінюють свій рівень емоційного компоненту як середній або вищий за середній. Це може означати, що вони відчувають себе емоційно стабільними у професійних ситуаціях.

Мотиваційний компонент професійної життєстійкості: Більшість юнаків (4 особи) оцінюють свій рівень мотиваційного компоненту як середній або вищий за середній. Це може свідчити про те, що вони мають достатню мотивацію для досягнення професійних цілей.

Соціальний компонент професійної життєстійкості: Більшість юнаків (5 осіб) оцінюють свій рівень соціального компоненту як середній або вищий за середній. Це може свідчити про те, що вони мають стабільні соціальні відносини у професійному середовищі.

Професійний компонент професійної життєстійкості: Більшість юнаків (4 особи) оцінюють свій рівень професійного компоненту як середній або вищий за середній. Це може свідчити про те, що вони відчувають себе здатними до успішної професійної діяльності.

Рис.2.16. Показники дівчат за усіма компонентами методики «Опитувальник професійної життєстійкості»

Загальний рівень професійної життєстійкості: Більшість дівчат (5 осіб) оцінюють свій рівень як середній, вищий за середній або високий. Це свідчить про те, що більшість з них відчувають себе досить життєстійкими в професійному плані.

Рівень професійної включеності: Більшість дівчат (5 осіб) оцінюють свій рівень професійної включеності як середній, вищий за середній або нижчий за середній. Це може свідчити про те, що вони відчувають себе достатньо залученими до своєї професійної діяльності.

Рівень професійного контролю: Більшість дівчат (6 осіб) оцінюють свій рівень професійного контролю як середній, вищий за середній або високий. Це може свідчити про те, що вони відчувають себе здатними контролювати ситуації у своїй професійній діяльності.

Рівень професійного прийняття ризику: Більшість дівчат (6 осіб) оцінюють свій рівень професійного прийняття ризику як середній, вищий за середній або високий. Це може означати, що вони готові приймати ризики в професійній діяльності.

Емоційний компонент професійної життєстійкості: Більшість дівчат (6 осіб) оцінюють свій рівень емоційного компоненту як середній, вищий за середній або високий. Це може означати, що вони відчувають себе емоційно стабільними у професійних ситуаціях.

Мотиваційний компонент професійної життєстійкості: Більшість дівчат (6 осіб) оцінюють свій рівень мотиваційного компоненту як середній, вищий за середній або високий. Це може свідчити про те, що вони мають достатню мотивацію для досягнення професійних цілей.

Соціальний компонент професійної життєстійкості: Більшість дівчат (7 осіб) оцінюють свій рівень соціального компоненту як середній, вищий за середній або високий. Це може свідчити про те, що вони мають стабільні соціальні відносини у професійному середовищі.

Останній показник для аналізу, результати студентів за методикою Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10

Рис.2.17. Рівень резильєнтності дівчат за методикою Коннора-Девідсона-10

За результатами аналізу видно, що більшість дівчат мають середній або вищий за середній рівень резильєнтності. Це свідчить про те, що більшість дівчат виявляють здатність ефективно впоратися зі стресом та складнощами у житті і можуть швидко адаптуватися до нових обставин і непередбачених ситуацій. Лише меншість дівчат має низький або нижчий за середній рівень резильєнтності, що може вказувати на необхідність підтримки та розвитку стресостійкості у цієї групи.

Рис.2.18. Рівень резильєнтності юнаків за методикою Коннора-Девідсона-10

За результатами аналізу можна відзначити, що більшість юнаків мають середній рівень резильєнтності. Це означає, що вони виявляють здатність ефективно впоратися зі стресом та складнощами у житті. Також варто зазначити, що меншість юнаків мають низький або нижчий за середній рівень резильєнтності, що може вказувати на необхідність у їхньому випадку розвитку стресостійкості та підтримки у вирішенні труднощів.

### 2.2.1Фактори, що впливають на рівень резильєнтності студентської молоді

Поняття стійкості, або психологічної стабільності, охоплює широкий спектр факторів, які дозволяють людям адаптуватися до негараздів, відновлюватися після них і навіть процвітати перед обличчям негараздів. У сензитивний період молодості починає формуватися психологічна стабільність, яка формує здатність людини долати стрес і виклики протягом життя.

Це формування є не спрощеним процесом, а скоріше складною взаємодією різних компонентів, включаючи когнітивний, поведінковий, емоційний та екзистенціальний аспекти, про що свідчать структурні моделі вивчення психологічної стійкості студентів. По суті, стійкість – це адаптивний процес, динамічна система механізмів подолання, які люди використовують, щоб пережити важкі часи.

Що ще більше ускладнює психологічну стійкість, так це її залежність від внутрішньоособистісних структур, таких як життєві плани, ідентичність і самовідчуття, які є ключовими у визначенні того, як людина сприймає, протистоїть і в кінцевому підсумку долає негаразди. Ці структури включають не лише особисті досягнення та самосвідомість, але й систему цінностей індивіда та готовність до значних життєвих змін, таких як сімейне життя, підкреслюючи багатогранну природу стійкості. Тому розуміння стійкості потребує цілісного підходу, який розглядає взаємодію між внутрішнім світом індивіда та його зовнішнім досвідом.

Спираючись на розуміння того, що психологічна стабільність є багатогранною, охоплюючи когнітивні, поведінкові, емоційні та екзистенціальні виміри, стає очевидною ключова роль соціальних стосунків у вихованні стійкості учнів. Соціальні стосунки за своєю природою пропонують динамічну арену, де студенти можуть навчитися адаптуватися до проблем інших, що, у свою чергу, озброює їх навичками, щоб позитивно справлятися з власними проблемами, включаючи професійне вигорання. Цей процес полягає не лише у співіснуванні, а й у активному вдосконаленні способу взаємодії людей один з одним. Налаштованість на проблеми та емоційні стани інших не тільки сприяє розвитку емпатії, але й зміцнює емоційну стійкість, заохочуючи культуру взаємної підтримки та розуміння.

Крім того, здатність соціальних стосунків впливати на стійкість студентів глибоко спостерігається в тому, як вони підвищують здатність студентів ініціювати та підтримувати довгострокові міжособистісні стосунки. Це вміння має вирішальне значення, оскільки воно безпосередньо сприяє успішній взаємодії студента з оточенням, тим самим зміцнюючи його стійкість [34,c.76].

Сила, отримана від цих стосунків, дозволяє учням протистояти проблемам і долати їх, тим самим розвиваючи стійкість, яка полягає не лише у виживанні, а й у процвітанні через труднощі. Зрештою, спроба покращити існуючі міжособистісні зв’язки та сформувати нові служить широкою стратегією для розвитку емоційної стійкості, підкреслюючи незамінну роль соціальних відносин у процесі формування стійкості. Цей взаємозв’язок підкреслює важливість розвитку якісних соціальних стосунків як ключової стратегії розвитку стійких людей, готових протистояти життєвим труднощам.

Спираючись на те, що соціальні стосунки сприяють розвитку стійкості, освітнє середовище відіграє ключову роль у формуванні психологічного благополуччя та емоційної стабільності студентів. Дослідження показують, що емоційна стабільність є критичним аспектом особистості, який суттєво впливає на успішність навчання та фізичний розвиток.

Цей зв’язок підкреслює важливість освітнього середовища, яке підтримує психічну стабільність, особливо враховуючи унікальні виклики, з якими стикається сучасна молодь. Посилення факторів стресу в сучасному суспільстві вимагає цілеспрямованого вивчення того, як у навчальних закладах підтримується або підривається психічна стійкість студентів.

Крім того, конкретні фактори, що впливають на ставлення студентів до аспектів їхньої освіти, таких як фізичне виховання, висвітлюють нюанси, якими освітнє середовище може або сприяти, або погіршувати розвиток стійкості. Ці висновки свідчать про те, що навчальні заклади мають бути свідомо структуровані для сприяння емоційній стабільності та стійкості, визнаючи складну взаємодію між індивідуальними психологічними характеристиками та ширшим освітнім контекстом.

**2.2.2.Основні стресори та труднощі, з якими стикаються студенти**

 Серед безлічі факторів, що сприяють академічному стресу у студентів, особливо важливими є велике навчальне навантаження, соціальні труднощі та вимога до успіхів у навчанні. Надмірне навчальне навантаження на студентів є критичним фактором стресу, оскільки воно не тільки перевантажує їх, але й залишає мало місця для відпочинку чи участі в діяльності, яка могла б полегшити стрес.

Цей невпинний тиск додатково посилюється соціальними проблемами в академічному середовищі, такими як труднощі у взаємодії з однолітками, що може посилити почуття ізоляції та стрес. Крім того, очікування досягти високих академічних стандартів і перспектива вступу до вищих навчальних закладів створює додаткове навантаження на студентів, суттєво впливаючи на їх психічне здоров’я та благополуччя. У поєднанні ці фактори стресу створюють жахливий ландшафт для студентів, які повинні долати складні води академічної суворості, водночас керуючи складнощами соціальних взаємодій і майбутніх академічних прагнень.

Хоча академічний тиск, безсумнівно, сприяє стресу студентів, вплив соціальних взаємодій не можна не помітити. Складність управління стосунками в різних соціальних колах, включаючи родину, друзів і романтичних партнерів, відіграє значну роль у посиленні рівня стресу серед студентів. Ці взаємодії часто супроводжуються власними очікуваннями та тиском, наприклад, необхідністю відповідати груповим нормам або проблемою збалансування багатьох стосунків, що може бути особливо важким [43,c.466].

Крім того, тиск з метою прийняття важливих життєвих рішень, як-от вибір професії під впливом цих соціальних взаємодій, може змусити студентів нехтувати своїми особистими потребами та бажаннями. Ця боротьба загострюється відсутністю у студентів досвіду та сил у відстоюванні своїх особистих потреб серед какофонії соціальних очікувань. Отже, мережа соціальних взаємодій не тільки служить платформою для підтримки та обміну інформацією, але й стає джерелом стресу, розтягуючи студентів у багатьох напрямках і ускладнюючи їхні стратегії управління стресом. Це підкреслює необхідність створення відкритого середовища, де студенти можуть вільно взаємодіяти та підтримувати один одного, потенційно пом’якшуючи стрес, спричинений цією складною соціальною динамікою.

Спираючись на розуміння того, що соціальні взаємодії значною мірою сприяють підвищенню рівня стресу студента, фінансові труднощі створюють додатковий рівень складності для благополуччя студента. Постійний стрес, з яким студенти стикаються у своєму житті, як підкреслюється твердженням, що стрес є майже постійним явищем, коливається лише його інтенсивність, свідчить про те, що фінансові труднощі можуть погіршити цей стан. Зокрема, стрес, викликаний фінансовими труднощами, є не просто тимчасовим викликом, але може призвести до постійних негативних наслідків для психічного здоров’я, включаючи тривогу, стрес, депресію та гнів.

Ця емоційна турбулентність викликає особливе занепокоєння, враховуючи те, що діти сильно реагують на нові або несподівані ситуації, з фінансовими труднощами, які потенційно можуть проявлятися як такий сценарій, що призводить до таких фізичних симптомів, як головний біль, запаморочення та проблеми зі сном.

Крім того, боротьба з фінансовими труднощами може перешкоджати здатності учня ефективно брати участь у соціальних взаємодіях у школі, тим самим загострюючи проблему соціальної дезадаптації. Таким чином, фінансові труднощі не тільки викликають у студентів академічні труднощі, але й посилюють стрес, який виникає через соціальну динаміку та взаємодію, впливаючи на їхній загальний добробут і здатність справлятися з багатогранним тиском шкільного життя.

**2.2.3 Вплив академічного та соціального середовища на резильєнтність**

Неможливо переоцінити значення як академічного, так і соціального середовища у формуванні стійкості студентів. Соціальне середовище, зокрема, відіграє ключову роль у формуванні Я-концепції людини, яка фундаментально пов’язана з її здатністю керувати життєвими викликами з почуттям контролю та відповідальності. Ця самоконцепція, що виховується в соціальній структурі освітніх закладів, дає змогу учням розвивати стійкість, рису, яка дає їм змогу протистояти стресу та зберігати психічну стабільність навіть перед обличчям труднощів.

Крім того, академічне середовище сприяє цьому процесу, вимагаючи від студентів володіння базовими знаннями про соціальну роботу та її застосування, що не тільки покращує їхнє розуміння теорій і методів, що мають відношення до сфери їхнього навчання, але й озброює їх інструментами, необхідними для застосовувати ці концепції в сценаріях реального світу.

Таким чином, взаємодія між соціальним середовищем індивіда та його навчальними заняттями відіграє важливу роль у розвитку стійкості, підкреслюючи важливість створення сприятливих освітніх екосистем, які сприяють особистому зростанню та стабільності.

## Висновок до розділу 2

Розділ ІІ "Емпіричне вчення резильєнтності особистості у юнацькому віці" включав аналіз сучасного стану резильєнтності серед студентської молоді, який був проведений на основі вибірки та етапів дослідження. Методи вимірювання резильєнтності студентів були детально описані.

Аналіз результатів дослідження показав, що рівень резильєнтності серед студентів може варіюватися. Фактори, що впливають на рівень резильєнтності, були ретельно проаналізовані, включаючи основні стресори та труднощі, з якими студенти стикаються, а також вплив академічного та соціального середовища на резильєнтність.

Отже, розділ ІІ надає важливі висновки щодо рівня резильєнтності серед студентської молоді, що можуть бути корисними для подальших досліджень у цій області та розробки програм підтримки для студентів.

# РОЗДІЛ ІІІ. ТЕХНОЛОГІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ

## 3.1.Перегляд існуючих підходів та програм з підвищення резильєнтності

Стійкість, концепція, яка глибоко вкорінена в психології та соціології, привернула все більшу увагу в останні роки через її значення для сприяння благополуччю та адаптивності окремих людей і спільнот.

Стійкість у царині психології та соціології зазвичай визначається як здатність відновлюватися після негараздів, травм або стресу. Це охоплює динамічний процес, за допомогою якого люди використовують внутрішні та зовнішні ресурси, щоб ефективно справлятися з викликами та підтримувати психологічне благополуччя. Ключові компоненти теорій стійкості включають такі фактори, як особисті якості (наприклад, оптимізм, самоефективність), мережі соціальної підтримки та адаптивні стратегії подолання. Важливо визнати, що стійкість діє на багатьох рівнях, охоплюючи індивідуальні, громадські та суспільні виміри. На індивідуальному рівні стійкість стосується особистих якостей і механізмів подолання; на рівні громади це залучає колективні ресурси та мережі підтримки, доступні окремим особам; а на суспільному рівні це стосується більш широких систем і політики, які впливають на зусилля з підвищення стійкості. Взаємодія між цими рівнями має вирішальне значення для розуміння того, як цілісно діє стійкість, і факторів, які сприяють її розвитку.

Було розроблено різні підходи до стійкості, щоб розвивати здатність людей долати труднощі та процвітати перед лицем труднощів. Когнітивно-поведінкові підходи до стійкості зосереджені на покращенні когнітивних процесів і навичок подолання індивіда для формування стійкості. Ці втручання часто включають когнітивну реструктуризацію, методи управління стресом і стратегії вирішення проблем для сприяння адаптивній реакції на стресори. Навпаки, підходи, що ґрунтуються на сильних сторонах, наголошують на виявленні та використанні властивих індивідів сильних сторін і ресурсів для підвищення стійкості. Ці підходи підкреслюють важливість принципів позитивної психології, таких як вдячність, стійкість і уважність, для покращення благополуччя та адаптивного функціонування. Розглядаючи програми стійкості, можна зробити важливе розрізнення між орієнтованими на особистості та орієнтованими на громаду втручаннями. У той час як індивідуально-орієнтовані програми націлені на навички розвитку стійкості конкретних людей, заходи, орієнтовані на громаду, спрямовані на зміцнення соціальних зв’язків, мереж підтримки та колективної стійкості в громадах. Порівнюючи та порівнюючи ці підходи, ми можемо краще зрозуміти різноманітні стратегії, які використовуються для сприяння стійкості на різних рівнях.

Навчальні умови відіграють вирішальну роль у вихованні стійкості серед учнів, враховуючи формувальний характер шкільного середовища. Шкільні програми стійкості розроблені, щоб озброїти учнів необхідними навичками та ресурсами, щоб ефективно долати академічні проблеми, стосунки з однолітками та особисті стреси. Програми підготовки вчителів, зосереджені на розвитку стійкості, можуть суттєво вплинути на благополуччя учнів шляхом сприяння позитивним стосункам між учителем і учнем, створенню сприятливого клімату в класі та впровадженню стратегій стійкості, заснованих на фактичних даних. Крім того, інтеграція соціально-емоційного навчання (SEL) у навчальну програму показала перспективу підвищення стійкості учнів шляхом озброєння їх навичками емоційної регуляції, міжособистісними навичками та здатністю вирішувати проблеми. Впроваджуючи принципи SEL в освітню практику, школи можуть сприяти формуванню культури стійкості, яка підтримує цілісний розвиток і благополуччя учнів [49,c.411].

У складному середовищі медичних закладів із високим рівнем стресу стійкість відіграє вирішальну роль у підтримці благополуччя та ефективності медичних працівників. Програми стійкості, розроблені спеціально для медичних працівників, спрямовані на підвищення їхньої здатності справлятися з викликами, пов’язаними з їхніми ролями, такими як догляд за пацієнтами, довгий робочий день та емоційні вимоги. Ці програми часто зосереджені на просуванні практик самообслуговування, методах управління стресом і стратегіях подолання, щоб запобігти вигорянню та виховати стійкість. Розширюючи можливості постачальників медичних послуг надавати пріоритет своєму психічному та емоційному благополуччю, втручання з підвищення стійкості в медичних закладах сприяють не тільки особистій стійкості фахівців, але й якості медичної допомоги, яку вони надають пацієнтам.

У районах, схильних до стихійних лих, формування стійкості громади має важливе значення для ефективної підготовки та реагування на надзвичайні ситуації. Програми підвищення стійкості громад спрямовані на посилення спроможності окремих людей, сімей і громад протистояти катастрофам і відновлюватися після них. Ці програми часто передбачають залучення громади, ініціативи з розбудови потенціалу та розробку систем раннього попередження для підвищення готовності та заходів реагування. Інтегруючи послуги з підтримки психічного здоров’я в плани реагування на катастрофи та відновлення, громади можуть усунути психологічний вплив катастроф і сприяти стійкості постраждалого населення. Роль систем раннього попередження в боротьбі зі стихійними лихами має вирішальне значення, оскільки своєчасні сповіщення та ефективна комунікація можуть врятувати життя та мінімізувати вплив стихійних лих на громади.

Оцінка впливу програм стійкості на окремих осіб і громади має важливе значення для визначення їх ефективності та скерування майбутніх заходів. Показники та інструменти для вимірювання стійкості охоплюють низку психологічних, соціальних і екологічних показників, які відображають здатність окремих людей і громад адаптуватися та процвітати перед обличчям негараздів. Продовжні дослідження, що відстежують результати втручань з підвищення стійкості протягом тривалого часу, дають цінну інформацію про стійкі наслідки цих програм і фактори, які сприяють довгостроковій стійкості. Однак вимірювання впливу програм стійкості створює труднощі, такі як складність стійкості як багатовимірної конструкції, мінливість результатів у різних контекстах і потреба у комплексних системах оцінки. Вирішення цих проблем має вирішальне значення для підвищення ефективності та масштабованості заходів із підвищення стійкості в різних умовах [48,c.509].

Розробляючи програми стійкості, важливо враховувати культурний контекст, у якому будуть реалізовуватися заходи. Культурна компетентність у втручаннях з підвищення стійкості передбачає визнання та повагу різноманітних культурних норм, цінностей і практик, які формують механізми подолання та системи підтримки окремих осіб. Адаптація програм стійкості до різноманітних культурних контекстів вимагає тонкого розуміння того, як культурні переконання та традиції впливають на поведінку, спрямовану на пошук допомоги, мережі соціальної підтримки та сприйняття стійкості. Крім того, включення традиційних практик лікування в сучасні програми стійкості може підвищити ефективність втручань шляхом узгодження з культурною ідентичністю окремих людей і сприяння цілісному благополуччю. Завдяки інтеграції культурно-чутливих підходів до програм стійкості, практики можуть краще задовольнити унікальні потреби та сильні сторони різних груп населення, зрештою сприяючи більш інклюзивним та ефективним ініціативам з формування стійкості.

Уразливі верстви населення, такі як біженці, переміщені особи та маргіналізовані спільноти, стикаються з унікальними викликами, які вимагають індивідуальних втручань для підвищення стійкості для задоволення їхніх конкретних потреб. Програми стійкості для біженців і переміщених осіб часто зосереджені на пом’якшенні наслідків травми, сприянні згуртованості громади та просуванні адаптивних стратегій подолання труднощів. Ці програми спрямовані на відновлення відчуття стабільності, свободи волі та надії серед людей, які зазнали переміщення та втрати. Подолання травм і негараздів у вразливих спільнотах передбачає визнання системної нерівності та соціальних детермінант здоров’я, які сприяють їхній вразливості. Перехресність, яка враховує накладання наслідків різних форм гноблення та дискримінації, відіграє вирішальну роль у формуванні результатів стійкості серед уразливих груп населення. Визнаючи складну взаємодію факторів, які впливають на стійкість окремих людей, фахівці-практики можуть розробити більш ефективні та інклюзивні втручання, які дають змогу маргіналізованим громадам долати труднощі та будувати стійку стійкість [42,c.66].

Інтеграція принципів стійкості до національної та місцевої політики має важливе значення для сприяння культурі готовності, адаптації та відновлення перед обличчям викликів. Політична підтримка програм стійкості передбачає виділення ресурсів, фінансування та інфраструктури для підтримки та розширення заходів, які підвищують стійкість особистості та громади. Співпраця між урядовими установами, неурядовими організаціями (НУО) та зацікавленими сторонами громади має вирішальне значення для узгодження політичних пріоритетів, використання досвіду та мобілізації колективних зусиль для підвищення стійкості на багатьох рівнях. Впроваджуючи стійкість у рамки політики, політики можуть забезпечити, щоб формування стійкості стало пріоритетом у боротьбі зі стихійними лихами, охороні здоров’я, освіті та інших секторах. Крім того, сприяння партнерству між різними зацікавленими сторонами сприяє комплексному та скоординованому підходу до ініціатив щодо стійкості, що в кінцевому підсумку підвищує стійкість спільнот і суспільств у довгостроковій перспективі.

Оскільки сфера стійкості продовжує розвиватися, з’являються тенденції, які формують теоретичне розуміння та практичне застосування концепцій стійкості. Нові підходи в теорії стійкості наголошують на динамічному та залежному від контексту характері стійкості, підкреслюючи плинність індивідуальних реакцій на негаразди та важливість факторів навколишнього середовища у формуванні результатів стійкості. Використання технологій для здійснення втручань із підвищення стійкості є багатообіцяючим шляхом охоплення різноманітних груп населення та підвищення доступності програм стійкості. Онлайн-платформи, мобільні додатки та інструменти віртуальної реальності можна використовувати для проведення втручань на основі доказів, моніторингу прогресу та надання постійної підтримки особам, які прагнуть розвинути стійкість. Міждисциплінарні підходи також набувають поширення в дослідженнях і практиці стійкості, визнаючи необхідність співпраці в багатьох галузях, таких як психологія, соціологія, охорона здоров’я та технології, для просування програм стійкості, які є цілісними, культурно чутливими та стійкими [30,c.71].

У царині психології стійкість концептуалізується як багатогранна конструкція, яка охоплює здатність людини адаптуватися, справлятися та процвітати перед лицем негараздів. Теоретичні основи стійкості спираються на когнітивні, поведінкові та соціальні теорії, щоб пояснити, як люди розвивають навички та стратегії стійкості. Стійкість розглядається як динамічний процес, який розгортається з часом під впливом особистих рис, соціальних відносин і факторів навколишнього середовища. Фактори, що сприяють індивідуальній стійкості, включають генетичну схильність, ранній життєвий досвід, мережі соціальної підтримки та механізми подолання, які дозволяють людям долати виклики та підтримувати благополуччя. Розуміння взаємодії цих факторів має важливе значення для адаптації втручань із підвищення стійкості, спрямованих на унікальні сильні та вразливі сторони людини, зрештою сприяючи адаптивним реакціям на стресори та сприяючи психологічній стійкості.

Школи відіграють ключову роль у сприянні стійкості серед учнів, забезпечуючи сприятливе та сприятливе середовище, яке сприяє емоційному благополуччю та успіху в навчанні. Впровадження програм соціально-емоційного навчання (SEL) у школах набуло обертів як засобу озброєння учнів основними життєвими навичками, такими як самосвідомість, соціальна обізнаність, побудова стосунків і відповідальне прийняття рішень. Ці програми спрямовані на підвищення емоційного інтелекту студентів, емпатії та стійкості в управлінні міжособистісними конфліктами, академічним тиском та особистими проблемами. Крім того, було доведено, що програми наставництва в школах є ефективними у формуванні стійкості серед учнів, надаючи моделі для наслідування, настанови та системи підтримки, які сприяють позитивному розвитку молоді. Оцінка ефективності заходів із підвищення стійкості в школах включає оцінку змін у ставленні, поведінці та успішності учнів з часом, щоб визначити вплив цих програм на розвиток стійкості та благополуччя в освітніх установах [20,c.298].

У боротьбі зі стихійними лихами сприяння стійкості має вирішальне значення для підвищення спроможності громад підготуватися до надзвичайних ситуацій, реагувати на них і ефективно відновлюватися після них. Стратегії готовності та реагування відіграють життєво важливу роль у пом’якшенні наслідків катастроф і порятунку життів. Ініціативи з підвищення стійкості на основі громади зосереджені на зміцненні колективних ресурсів, соціальних мереж і адаптаційних можливостей громад протистояти катастрофам і відновлюватися після них. Ці ініціативи часто передбачають залучення громади, заходи з розбудови потенціалу та розробку систем раннього попередження для підвищення готовності та зусиль реагування. Інтеграція психологічної підтримки в зусилля з ліквідації наслідків катастрофи має важливе значення для подолання впливу катастроф на психічне здоров’я окремих людей і громад. Надання консультацій, інформування про травми та психосоціальна підтримка можуть допомогти людям подолати психологічний дистрес, горе та травми, спричинені катастрофами, зрештою сприяючи стійкості та благополуччю після криз.

Робочі місця — це динамічне середовище, де працівники стикаються з різноманітними стресовими факторами та викликами, які можуть вплинути на їх добробут і продуктивність. Програми стійкості на робочому місці спрямовані на те, щоб озброїти працівників навичками та ресурсами для ефективного керування стресом, підвищення добробуту та процвітання у складних робочих умовах. Програми управління стресом і оздоровлення пропонують стратегії та інструменти, які допоможуть працівникам впоратися зі стресом, пов’язаним з роботою, розвинути стійкість і підтримувати оптимальне психічне здоров’я. Ці програми часто включають практики усвідомленості, методи релаксації та ресурси з психічного здоров’я для підтримки благополуччя працівників. Навчання лідерству є ще одним важливим компонентом сприяння організаційній стійкості на робочих місцях. Проводячи для керівників тренінги щодо ефективної комунікації, розв’язання конфліктів та емоційного інтелекту, організації можуть сприяти культурі сприятливої та стійкої роботи, яка підвищує залученість та продуктивність працівників. Боротьба з вигоранням і сприяння балансу між роботою та особистим життям є ключовими пріоритетами в програмах стійкості на робочому місці. Такі стратегії, як гнучкі робочі місця, програми допомоги працівникам та оздоровчі ініціативи, спрямовані на запобігання виснаженню, зменшення стресу та сприяння здоровому балансу між роботою та особистим життям серед працівників [25,c.14].

Підсумовуючи, підходи та програми стійкості відіграють життєво важливу роль у сприянні благополуччю, здатності до адаптації та процвітанні окремих людей і спільнот у різних контекстах. Теоретичні основи стійкості підкреслюють динамічну природу стійкості та взаємодію між рівнями стійкості особистості, громади та суспільства. Існуючі підходи, такі як когнітивно-поведінкові втручання та втручання на основі сильних сторін, пропонують різноманітні стратегії для формування стійкості на різних рівнях. Програми стійкості в освітніх установах, охороні здоров’я, ліквідації наслідків стихійних лих, школах і на робочих місцях підкреслюють важливість оснащення людей навичками, ресурсами та мережами підтримки для ефективного вирішення проблем. Культурні міркування, політичні наслідки та майбутні напрями в дослідженнях і практиці стійкості підкреслюють необхідність інклюзивних, сталих і міждисциплінарних підходів до розвитку стійкості. Інтегруючи принципи стійкості до різноманітних секторів і груп населення, ми можемо підвищити здатність окремих людей і громад долати труднощі, сприяти добробуту та процвітати перед обличчям викликів.

## 3.2 Опис типових методів та технік, що використовуються у програмі

У сучасному швидкому та вимогливому академічному середовищі потреба підтримувати стійкість студентів стає все більш очевидною. Розвиток стійкості учнів має вирішальне значення для їх загального благополуччя та успіху в школі.

Одним із ключових методів формування стійкості учнів є надання програм соціально-емоційного навчання (SEL). Ці програми розроблені, щоб допомогти студентам розвинути основні життєві навички, такі як самосвідомість, самоконтроль, соціальна обізнаність, навички стосунків і відповідального прийняття рішень. Включаючи SEL до навчальної програми, учні вчаться розуміти свої емоції та керувати ними, ставити та досягати позитивних цілей, відчувати та виявляти співпереживання іншим, встановлювати та підтримувати позитивні стосунки та приймати відповідальні рішення. Наприклад, школи можуть інтегрувати заходи SEL у щоденні уроки, проводити тренінги для вчителів щодо того, як включити SEL у свою практику викладання, і створювати сприятливе та інклюзивне шкільне середовище, яке сприяє емоційному благополуччю. Крім того, застосування методів уважності та зменшення стресу, таких як дихальні вправи, медитація та йога, може допомогти учням впоратися зі стресом, покращити концентрацію та покращити навички саморегуляції, що сприяє формуванню стійкості.

На додаток до методів, згаданих вище, існують різні техніки для покращення навичок студентів справлятися з проблемами в рамках програми стійкості. Навчання стратегіям вирішення проблем і прийняття рішень озброює студентів інструментами для ефективної навігації з викликами та невдачами. Заохочуючи позитивні розмови з самими собою та допомагаючи учням переосмислити негативні думки, викладачі можуть надати учням можливість підходити до труднощів з мисленням зростання. Крім того, відпрацювання технік релаксації та механізмів подолання, таких як глибоке дихання, прогресивне розслаблення м’язів і вправи на візуалізацію, можуть допомогти учням зменшити тривогу, регулювати свої емоції та розвивати стійкість. Впроваджуючи ці методи в повсякденні справи та надаючи учням можливість практикувати та застосовувати їх у реальних життєвих ситуаціях, школи можуть підтримати учнів у розвитку сильних навичок подолання, які добре прислужаться їм протягом усього академічного та особистого життя.

Ще один важливий аспект програми підтримки стійкості студентів – це сприяння розвитку мислення студентів. Це передбачає сприяння вірі в те, що інтелект і здібності можна розвинути шляхом зусиль, наполегливості та навчання на помилках. Заохочуючи до ризику та переглядаючи невдачі як можливості для зростання та навчання, викладачі можуть допомогти учням розвинути стійкість та здатність до адаптації. Надання можливостей для саморефлексії та постановки цілей дозволяє учням оцінити свій прогрес, визначити області для вдосконалення та поставити досяжні цілі. Розвиваючи мислення про зростання, школи можуть надати учням можливості сприймати виклики, наполягати перед обличчям невдач, а також розвивати почуття волі та контролю над своїм навчанням і розвитком, що зрештою сприяє їхній загальній стійкості та добробуту [29,c.24].

Стратегії створення сприятливого шкільного середовища відіграють ключову роль у вихованні стійкості учнів. Встановлення міцних стосунків між викладачем і студентом є фундаментальним аспектом цієї стратегії. Коли учні відчувають зв’язок зі своїми вчителями та мають відчуття причетності до класу, вони, швидше за все, відчуватимуть підтримку та мотивацію долати труднощі. Педагоги можуть розвивати позитивні стосунки, виявляючи емпатію, активно слухаючи, заохочуючи та надаючи конструктивний зворотний зв’язок. Крім того, заохочення підтримки однолітків і співпраці між учнями може створити відчуття спільності та командної роботи, коли учні відчувають, що їх однолітки цінують і підтримують. Впровадження політики протидії булінгу та сприяння інклюзивності в шкільній культурі також сприяє створенню безпечного та сприятливого середовища, де всі учні почуваються поважаними та прийнятими, сприяючи стійкості та добробуту серед учнів.

Подолання травм і негараздів є критично важливим компонентом комплексної програми стійкості. Надання допомоги та підтримки з інформацією про травму гарантує, що учні, які зазнали травми, отримають необхідні ресурси та допомогу, щоб впоратися та зцілитися. Створення безпечного простору, де студенти можуть ділитися своїм досвідом, думками та емоціями в сприятливому середовищі, може сприяти емоційному благополуччю та стійкості. Школи можуть співпрацювати з громадськими ресурсами, такими як спеціалісти з питань психічного здоров’я та соціальні служби, щоб надати додаткову підтримку учням, які зіткнулися з травмами та негараздами. Визнаючи та усуваючи вплив травми на життя учнів, школи можуть створити більш співчутливе та розуміюче середовище, яке сприятиме стійкості та відновленню.

На додаток до соціально-емоційної підтримки та допомоги з урахуванням травми, програми розвитку життєвих навичок і стійкості є важливими для загального благополуччя студентів. Навчання навикам управління часом та організації надає студентам інструменти для ефективного балансу між академічними обов’язками та особистими зобов’язаннями, зменшуючи стрес і підвищуючи стійкість. Навчання розв’язанню конфліктів і комунікації допомагає учням вирішувати міжособистісні конфлікти та виклики конструктивно та з повагою, сприяючи стійкості та позитивним стосункам. Надання можливостей для лідерства та особистого розвитку дозволяє студентам розвинути впевненість, самоефективність та навички вирішення проблем, сприяючи стійкості та адаптивності в різних аспектах їхнього життя. Інтегруючи ці програми розвитку життєвих навичок у навчальний план і позакласні заходи, школи можуть надати учням можливість долати труднощі, розвивати стійкість і розвиватися в академічному та особистому плані [35,c.42].

Ініціативи, спрямовані на зміцнення фізичного здоров’я та благополуччя, є невід’ємною частиною підтримки стійкості студентів. Включаючи фізичну активність і фізичні вправи в навчальну програму, школи можуть не тільки покращити фізичну форму учнів, але й покращити їх психічне здоров’я та стійкість. Доведено, що регулярні фізичні вправи зменшують стрес, занепокоєння та депресію, підвищуючи рівень енергії та покращуючи когнітивні функції. Навчання студентів правильному харчуванню та здоровому способу життя ще більше сприяє їхньому загальному добробуту та стійкості. Виховуючи здорові звички та вибір, школи дають учням змогу контролювати своє здоров’я та благополуччя, що сприяє підвищенню стійкості перед обличчям викликів. Крім того, застосування практик усвідомленості для зменшення стресу, таких як вправи на уважне дихання та сканування тіла, може допомогти студентам керувати своїми емоціями, підвищити самосвідомість і виробити стійкість у розпал академічного та особистого тиску.

Налагодження соціальних зв’язків і мереж підтримки має важливе значення для підвищення стійкості учнів. Організація групових обговорень і груп підтримки однолітків дає учням можливість спілкуватися зі своїми однолітками, обмінюватися досвідом і отримувати емоційну підтримку. Ці взаємодії сприяють почуттю причетності та спільності, які є ключовими компонентами стійкості. Спрощення вправ з формування команди та кооперативної навчальної діяльності дозволяє учням розвивати комунікативні навички, співпрацю та командну роботу, що сприяє формуванню стійкості та адаптивності. Заохочення участі в позашкільних клубах і громадських проектах ще більше зміцнює соціальні зв’язки та мережі підтримки, надаючи студентам відчуття мети, приналежності та вкладу в громаду. Створюючи можливості для студентів взаємодіяти зі своїми однолітками значущим і сприятливим способом, школи сприяють стійкості та благополуччю серед учнів [38,c.52].

Втручання, спрямовані на сприяння емоційній регуляції та самосвідомості, відіграють життєво важливу роль у підтримці стійкості учнів. Навчання навичкам емоційного інтелекту та самосвідомості дає студентам інструменти для розпізнавання, розуміння та ефективного управління своїми емоціями. Надаючи можливості для емоційного вираження та обробки, школи допомагають учням розвивати здорові механізми подолання та комунікативні навички, які є важливими для формування стійкості. Впровадження стратегій розв’язання конфліктів і технік управління гнівом ще більше покращує навички емоційної регуляції студентів, дозволяючи їм впевнено та співпереживати долати міжособистісні конфлікти та проблеми. Сприяючи емоційній обізнаності та регулюванню, школи дають змогу учням реагувати на стресові фактори та невдачі конструктивним та адаптивним чином, зрештою сприяючи стійкості та емоційному благополуччю.

Щоб забезпечити ефективність програм стійкості в підтримці благополуччя студентів, важливо впроваджувати стратегії для оцінки їхнього впливу. Збір і аналіз даних щодо результатів і показників благополуччя студентів, таких як академічна успішність, відвідуваність, поведінка та емоційна регуляція, може дати розуміння ефективності програми. Проведення опитувань та оцінок для збору відгуків від учнів та персоналу дозволяє постійно вдосконалювати та адаптувати втручання для задоволення мінливих потреб шкільної спільноти. Крім того, співпраця з дослідниками та експертами в галузі освіти та психічного здоров’я може запропонувати цінні перспективи та методології для оцінки впливу програм стійкості, зрештою підвищуючи їхню ефективність і актуальність у сприянні стійкості студентів.

Включення технологій у програми підвищення стійкості може збільшити їх охоплення та ефективність у підтримці благополуччя студентів. Використання додатків і онлайн-платформ для підтримки психічного здоров’я може надати студентам доступні ресурси для управління стресом, емоційної регуляції та практики усвідомленості. Технологію віртуальної реальності можна використовувати для експозиційної терапії та методів управління стресом, що дозволяє студентам відпрацьовувати навички справлятися з проблемами в реалістичному та контрольованому середовищі. Впровадження онлайн-ресурсів для самостійного навчання та розвитку навичок дозволяє учням брати участь у безперервній практиці та зміцнювати стійкість дотехніки побудови, виховання незалежності та самостійностіефективність в управлінні проблемами та невдачами [27,c.4].

Адаптація методів стійкості до різноманітних потреб студентів є важливою для створення інклюзивних та ефективних програм. Розробляючи втручання з підвищення стійкості, надзвичайно важливо враховувати культурне походження, переконання та цінності, щоб переконатися, що стратегії відповідають унікальним потребам усіх учнів. Надання мовної підтримки та адаптації для тих, хто вивчає англійську мову, може підвищити доступність і розуміння методів формування стійкості. Розробка втручань для студентів з обмеженими можливостями або особливими потребами гарантує, що всі студенти мають справедливий доступ до ресурсів і підтримки в розвитку навичок стійкості. Визнаючи та задовольняючи різноманітні потреби учнів, школи можуть створювати інклюзивні та ефективні програми стійкості, які дають змогу всім учням процвітати в академічному та емоційному плані.

Співпраця з родинами та вихователями відіграє вирішальну роль у сприянні стійкості учнів. Залучення батьків до семінарів і тренінгів із розвитку стійкості може надати їм знання та інструменти для ефективної підтримки благополуччя їхніх дітей. Залучаючи родини до програми стійкості, школи створюють цілісний підхід до підтримки учнів, оскільки домашнє середовище відіграє значну роль у формуванні стійкості учнів та навичок подолання. Надання ресурсів і підтримки для сімей для зміцнення стійкості вдома, таких як поради щодо сприяння позитивному спілкуванню, контролю стресу та сприянню емоційному благополуччю, може створити стабільне та сприятливе середовище для учнів. Крім того, встановлення партнерства з громадськими організаціями та агенціями може розширити мережу підтримки, доступну для студентів, пропонуючи додаткові ресурси та послуги для вирішення їхніх різноманітних потреб і проблем. Співпрацюючи з сім’ями та опікунами, школи можуть створити єдиний і комплексний підхід до сприяння стійкості та благополуччя учнів [22,c.109].

Підсумовуючи, підтримка стійкості студентів у сучасному освітньому середовищі потребує багатогранного та комплексного підходу, який охоплює різні методи, техніки та стратегії. Пропонуючи програми соціально-емоційного навчання, впроваджуючи методи усвідомленості та зменшення стресу, пропонуючи консультаційні послуги та навчаючи навичкам вирішення проблем, школи можуть закласти основу для розвитку стійкості та благополуччя учнів. Стимулювання мислення, спрямованого на зростання, створення сприятливого шкільного середовища та вирішення травм і негараздів є важливими компонентами програми стійкості, яка виховує здатність учнів долати виклики та невдачі. Включаючи розвиток життєвих навичок, зміцнення фізичного здоров’я та благополуччя, а також розбудовуючи соціальні зв’язки, школи дають учням змогу долати перешкоди та процвітати в академічному та особистому плані. Втручання для емоційної регуляції, оцінка ефективності програми, інтеграція технологій та адаптація методів стійкості до різноманітних груп студентів є ключовими міркуваннями при розробці інклюзивних та ефективних програм стійкості. Співпраця з родинами, опікунами та партнерами в громаді ще більше розширює мережу підтримки, доступну для студентів, сприяючи стійкості та добробуту в цілісній манері. Застосовуючи ці підходи та стратегії, школи можуть створити сприятливе та сприятливе середовище, яке надає учням інструменти та навички, щоб процвітати перед обличчям труднощів і досягати успіху в навчанні та особистих починаннях.

## 3.3 Маркери ефективності програм підвищення резильєнтності

Програми стійкості стають все більш популярними в освітніх установах як засіб підтримки студентів у подоланні проблем і розвитку механізмів подолання. Оцінка ефективності цих програм має вирішальне значення для того, щоб переконатися, що вони задовольняють потреби студентів і надають суттєву підтримку.

Кілька факторів можуть впливати на ефективність програм стійкості для студентів. По-перше, участь студентів у програмі відіграє важливу роль у її успіху. Коли студенти беруть активну участь і вкладаються в програму, вони, швидше за все, отримають користь від запропонованих заходів і стратегій. Крім того, важлива якість виконання програми. Програми, які добре структуровані, засновані на фактичних даних і проводяться підготовленими фахівцями, швидше за все, дадуть позитивні результати. Більше того, наявність систем підтримки для студентів у рамках програми та за її межами має вирішальне значення. Це включає в себе доступ до консультаційних послуг, груп підтримки однолітків і ресурсів, які допомагають студентам долати виклики, які виходять за рамки програми.

Оцінка результатів програми є ключовою для визначення ефективності програм стійкості. Одним з важливих показників є покращення успішності студентів, які брали участь у програмі. Розвиваючи стійкість і навички справлятися з труднощами, студенти можуть відчути більшу зосередженість, мотивацію та загальний академічний успіх. Крім того, зміни в поведінці учнів можуть вказувати на вплив програми. Це може включати вдосконалені навички вирішення проблем, кращі здібності розв’язання конфліктів і покращену емоційну регуляцію. Крім того, важливою є оцінка довгострокового впливу на самопочуття студентів і механізми подолання. Ефективні програми стійкості мають надати студентам навички протягом усього життя, щоб успішно долати труднощі та труднощі.

Різні моделі програм стійкості пропонують різні підходи до підтримки студентів. Когнітивно-поведінкові підходи зосереджені на зміні негативних моделей мислення та поведінки для формування стійкості. Ці програми часто включають методи когнітивної реструктуризації та стратегії управління стресом. Програми, засновані на усвідомленості, наголошують на усвідомленні поточного моменту та прийнятті, щоб допомогти студентам розвинути стійкість і навички емоційного регулювання. Практикуючи уважність, студенти можуть розвивати більше почуття самосвідомості та зменшувати стрес. Соціально-емоційні навчальні втручання спрямовані на підвищення емоційного інтелекту учнів, емпатії та соціальних навичок для формування стійкості в міжособистісних стосунках і складних ситуаціях. Розвиваючи самосвідомість і соціальну обізнаність, ці програми дають студентам можливість ефективно орієнтуватися в складній соціальній динаміці [11,c.82].

Соціальна підтримка відіграє вирішальну роль в успіху програм стійкості для студентів. Мережі підтримки однолітків у рамках програми можуть надати студентам відчуття причетності, підбадьорення та розуміння з боку їхніх однолітків, які можуть зіткнутися з подібними проблемами. Ця система підтримки може сприяти витривалості, створюючи безпечний простір для студентів, де вони можуть обмінюватися досвідом і стратегіями подолання. Крім того, залучення сімей до програми може підвищити її ефективність. Підтримка та участь сім’ї може зміцнити навички та методи, отримані в рамках програми, а також створити сприятливе середовище для того, щоб учні могли практикувати та застосовувати свої навички стійкості поза освітнім середовищем. Крім того, використання ресурсів громади, таких як служби психічного здоров’я, молодіжні організації та інші мережі підтримки, може розширити охоплення програми та надати студентам додаткові можливості для підтримки та розвитку.

Вимірювання ефективності програм стійкості вимагає використання відповідних інструментів оцінки результатів програми. Опитування можна використовувати для збору відгуків від студентів про їхній досвід, передбачувані переваги та сфери, які потрібно вдосконалити в рамках програми. Цей зворотній зв’язок може стати причиною коригування та вдосконалення програми для кращого задоволення потреб студентів. Спостережні оцінки виконання програми також можуть дати зрозуміти, наскільки добре програма виконується та сприймається студентами. Спостерігаючи за взаємодією, рівнями залученості та загальною динамікою програми, викладачі та фасилітатори програми можуть визначити сильні сторони та сфери розвитку. Крім того, оцінювання до і після програми може відстежувати прогрес студентів у розвитку навичок стійкості та механізмів подолання з часом. Порівняння базових вимірювань з результатами після завершення програми може допомогти оцінити вплив програми на ріст і добробут студентів [13,c.27].

Хоча оцінка ефективності програм стійкості є важливою, вона не позбавлена проблем. Однією з поширених проблем є відсутність стандартизованих методів оцінювання в програмах, що ускладнює порівняння результатів і визначення найкращих практик. Крім того, об’єктивно виміряти якісні покращення стійкості учнів, наприклад підвищення впевненості в собі чи покращення здатності розв’язувати проблеми, може бути складно. Ці суб’єктивні зміни є цінними показниками успіху програми, але можуть вимагати більш тонких інструментів оцінки. Крім того, зовнішні фактори поза контролем програми, такі як соціально-економічні умови, сімейна динаміка та вплив громади, можуть впливати на студентів результати та розвиток стійкості. Розпізнавання та врахування цих зовнішніх впливів має вирішальне значення під час інтерпретації ефективності програми та внесення коригувань для кращої підтримки студентів на шляху до стійкості.

Оцінюючи ефективність програм стійкості для студентів, важливо враховувати індивідуальні відмінності, які можуть вплинути на результати програми. Розробка програм відповідно до різноманітних потреб студентів має вирішальне значення для того, щоб усі учасники могли отримати вигоду від запропонованих втручань. Студенти можуть мати різні рівні стійкості, механізми подолання та системи підтримки поза програмою, що підкреслює важливість персоналізованих підходів для вирішення їхніх конкретних проблем. Крім того, культурні фактори можуть суттєво вплинути на реакцію студентів на програми стійкості. Визнання та вирішення культурних відмінностей у віруваннях, цінностях і стилях спілкування може підвищити ефективність програми та гарантувати, що втручання будуть культурно чутливими та актуальними для різноманітної групи студентів. Надання персоналізованої підтримки, яка враховує індивідуальні відмінності, може допомогти побудувати міцніші зв’язки зі студентами та надати їм змогу ефективніше долати перешкоди.

Стійкість програм стійкості є ключовим моментом у забезпеченні довгострокової підтримки студентів. Інтеграція програмних компонентів у шкільну програму може допомогти впровадити стратегії розвитку стійкості в повсякденні та навчальні дії. Включаючи навчання стійкості до різних предметів і шкільних ініціатив, учні можуть постійно вдосконалювати свої навички та механізми подолання. Співпраця з громадськими організаціями є ще одним важливим аспектом сталості програми. Співробітництво з місцевими службами психічного здоров’я, молодіжними центрами та іншими громадськими ресурсами може надати учням додаткову підтримку за межами шкільного середовища та створити мережу догляду, яка розширюється за межі тривалості програми. Забезпечення фінансування для реалізації довгострокової програми також є важливим для сталості. Виділяючи ресурси та шукаючи фінансової підтримки від зацікавлених сторін, школи можуть гарантувати, що програми стійкості залишатимуться доступними та ефективними для майбутніх когорт учнів [10,c.351].

Етичні міркування відіграють значну роль в оцінці програм стійкості для студентів. Інформована згода учасників має важливе значення для того, щоб студенти розуміли мету програми, характер їхньої участі та будь-які потенційні ризики чи переваги. Отримання згоди від учнів, батьків та опікунів демонструє повагу до їх автономії та прав як учасників. Забезпечення конфіденційності інформації про учасників є ще одним етичним міркуванням. Захист конфіденційності студентів і безпека даних має першочергове значення для побудови довіри та підтримки цілісності процесу оцінювання. Усунення потенційних упереджень у зборі та аналізі даних також має вирішальне значення. Дослідники та оцінювачі повинні бути пильними у виявленні та пом’якшенні будь-яких упереджень, які можуть вплинути на інтерпретацію результатів, забезпечуючи прозорість, справедливість та об’єктивність оцінювання ефективності програм стійкості для учнів.

Оскільки сфера програм стійкості продовжує розвиватися, є кілька майбутніх напрямків досліджень, які можуть підвищити ефективність цих заходів для студентів. Продовжні дослідження є важливими для оцінки тривалого впливу програм стійкості на добробут студентів і механізми подолання з часом. Відстежуючи учасників за межами тривалості програми, дослідники можуть отримати уявлення про стійкі переваги та потенційні області для вдосконалення стратегій розвитку стійкості. Порівняльні дослідження різних груп студентів також можуть надати цінну інформацію про те, як програми стійкості можуть бути адаптовані для задоволення різноманітних потреб і викликів різних груп студентів. Вивчаючи ефективність втручань у різних контекстах і демографічних показниках, дослідники можуть визначити найкращі практики та стратегії для максимізації переваг програм стійкості. Крім того, дослідження інноваційних програмних підходів, таких як включення технологічних втручань або творчих мистецьких терапій, може запропонувати нові шляхи для підвищення стійкості студентів і добробуту в освітніх установах [19,c.288].

Вплив підготовки вчителів на ефективність програм стійкості є значним у забезпеченні успішної реалізації програми та результатів для учнів. Прихильність і підтримка викладачів є вирішальними факторами, які можуть вплинути на залучення та участь студентів у програмі. Коли вчителі інвестують у цілі та стратегії програми, вони можуть ефективно донести до студентів важливість розвитку стійкості та створити сприятливе навчальне середовище. Проведення тренінгів із впровадження програмних стратегій ефективно озброює вчителів знаннями та навичками для їх виконання втручання у спосіб що максимізує залучення студентів і результати навчання. Крім того, можливість постійного професійного розвитку для вчителів дозволяє їм бути в курсі останніх досліджень і найкращих практик у навчанні стійкості, що зрештою покращує якість і вплив програм стійкості в школах.

Включення грамотності щодо психічного здоров’я в програми стійкості може ще більше підвищити їхню ефективність у підтримці добробуту студентів і навичок подолання. Навчання студентів таким проблемам психічного здоров’я, як стрес, тривога та депресія, може підвищити їхню обізнаність і розуміння загальних проблем, з якими вони можуть зіткнутися. Сприяючи дестигматизації звернення за допомогою з питань психічного здоров’я, програми стійкості можуть створити культуру відкритості та підтримки в шкільній спільноті. Розвиток навичок розпізнавати стрес та емоції та керувати ними дає студентам практичні інструменти для орієнтування в складних ситуаціях і сприяння позитивному психічному здоров’ю. Інтегруючи компоненти грамотності з питань психічного здоров’я в програми стійкості, педагоги можуть надати учням можливість піклуватися про своє благополуччя та шукати допомоги, коли це необхідно, зрештою створюючи сприятливе та стійке шкільне середовище.

Інновації в технологіях мають потенціал для покращення надання та ефективності програм стійкості для студентів. Використання онлайн-платформ може надати студентам зручний доступ до програмних матеріалів і ресурсів, сприяючи більшій залученості та участі. Пропонуючи інтерактивні елементи та функції гейміфікації, такі як вікторини, виклики та нагороди, програми стійкості можуть зробити навчання більш приємним і мотивуючим для учнів. Крім того, цифрові інструменти можуть дозволити викладачам ефективніше контролювати та відстежувати прогрес учнів, забезпечуючи персоналізований зворотний зв’язок і втручання для підтримки розвитку стійкості учнів [31,c.833].

Підсумовуючи, ефективність програм стійкості для студентів залежить від різних факторів, включаючи залучення студентів, якість програми та наявні системи підтримки. Оцінка результатів програми через підвищення академічної успішності, зміни поведінки та довгостроковий вплив на благополуччя має вирішальне значення для оцінки ефективності програми. Різні моделі програм, такі як когнітивно-поведінкові підходи, програми на основі уважності та соціально-емоційні навчальні втручання, пропонують різноманітні стратегії для формування стійкості в учнів. Соціальна підтримка, інструменти вимірювання, індивідуальні відмінності, міркування сталого розвитку, етичні міркування, напрями майбутніх досліджень, підготовка вчителів і грамотність у сфері психічного здоров’я – усі важливі аспекти, які слід враховувати під час оцінки та вдосконалення програм стійкості. Завдяки використанню технологій у розробці програм програми стійкості можуть використовувати цифрові інструменти для підвищення доступності, залучення та моніторингу прогресу студентів. Загалом, програми стійкості відіграють важливу роль у підтримці благополуччя студентів і навичок подолання, а постійні дослідження та інновації є ключовими для максимізації їхніх переваг у навчальних закладах.

**Висновок до розділу 3**

Розділ ІІІ "Технології оптимізації резильєнтності" присвячений огляду існуючих підходів та програм з підвищення резильєнтності. Він включає опис типових методів та технік, що використовуються у таких програмах, а також розглядає маркери ефективності цих програм.

Аналіз існуючих підходів та програм підвищення резильєнтності дозволяє зробити висновок про різноманітність методів та підходів, що застосовуються в цій області. Описані методи та техніки надають певний огляд того, які засоби можуть бути використані для підвищення резильєнтності у різних груп населення.

Дослідження маркерів ефективності програм підвищення резильєнтності може стати важливим кроком у вдосконаленні та розвитку подальших програм та інтервенцій в цій області.

Отже, розділ ІІІ надає інформацію про технології оптимізації резильєнтності, яка може бути корисною для розробки програм та інтервенцій з метою підвищення рівня резильєнтності в різних груп населення.

# ВИСНОВКИ

Резильєнтність, як концепція, виявляється ключовою у психологічному дослідженні, оскільки вона визначає, як особистість може пристосовуватися до стресу, викликів та труднощів у житті. Наше розуміння резильєнтності та її впливу на життя постійно еволюціонує завдяки багатогранним дослідженням у цій галузі. Розглянемо основні висновки, що випливають з аналізу резильєнтності з різних перспектив.

Психологічні дослідження довели, що резильєнтність є важливим фактором для досягнення успіху та психічного благополуччя. Люди з вищим рівнем резильєнтності мають більшу ймовірність подолати стрес та виклики, що зустрічаються у житті, і швидше відновлюються після важких ситуацій. Це дає їм можливість краще адаптуватися до змін та зберігати позитивну психічну резильєнтність навіть у негативних умовах.

Однак важливо пам'ятати, що резильєнтність не є статичним характеристикою, але її можна розвивати. Через різноманітні психологічні інтервенції та програми тренування резильєнтності, особистість може навчитися ефективно керувати стресом, розвивати позитивні способи мислення та зміцнювати психологічну резильєнтність. Такий підхід сприяє підвищенню загального рівня благополуччя та психічної резильєнтності у суспільстві.

З іншого боку, розуміння резильєнтності також важливо для розробки імплементації політики в галузі психічного здоров'я. Уряди та організації можуть використовувати дані з досліджень резильєнтності для розробки програм та ініціатив, спрямованих на підтримку та розвиток резильєнтних властивостей у населення. Це може включати в себе розробку освітніх курсів, тренінгів та психологічних послуг, спрямованих на зміцнення резервів особистості та її здатності подолати стресові ситуації.

Однак, важливо пам'ятати, що резильєнтність не є однаковою для всіх. Індивідуальні рівні резильєнтності можуть значно відрізнятися, і вплив на неї мають як внутрішні, так і зовнішні фактори, такі як генетика, середовище, соціальна підтримка тощо. Тому важливо враховувати контекст та індивідуальні особливості при аналізі та розвитку резильєнтності.

Великі дослідження зі студентами університетів показують, що психологічний дистрес є головною проблемою під час переходу до університету через численні зміни, з якими студенти стикаються в особистих, соціальних та емоційних аспектах свого життя. Окрім академічних вимог, студенти університету стикаються з новими стресовими факторами та викликами, такими як фінансові та побутові умови, формування нових соціальних мереж та адаптація до нових сімейних і суспільних ролей. Із зростанням кількості досліджень психічного здоров’я студентів університетів емпірична робота зі резильєнтності отримала визнання як основа для вивчення того, чому одні студенти успішно адаптуються до університету, а інші стикаються з більшими проблемами.

Попередні дослідження показують, що успішне пристосування до університету не тільки пов’язане зі резильєнтністю, але також є результатом модифікованих психосоціальних факторів, включаючи зв’язок з однолітками, почуття приналежності до університету, сприйману соціальну підтримку та психологічне благополуччя. У зв’язку зі зростаючим тиском на студентів університетів проблеми психічного здоров’я серед цієї групи населення викликають дедалі більше занепокоєння, а глобальні дослідження вказують на зростання депресії, тривоги та стресу.

Наприклад, дослідження показують, що студенти австралійських університетів повідомляють про вищий рівень стресу, депресії та тривоги, ніж загальне населення, а студенти американських університетів повідомляють про високий рівень депресії, генералізованої тривоги. розлади, панічні розлади та суїцидальні думки. Крім того, студенти університету в Гонконгу повідомляють про високі показники поширеності тривоги, депресії та стресу. Таким чином, необхідно отримати розуміння ключових модифікованих психосоціальних факторів, пов’язаних з вищими рівнями резильєнтності, що сприяє позитивній адаптації серед студентів університету.

Резюмуючи, резильєнтність є критично важливою для психічного здоров'я та успіху в житті. Вона визначає, як люди реагують на стресові ситуації та виклики, з якими вони зіштовхуються, і може бути розвинута через спеціалізовані програми та підходи. Розуміння резильєнтності має важливе значення як для індивідів, так і для суспільства в цілому, оскільки це допомагає нам розробляти стратегії підтримки та розвитку психічного благополуччя.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко, Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. Вісник Національного університету оборони України, 2020. С. 5-13.
2. Грішин, Е. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди" Психологія, 2022. № 65. С. 25-41.
3. Запорожченко, О., Матейко, Н., Чистовська, Ю., Прокоф’єва, О., Прокоф’єва, О. Резильєнтність та її роль в подоланні складних життєвих обставин. Наукові інновації та передові технології, 2024. № 2. 30 с.
4. Затерта, З., Адамська, З. До проблеми визначення резильєнтності особистості в психології. Collection of scientific papers «SCIENTIA», 2023. С. 155-157.
5. Ільін, Є. П., Войскунський, О. Є., Парагін, Б. Д., Дружинін, В. М., Величковський, Б. М. Ненасильницьке спілкування як чинник формування резильєнтності особистості, 2023. 42 с.
6. Кіреєва, З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-СOV-2. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2022. № 1. С. 5-10.
7. Кічук, A. Деякі аспекти проблеми резильєнтності особистості зрілого юнацького віку. Journal of Psychology Research, 2023. Том 29(12). С. 26-32.
8. Костюченко, О. В. Творчі засоби і методи розвитку здатності до резильєнтності особистості. Психологічні проблеми творчості, 2022. С. 122.
9. Курінна, І. Резильєнтність як компенсаторні можливості людини внаслідок пережитих екстремальних ситуацій. В-43 Виклики сьогодення для психологічної служби закладів вищої освіти у воєнний час: матер. Всеукр. засідання круглого столу (22 квітня 2022 р.), 2022. С. 37.
10. Кутєпова-Бредун В. Ю., Губер Н. С. Концептуалізація поняття «резильєнтність» і його розмежування зі схожими термінами. In The 12 th International scientific and practical conference “European scientific congress” (December 25-27, 2023) Barca Academy Publishing, Madrid, Spain. 2023. 705 p. (Р. 351).
11. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2019. № 2-3. С. 77-89.
12. Односталко О. С. Ресурси резильєнтності особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя. Doctoral dissertation, Одеський нац. ун-т ім. ІІ Мечникова. Одеса. 2020. 183 с. URL: https://ra.vnu.ua/wp-content/uploads/2020/12/Dus\_Odnostalko1\_2.pdf (дата звернення 15.03. 2024).
13. П’янківська Л. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. Перспективи та інновації науки, 2023. № 10(28). 56 с.
14. Петрук І. пПихологічні особливості резильєнтності як професійно значущої якості. Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 19–20 жовтня 2023 р./за ред. ГК Радчук. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. 542 с.
15. Потапчук Є., Поліщук О. Резильєнтність–потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. Психологічний журнал, 2023. № 11. С. 45-52.
16. Романова О. В. Розвиток резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах війни. In The 10 th International scientific and practical conference “Science and technology: problems, prospects and innovations” (July 6-8, 2023) CPN Publishing Group, Osaka, Japan, 2023. 254 p. (Р. 128).
17. Руденко О. В., Гонтар Ю. В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія, 2022. Т. 33(72). С. 73-78.
18. Согор О. М. Формування резильєнтності журналістів під час висвітлення військових подій в україні. Development of Education, Science and Business: Results 2023, 2023. С. 196.
19. Сукач С. А. Резильєнтність особистості як здатність мобілізувати та відновлювати психологічні ресурси. In Theoretical methods and improvement of science. Abstracts of VII International Scientific and Practical Conference Bordeaux, France (December 12–14, 2022), 2022. С. 287-290.
20. Черкасова, А. А. Роль резильєнтності в діяльності психолога. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти: Матеріали Х Міжнародної науково-практичної конференції (21 травня 2021 р., м. Київ). Київ: ДЗВО «УМО», 2021. С. 291-304. URL: <http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp>(дата звернення: 26.03.2024).
21. Чиханцова, О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, № 34(73), 2023. С. 35-40.
22. Швець, О., Сухенко, Я. Еволюція уявлень і концептуальних підходів у розумінні феномену резильєнтності. Тетяна Рожнова, директор ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти», професор кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти ННІМП ДЗВО УМО, кандидат педагогічних наук, доцент Оксана Ануфрієва, завідувачка аспірантури та докторантури ДЗВО «Університет менеджменту освіти», доцент кафедри економіки, підприємництва, 2023. С. 387.
23. Юрчук, О. С. Феномен «резильєнтності» у поглядах вітчизняних та зарубіжних вчених. Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол № 10 від «26» травня 2023 року), 2023. С. 309.
24. Aldridge J. M., Fraser B. J., Fozdar F., Ala’i K., Earnest J., & Afari E. Students’ perceptions of school climate as determinants of wellbeing, resilience and identity. Improving schools. № 19(1), 2016. Р. 5-26.
25. Allan J. F., McKenna J., & Dominey S. Degrees of resilience: profiling psychological resilience and prospective academic achievement in university inductees. British Journal of Guidance & Counselling. № 42(1), 2014. Р. 9-25.
26. Brewer M. L., Van Kessel G., Sanderson B., Naumann F., Lane M., Reubenson A., Carter A. Resilience in higher education students: A scoping review. Higher Education Research & Development. № 38(6), 2019. Р. 1105-1120.
27. Chow K. M., Tang W. K. F., Chan W. H. C., Sit W. H. J., Choi K. C., Chan S. Resilience and well-being of university nursing students in Hong Kong: a cross-sectional study. BMC medical education, 2018. Р. 1-8.
28. Chung E., Turnbull D., Chur-Hansen A. Differences in resilience between ‘traditional’and ‘non-traditional’university students. Active Learning in Higher Education. № 18(1), 2017. Р. 77-87.
29. Cleary M., Visentin D., West S., Lopez V., Kornhaber R. Promoting emotional intelligence and resilience in undergraduate nursing students: An integrative review. Nurse education today. № 68, 2018. Р. 112-120.
30. Cotton D. R., Nash T., Kneale P. Supporting the retention of non-traditional students in Higher Education using a resilience framework. European Educational Research Journal. № 16(1), 2017. Р. 62-79.
31. De la Fuente J., Fernández-Cabezas M., Cambil M., Vera M. M., González-Torres M. C., Artuch-Garde R. Linear relationship between resilience, learning approaches, and coping strategies to predict achievement in undergraduate students. Frontiers in psychology, 2017. Р. 1039.
32. De la Fuente J., Fernández-Cabezas M., Cambil M., Vera M. M., González-Torres M. C., Artuch-Garde R. Linear relationship between resilience, learning approaches, and coping strategies to predict achievement in undergraduate students. Frontiers in psychology, 2017. Р. 1039.
33. de las Olas Palma-García, M., & Hombrados-Mendieta, I. Resilience and personality in social work students and social workers. International Social Work, 2017. 60(1). Р. 19-31.
34. Galante J., Dufour G., Vainre M., Wagner A. P., Stochl J., Benton A., ... & Jones P. B. A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. The Lancet Public Health. № 3(2), 2018. Р. 72-81.
35. Hamdan-Mansour A. M., Azzeghaiby S. N., Alzoghaibi I. N., Al Badawi T. H., Nassar O. S., Shaheen A. M. Correlates of resilience among university students. Am J Nurs Res, 2014. № 2(4). Р. 74-9.
36. Kronborg L., Plunkett M., Gamble N., Kaman Y. Control and resilience: The importance of an internal focus to maintain resilience in academically able students. Gifted and Talented International. № 32(1), 2017. Р. 59-74.
37. Li Z. S., & Hasson F. Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review. Nurse education today, 2020. Р. 104-440.
38. Nettles, S. M., Mucherah, W., Jones, D. S. Understanding resilience: The role of social resources. In Crespar Findings. Psychology Press, 2014. P. 47-60.
39. Pidgeon A. M., Keye M. Relationship between resilience, mindfulness, and pyschological well-being in University students. International Journal of Liberal Arts and Social Science, 2014. № 2(5). Р. 27-32.
40. Pitzer J., Skinner E. Predictors of changes in students’ motivational resilience over the school year: The roles of teacher support, self-appraisals, and emotional reactivity. International Journal of Behavioral Development, 2017. № 41(1). Р. 15-29.
41. Rahat E., İlhan T. Coping Styles, Social Support, Relational Self-Construal, and Resilience in Predicting Students' Adjustment to University Life. Educational Sciences: Theory and Practice, 2016. № 16(1). Р. 187-208.
42. Rojas L. F. Factors affecting academic resilience in middle school students: A case study. Gist: Education and Learning Research Journal, 2015. № 11. Р. 63-78.
43. Sagone E., De Caroli M. E. A correlational study on dispositional resilience, psychological well-being, and coping strategies in university students. American journal of educational research, 2014. № 2(7). Р. 463-471.
44. Shi, M., Wang, X., Bian, Y., & Wang, L. The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: a cross-sectional study. BMC medical education, 2015. №15. Р. 1-7.
45. Singh, I., Bard, I., Jackson, J. Robust resilience and substantial interest: a survey of pharmacological cognitive enhancement among university students in the UK and Ireland. PloS one, 2014. № 9(10), Р. 11-17.
46. Smith G. D., & Yang F. Stress, resilience and psychological well-being in Chinese undergraduate nursing students. Nurse education today, 2017. № 49. С. 90-95.

Thomas, L. J., Asselin, M. Promoting resilience among nursing students in clinical education. *Nurse education in practice*. №28, 2018. Р*.* 231-234.

1. Ungar M., Russell P., Connelly G. School-based interventions to enhance the resilience of students. Journal of Educational and Developmental Psychology, 2014. № 4(1). Р. 66.
2. Wu Y., Sang Z. Q., Zhang X. C., Margraf J. The relationship between resilience and mental health in Chinese college students: a longitudinal cross-lagged analysis. Frontiers in psychology, 2020. Р. 450-550.
3. Zhang M., Zhang J., Zhang F., Zhang L., Feng D. Prevalence of psychological distress and the effects of resilience and perceived social support among Chinese college students: Does gender make a difference?. Psychiatry research, 2018. № 267. Р. 409-413.