

для забезпечення ефективної підтримки ментального здоров'я в умовах динамічних змін освітнього середовища.

Література:

1. Петренко І. В. Психологічна допомога та підтримка під час війни: новітні підходи. *Науковий вісник Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 2(1), 2021 р. С. 123-135.
2. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя; Київ, 2024. 188 с.
3. Brown, A. & Smith, J. Mental Health Initiatives in Higher Education: A Global Perspective. London : Academic Press. 2022.
4. Johnson, P. University Mental Health Programs: Best Practices and Innovations. New York : Higher Education Press. 2023.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-92>

РОЗВИТОК РЕЗІЛ'ЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Варнава Уляна Володимирівна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціальної роботи,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Сучасні виклики резил'єнтності особистості в Україні вимагають якісно іншого підходу до розгляду стратегій поведінки, з метою удосконалення практичного досвіду в соціальній роботі та психології. Резил'єнтність більше не розглядається лише як здатність витримувати стрес або повертатися до попереднього стану після кризи. Вона стає активним процесом трансформації, де особистість не лише адаптується до нових реалій війни, але й знаходить способи для зростання та самореалізації в складних умовах.

Швидкоплинна трансформація військової стратегії починаючи з початку війни, на кшталт загроза окупації для одеської області, яка змінилась на виклики постійних ракетних обстрілів, появою шахедів, тощо, постійно складає нові відбитки на поведінці та особистісному сприйнятті дійсності. Швидкість з якою сучасні українці повинні знаходити ефективні стратегії долаття стресу та адаптуватися з

вимогою виконувати свої повсякденні обов'язки, навчання та роботу, поставила перед фахівцями додаткові завдання стосовно допомоги та терапії.

У цьому контексті соціальна робота в загальному розумінні має орієнтуватися на створення середовища, яке підтримує розвиток внутрішніх ресурсів людини під час війни. Для викладача же це включає не тільки індивідуальні консультації та підтримку студентської молоді, але й активне залучення їх до групових тренінгів, програм самоорганізації, волонтерської діяльності та розвитку громадських ініціатив. В Одеському національному університеті імені І.І. Мечникова для спеціальності 231 Соціальна робота (ФПСР), в межах викладання предметів пов'язаних з психологією та стресом, ми ставимо перед собою мету познайомити наших здобувачів саме з такими методами ефективної роботи над власною особистістю які допоможуть їм не просто постійно продовжувати навчання, а і коректно підібрати індивідуальну модель саморегуляції, спробувати себе в ролі «конструктора» власної особистості і життя, займати активну соціальну позицію попри виклики війни, тощо.

Крім того, інтеграція розроблених практичних занять з розвитку резил'єнтності у навчальний процес в межах робочих програм дисциплін ОП 231 соціальна робота, сприяє розвитку критичного мислення та навичок саморефлексії, що дозволяє студентам ефективніше оцінювати свої можливості та ресурси в різних життєвих ситуаціях і використовувати в край критичних ситуаціях, які війна постійно провокує. Окремі практики під час навчання та відповідне заохочення також значно впливає на їх самооцінку.

Особлива увага приділяється розвитку емоційного інтелекту студентів, адже здатність усвідомлювати та управляти своїми емоціями є невід'ємною складовою резил'єнтності. При цьому, розвивати емоційний інтелект у здобувачів спеціальності соціальна робота важливо не лише для їх професійного зростання, а й для особистого розвитку. В межах дисципліни «Психологія стресу», яка викладається у соціальних працівників на 3 курсі, важливо використовувати інтегровані методи, які поєднують теоретичні знання з практичними навичками. Одним із таких підходів є впровадження окремих вправ для розвитку емоційної обізнаності особистості, де студенти вчаться розпізнавати власні емоції та розуміти емоційні стани інших. Найбільш популярним та улюбленим серед молоді є робота з рефлексивними щоденниками, які, в цілях етичності, лише з дозволу студента можуть бути оприлюднені, і інші здобувачі мають змогу по іншому побачити своїх однокурсників та однокурсниць, а також потренувати власні навички розпізнавання неявних емоційних станів оточуючих та

ідентифікувати свої власні. Також, такі заняття включають вправи на розвиток емпатії, активного слухання та конструктивного вираження почуттів, що є класичними навичками кожного соціального працівника. Ефективними можуть виявитися також рольові ігри та ситуаційні моделювання емоційних станів, які допомагають студентам адаптуватися до різних міжособистісних взаємодій, впливати на вміння управління конфліктними ситуаціями та підвищувати здатність до, власне, емоційної саморегуляції.

На наш погляд, що в умовах війни університет має стати для студентів місцем не лише для навчання, а й для особистісного зростання та пошуку себе попри війну. Важливо створити простір, де молодь зможе вільно експериментувати з новими формами конструктивної поведінки та навчання: брати участь у роботі гуртків кафедр факультету, у студентських дебатах, соціальних проєктах та інших ініціативах, які розповсюджуються в межах університету та поза ним. Це дає можливість розвивати власну резил'єнтність, ставити завдання та вчитися брати на себе відповідальність, не боятися нових викликів, навіть в режимі навчання в укриттях під час тривоги, або після нічних обстрілів. Такі активності допомагають не лише впевненіше почуватися у своїх силах, а й формують відчуття спільноти соціальних працівників, сформувати фахівців нового формату, що особливо важливо для держави в такі непрості часи.

У атмосфері нашої спеціальності, студенти можуть не боятися помилок – навпаки, вони стають частиною навчального процесу, частиною спільноти соціальної роботи. Постійна участь в соціальних ініціативах допомагає не лише відточувати навички критичного мислення, але й відчувати себе частиною чогось більшого, що особливо важливо в умовах невизначеності та стресу, викликаного війною. Коли молодь бачить, що її голос важливий і може впливати на зміни, це додає впевненості у власних силах і спонукає до активної життєвої позиції. Такі практики також зміцнюють соціальні зв'язки, які стають підтримкою в непрості часи, допомагаючи студентам зберігати психологічну рівновагу та впевненість у завтрашньому дні.

У підсумку, комплексний підхід до розвитку резил'єнтності в студентському середовищі дозволяє не лише підготувати майбутніх фахівців соціальної роботи до професійної діяльності, але й сформувати у них навички ефективного подолання особистих викликів, що є необхідною умовою для успішного функціонування в сучасному світі. Такий підхід сприяє формуванню почуття контролю над власним життям у студентів, що є ключовим фактором резил'єнтності.