

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ЧИННИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Меленчук Н. І.

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри педагогіки та психології
Міжнародний гуманітарний університет
м. Одеса, Україна*

Дедюліна О. В.

*здобувачка вищої освіти другого (магістерського рівня)
за спеціальністю 053 – Психологія
Міжнародний гуманітарний університет
м. Одеса, Україна*

У сучасних умовах соціальної нестабільності, зростання рівня стресу, воєнних подій і глобальних криз проблема психологічної стійкості особистості набуває особливої значущості. Резильєнтність виступає ключовим чинником збереження психічного здоров'я, ефективності функціонування та адаптації до складних життєвих обставин.

Феномен резильєнтності (від англ. «resilience» – гнучкість, стійкість, здатність протистояти труднощам) набув значного значення у психологічній науці в контексті потреби дослідження внутрішніх механізмів подолання стресу та життєвих викликів. Він виник як відповідь на запитання, чому одні люди здатні ефективно адаптуватися до складних ситуацій, тоді як інші – ні. Наукове осмислення цього поняття є досить широким і ґрунтується на доробках як зарубіжних, так і українських дослідників [1, 2, 3, 4].

Теоретичний аналіз наукових джерел дає підстави вважати, що психологічне благополуччя може виступати важливим психологічним чинником резильєнтності особистості. Його багатовимірна структура, зокрема такі компоненти, як позитивні міжособистісні взаємини, автономія, здатність до управління життєвим середовищем, особистісне зростання, наявність життєвих цілей, самоприйняття, емоційний баланс, усвідомленість буття та відкритість до нового, дозволяє розглядати ці складові як внутрішні ресурси, що сприяють формуванню резильєнтності як системної характеристики особистості.

Теоретичний аналіз літератури [1, 3, 4] дозволив припустити, що психологічне благополуччя може виступати в якості психологічного

чинника адаптивної стійкості особистості. Багатовимірною структурою психологічного благополуччя, яка включає позитивні міжособистісні відносини, автономію, здатність керувати середовищем, особистісне зростання, наявність цілей у житті, самоприйняття та свідомість життя, дозволяє розглядати ці складові як психологічні чинники резильєнтності.

Метою даної роботи є викладення результатів теоретико-емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя осіб з різним рівнем резильєнтності.

Цю задачу дозволив вирішити якісний аналіз, заснований на використанні методів «асів» і «профілів». Вибірку дослідження склали здобувачі вищої освіти спеціальності Психологія Міжнародного гуманітарного університету. Загалом участь у дослідженні взяли 60 студентів віком від 17 до 21 років.

Відповідно до поставленого завдання у даному дослідженні використано адаптовані україномовні варіанти наступних методик: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale-10); Опитувальник психологічного благополуччя К. Ріффа в адаптації С. Карскавової.

Після первинної обробки отриманих даних за Шкалою резильєнтності досліджуваних із загальної вибірки були угруповано за допомогою методу «асів» у відповідності до рівня показника резильєнтності. Таким чином, були виділені дві групи: до першої (група РЗ+) увійшли особи з високим рівнем резильєнтності, тоді як другу (група РЗ-) склали особи з низьким рівнем цього показника.

На рис. 1. представлені профілі, що відображають прояви психологічного благополуччя (за методикою К. Ріффа) груп осіб з різним рівнем резильєнтності.

На вісі абсцис розташовані показники психологічного благополуччя, на вісі ординат – їх значення, що представляють усереднену оцінку кожного показника всіх представників виділених груп, виражену в процентілях. Середня лінія ряду проходить через точку 50 процентілів. Ступінь виразу того чи іншого показника визначається за його відхиленням від середньої лінії ряду.

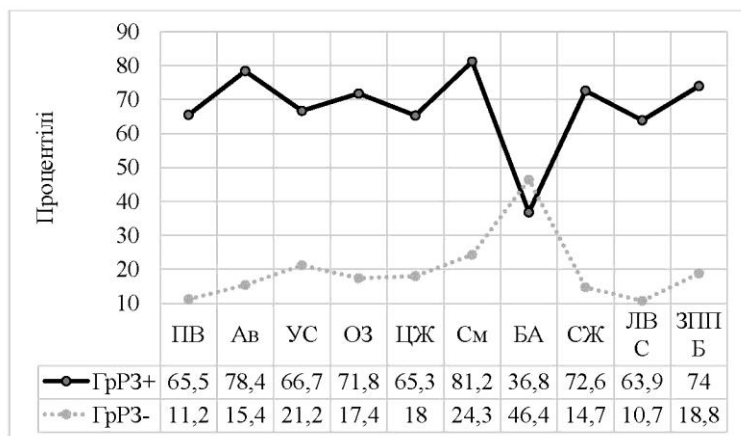


Рис. 1. Профілі психологічного благополуччя груп осіб з високим (ГрРЗ+) і низьким (ГрРЗ-) рівнем резильєнтності

Примітка: 1) ГрРЗ+ (N=11) – група осіб з високим рівнем резильєнтності; ГрРЗ- (N=12) – група осіб з низьким рівнем резильєнтності; 2) умовні позначення показників психологічного благополуччя: ПВ – позитивні відносини, Ав – автономія, УС – управління середовищем, ОЗ – особистісне зростання, ЦЖ – цілі у житті, См – самоприйняття, БА – баланс афекту, СЖ – свідомість життя, ЛВБС – людина відкрита система, ЗППБ – загальний показник психологічного благополуччя.

Отже, особи з високим рівнем резильєнтності (ГрРЗ+) демонструють гармонійний і збалансований психологічний стан, що відображається у високих значеннях ключових показників психологічного благополуччя. Зокрема, вони мають високе самоприйняття, розвинену автономію, високий загальний рівень психологічного благополуччя, усвідомленість життя та активне прагнення до особистісного зростання. Такі люди позитивно ставляться до себе, приймають власну особистість з усіма її сильними та слабкими сторонами. Вони не зациклюються на помилках минулого, а сприймають їх як досвід, що сприяє зростанню (См+). Водночас вони вирізняються незалежністю в судженнях та поведінці. Вони здатні приймати рішення самостійно, керуючись власними переконаннями, а не зовнішніми очікуваннями чи соціальним тиском. Така автономність є свідченням зрілої особистості з чітко визначеними цінностями (Ав+). Високий рівень психологічного благополуччя у цих осіб проявляється у позитивному сприйнятті себе та свого життя. Вони зазвичай зберігають емоційну стабільність навіть у складних обставинах і вміють знаходити ресурси для подолання труднощів (ЗППБ+). Ці особи мають чітке розуміння сенсу свого існування, ставлять перед собою

осмислені цілі та демонструють внутрішню вмотивованість до самореалізації (СЖ+). Особи з високим рівнем резильєнтності відкриті до нового, прагнуть вдосконалення, розширення власних можливостей та реалізації внутрішнього потенціалу. Їхнє життя сприймається як процес розвитку, а не як фіксований стан (ОЗ+).

Таким чином, особи із високою резильєнтністю характеризуються внутрішньою стійкістю, емоційною врівноваженістю, здатністю до саморефлексії, автономністю та орієнтацією на постійне особистісне зростання. Вони мають необхідні психологічні ресурси для подолання життєвих труднощів і досягнення гармонії з собою та навколишнім світом.

В свою чергу, особи з низьким рівнем резильєнтності (ГрРЗ-) демонструють ознаки психологічної вразливості та недостатньої адаптивності. Їхній психоемоційний стан характеризується низькими значеннями ключових показників, що свідчить про певні труднощі у внутрішній та соціальній сфері. Такі особи, як правило, мають знижений рівень відкритості до зовнішнього світу (ЛІВС-), що проявляється у схильності до ізоляції, замкненості, емоційної закритості та зосередженості на власних переживаннях. Вони схильні сприймати себе як замкнену систему, що ускладнює міжособистісну взаємодію та знижує рівень соціальної підтримки. Відсутність позитивних відносин (ПІВ-) вказує на труднощі у встановленні довірливих і теплих стосунків з іншими. Таким людям важко вибудовувати глибокі соціальні зв'язки, вони можуть відчувати самотність, емоційне відчуження або недовіру до оточення. Низький рівень автономії (АВ-) свідчить про залежність від думки інших, труднощі з прийняттям самостійних рішень та схильність до підкорення зовнішнім впливам. Вони орієнтуються на зовнішні оцінки, що знижує рівень саморегуляції та посилює внутрішню невпевненість. Невираженість цілей у житті (ЦЖ-) свідчить про відсутність чітких життєвих орієнтирів, сенсу та напрямку руху. Такі особи часто перебувають у стані внутрішньої розгубленості, не бачать перспектив і не відчувають задоволення від життєвої діяльності. Загальний низький рівень психологічного благополуччя (ЗППБ-) об'єднує вищезазначені характеристики, відображаючи загальне відчуття незадоволеності життям, емоційної нестабільності, внутрішньої напруги та недостатності ресурсів для подолання труднощів.

Порівняльний аналіз осіб із високим і низьким рівнем резильєнтності засвідчує наявність суттєвих відмінностей у проявах психологічного благополуччя. Особи з високою резильєнтністю вирізняються внутрішньою стійкістю, емоційною зрілістю, автономністю, наявністю чітких життєвих цілей і прагненням до самореалізації. Натомість особам із низьким рівнем резильєнтності притаманні емоційна вразливість,

залежність від зовнішніх оцінок, відсутність життєвих орієнтирів та труднощі у соціальній взаємодії.

Література:

1. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 40. С. 33–49.

2. Грішин Е. «Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2021. Т. 64. С. 62–81

3. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

4. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 26–64.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-522-1-111>

ПЕДАГОГІКА ТРАВМИ: ОСВІТНІ СТРАТЕГІЇ РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ВІЙНУ

Мінаков І. В.

*аспірант кафедри германських та східних мов і перекладу,
Міжнародний гуманітарний університет
м. Одеса, Україна*

1. Розуміння феномену педагогіки травми

Педагогіка травми є сучасним підходом в освітньому процесі, який враховує наслідки психологічних травм, спричинених складними життєвими обставинами, зокрема війною. Це не окрема галузь педагогіки, а міждисциплінарна парадигма, яка об'єднує знання з психології, соціальної роботи та освітніх технологій. Її головною метою є створення сприятливих умов для навчання людей, які зазнали травматичного досвіду, з урахуванням їхніх особливих потреб і станів. Педагогіка травми не лише фокусується на передачі знань, а й сприяє емоційному відновленню, формуванню почуття безпеки, довіри та підтримки в навчальному середовищі. Це комплексний підхід, що передбачає чутливість до травматичного досвіду студентів, а також активне використання методів,