

C. 155–168. URL: <https://ukr-socium.org.ua/archive/no-2-81-2022/the-great-exodus-of-the-ukrainian-people-the-phenomenon-of-displaced-persons-in-2022> (дата звернення: 04.11.2024).

5. Obuchowski K. W poszukiwaniu właściwości człowieka. Warszawa: Książka i Wiedza, 1989. 255 p.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-9>

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: СУТНІСТЬ ФЕНОМЕНУ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Дмитришин Софія

аспірант кафедри психології

Львівський національний університет імені Івана Франка

м. Львів, Україна

Досліджуючи тему феномену резильєнтності особистості, спостерігаємо актуальність висвітлених питань щодо стану сучасного українського суспільства, зокрема в освітньому середовищі; різних підходів до концептуалізації та визначення поняття «резильєнтність»; здійснено метааналіз досліджень основних теорій резильєнтності, кожна з яких має свою спрямованість та методологію. У зв'язку з викликами сьогодення перед фахівцями в галузі психологічних, медичних та соціальних наук зростає потреба в глибокому, цілеспрямованому вивченні умов збереження психологічної стабільності та життєстійкості людини.

Проблема стійкості людини перед обличчям складних життєвих ситуацій завжди була цікава та привертала увагу дослідників і науковців, що вивчали різні аспекти людського життя – психологів, соціальних працівників, педагогів та медиків. Саме тому поняття «резильєнтність» як особливість людської психіки набуває надзвичайно важливого значення через необхідність опору стресам, пов'язаних із актуальними соціально-економічними проблемами – життям в часі повномасштабної війни, соціально-політичних конфліктів, загостренням економічних проблем у державі тощо. Збільшення кількості досліджень феномена «резильєнтності» протягом останніх десятиліть супроводжується переоцінкою концепту цього поняття як серед українських, так і серед закордонних науковців в різних сферах людської діяльності.

Саме поняття «резильєнтність» вже більше 50-ти років присутнє в позитивній психології та психології здоров'я. Власне слово

резильєнтність походить з латинської мови, де *resilire* означає відсік, повернення до початку, відновлення рівноваги. Загалом термін пов'язаний із здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Розуміння того, як і яким чином деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих негараздів або катастроф є цікавим для психологів та психотерапевтів, працівників помічних професій.

Термін «резильєнтність» активно впроваджується в науку психології ще з 60-тих років минулого століття і він власне перейшов до психологічного лексикону з фізики, де позначав властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску (опір матеріалів). Типовим прикладом визначення резильєнтності є визначення Ф. Лозеля: резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Науковець підкреслює, що не зважаючи на простоту визначення цього поняття, концепція резильєнтності є набагато ширшою, ніж просто поняття «подолання» [1, с. 29].

Розглянемо цей феномен через призму позитивної адаптації або захисного механізму психіки. Резильєнтність – може бути позитивною адаптацією в ситуаціях критичних викликів, що диференційовано впливає на здатність людини справлятися з життєвими викликами, особливо такими, котре проживає сьогодні українське суспільство. Позитивна адаптація впливає на результат розвитку життя під час або в результаті потенційно доленосних подій; це процес пристосування людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз; за умови перебування в постійних джерелах стресу (наприклад, проблеми в сім'ї та у стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям, постійні стреси на робочому місці та фінансові негаразди, воєнному стані. [2, с. 167].

Виникнення самої концепції резильєнтності науковці пов'язують із роботами Е. Werner та її колеги R. Smith. У 1955 р. було розпочато фундаментальне лонгітюдне дослідження з резильєнтності, де саме поняття «резильєнтності» й увійшло в термінологію психології [3, с. 105]. Дослідна лабораторія під керівництвом Р. Benson у період між 1990 та 1995 рр. розпочала дослідження американських учнів 6–12 класів з 600 різних громад щодо їхньої успішності та резильєнтності. Загалом вибірку становили 350 000 дітей. В результаті цього дослідження було виокремлено 40 факторів розвитку, які розподілені на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх 37 належать, наприклад, підтримка найближчого оточення (сім'я, дорослі, сусіди та друзі), почуття компетентності (розширення прав і можливостей у дітей), знання меж і очікувань, конструктивне використання часу. Внутрішніми факторами розвитку було названо мотивацію до набуття освіти,

мотивацію до досягнення, позитивні цінності (турбота, чесність, відповідальність тощо), соціальні компетенції та позитивну ідентичність – самооцінка, внутрішній локус контролю, існування мети [4, с. 62].

Життєстійкість педагогів та людей з різних сфер діяльності безпосередньо впливає на мотивацію досягнення учнів у будь-якому історичному періоді; а у нашому сьогоденні все більше зацікавлює науковий пласт та соціум загалом. Нерідко саме сьогодні ми натрапляємо на велику кількість статей, наукових праць, дописів у соціальних мережах як протистояти тим, чи іншим стресовим факторам, котрі спіткали нас в XXI столітті. Тому потрібно дуже відповідально відноситися до підтримки педагогів у їхній «життєстійкості» та основним її чинникам, що мають безпосереднє значення для підтримки стійкості педагогічних працівників у освіті.

Тема резильєнтності педагогів має велику актуальність у сучасному світі. І що дуже цікаво, окремо можна виділити спеціалістів музичної сфери, адже саме фізичне явище як звук (!) є прямим інструментом впливу на учнів та у руках умілих педагогів може безпосередньо впливати на якість освітнього середовища. Освітняни потребують щоденної підтримки та почуття безпеки, адже таким чином вони можуть надавати якісну освіту та відслідковувати ментальне здоров'я учнів, бути готові підтримувати учнів та виявляти ознаки психологічних проблем, що потребують допомоги. А технологічні зміни і швидкий розвиток технологій вимагає від педагогів постійного навчання і адаптації до нових інструментів та методів навчання, що є також свого роду фактором резильєнтності на ниві знань.

Увесь вищеперечислений перелік факторів свідчить про важливість стресостійкості для вчителів, викладачів, педагогів, зокрема саме музикантів-педагогів у сучасному освітньому середовищі, адже що дуже важливо(!) саме ці педагоги мають інструменти та важелі впливу на середовище своїх учнів та безпосередній вплив на психічний стан дітей під час спілкування у навчальному процесі. Резильєнтність і допомагає їм краще справлятися зі складнощами, підвищує якість навчання, виховання та створює здорове і ефективне навчальне середовище для учнів.

Висновки. Таким чином, аналіз теоретичного доробку психологів щодо визначення поняття резильєнтності показує, що в багатьох дослідженнях воно має спільний концепт – здатність особистості відновлюватися після несприятливих життєвих подій. Розкриття змісту резильєнтності через контекст стресостійкості засвідчує, що ця психологічна особливість допомагає регулювати інтенсивність впливу на переживання різних стресових ситуацій.

Попри те, що література не дає однозначного визначення поняття «резильєнтності», є те, що об'єднує різні підходи й теорії. Таким

спільним знаменником до його розуміння є властивість, котра допомагає людям функціонувати на оптимальному рівні й достатньо швидко відповідати на життєві виклики. Актуально звернути увагу також на те, що резильєнтність є результатом інтеракції різних ресурсів, зовнішніх і внутрішніх, котрі особистість вміє використати в стресових ситуаціях.

Слід звернути особливу увагу на те, що професія педагога є, за своєю природою, однією з найбільш комунікабельних та емоційно виснажливих професій а резильєнтність є важливою якістю для працівників усіх сфер педагогічної діяльності, включаючи музикантів та фахових педагогів. Вона допомагає їм краще справлятися зі стресом, викликами та навантаженням у цих високо конкурентному, стресовому та творчому середовищі. Фактори, що впливають на розвиток життєстійкості, включають в себе психологічну міцність, соціальну підтримку, здоровий спосіб життя та навички позитивного мислення, що просто необхідними у сучасних умовах освітнього середовища.

Література:

1. Корніяк О. Основні напрямки психологічного забезпечення професійного самоздійснення викладача вищої школи. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V. 29 с.

2. Nemeth D., Olivier T. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice / Darlyne G. Nemeth and Tracy W. Olivier. Academic Press, 2018. 167 p.

3. Титаренко Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : [навч. посіб.] / Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. К. : Марич, 2009. 105 с.

4. Грішин О. Резильєнтність особистості: психодіагностика та засоби розвитку. *Збірник наукових праць ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. Випуск 64. С. 62–77.