

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології
Кафедра психології

Бадіон Оксана Павлівна

УДК 159.944

Кваліфікаційна робота

Резильєнтність студентів, як чинник їх адаптації до навчання в умовах ЗВО

053 «Психологія»
«Юридична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ Бадіон О.П.

Науковий керівник Склярова Ганна Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

Київ 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ, ЯК ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ	7
1.1. Поняття психологічної резильєнтності та її значення в житті особистості.....	7
1.2. Формування резильєнтності та її роль у адаптації студентів до освітнього процесу	14
1.3 Резильєнтність, як чинник адаптації студентів до дистанційного навчання в умовах війни.....	21
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА АДАПТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	27
2.1 Опис етапів та методик дослідження резильєнтності та адаптивності студентів ЗВО	27
2.2.Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	36
Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10)	36
Висновки до розділу 2	48
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ АДАПТАЦІЇ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО	51
3.1 Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів-першокурсників.....	51
3.2 Програма соціально-психологічного тренінгу підвищення рівня резильєнтності студентів ЗВО	54
3.3 Очікувані результати від тренінгів щодо підвищення рівня резильєнтності та адаптивності	58
Висновки до розділу 3	61
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність роботи. Сучасний стан українського суспільства можна без сумніву охарактеризувати як кризовий, враховуючи соціальні виклики, що загострили емоційні переживання людей. Особливо гостро постала необхідність розвитку резильєнтності студентської молоді в складних життєвих обставинах нашого сьогодення, так як сучасні здобувачі вищої освіти не мають попереднього досвіду переживання воєнних дій, пандемії і незнайомі з особливостями життєдіяльності в період соціальної та економічної кризи.

Термін "резильєнтність" взагалі пов'язаний із здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Це адаптаційно-захисний механізм особистості, який дозволяє протистояти стресовим чинникам та адаптуватися. Вивчення резильєнтності є важливим, оскільки розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні психотехнології для розвитку резильєнтності, життєстійкості та стресостійкості.

Складність та багатоаспектність поняття «резильєнтність» зумовлює міждисциплінарний підхід до його вивчення, тому цей феномен активно досліджується науковцями в галузі психології, педагогіки, соціології, медицини та інших наук.

Актуальність вибраної теми характеризується тим, що студентський період є найбільш сприятливим періодом для формування резильєнтності особистості, що також може сприяти поліпшенню фізичного й психічного здоров'я молоді при подоланні криз і реалізації себе як фахівця в майбутній професійній діяльності.

Проблемні питання щодо резильєнтності особи стали предметом дослідження багатьох українських (К. Балахтар, С. Бужинська, Е. Грішин, К. Гуцол, З. Кіреєва, Г. Лазос, Т. Титаренко, І. Хоменко, О. Чиханцова) та

зарубіжних (Л. Ален, О. Байер, М. Маргаліт, А. Мастен, Дж. Річардсон, М. Фразер, О. Фріборг, К. Хертом) психологів. Дані вчені займалися розкриттям змісту та соціально-психологічних чинників розвитку резильєнтності особистості. Проте вивченню психологічних особливостей розвитку резильєнтності в студентської молоді присвячено невелику кількість робіт (Е. Грішин, С. Кузікова, О. Односталко, О. Шевченко).

Мета дослідження - теоретично з'ясувати та емпірично дослідити особливості резильєнтності студентів закладів вищої освіти, як чинника їх адаптації до умов навчання у ЗВО.

Для досягнення мети були визначені наступні **завдання**:

1. Розглянути поняття резильєнтності та її значення в житті особистості.
2. Проаналізувати значення резильєнтності як чинника адаптації студентів до умов навчання у закладі вищої освіти, зокрема під час дистанційного навчання.
3. Емпірично дослідити особливості резильєнтності студентів закладів вищої освіти, та її вплив на адаптацію студентів до умов навчання у ЗВО.
4. Розробити практичні рекомендації щодо сприяння адаптації студентів до умов дистанційного навчання під час воєнного стану та підвищення їх рівня резильєнтності.

Об'єкт дослідження - адаптація студентів до умов навчання у ЗВО.

Предмет дослідження - резильєнтність студентів, як чинник їх адаптації до навчання в умовах закладів вищої освіти.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів:

- теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми, структурування;

- емпіричні – анкетування, бесіда, психодіагностичні методики.

Інструментарій емпіричного дослідження:

- 1) Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) для визначення рівня резильєнтності студентів.
- 2) Опитувальник психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда для виявлення рівня успішності соціально-психологічної адаптації.
- 3) Perceived Stress Scale (PSS) для вимірювання індивідуального рівня стресу.
- 4) Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS) для виявлення тривоги та депресії; для аналізу психологічного стану студентів.
- 5) Опитувальник самоорганізації діяльності (Е. Ю. Мандрикова) - для визначення особливостей компонентів самоорганізації діяльності студентів (входять важливі фактори, що формують резильєнтність).
- 6) Resilience Appraisals Scale (RAS) для визначення індивідуальної оцінки здатності долати стресову ситуацію.

- кількісної обробки даних – визначення середніх значень, відсоткових співвідношень.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм для SPSS 13.0 for Windows та пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у такому:

уперше розроблено тренінгову програму, спрямовану на формування резильєнтності студентів, як чинника їх адаптації до навчання в закладах вищої освіти;

удосконалено техніку роботи зі студентами для дослідження рівня їх резильєнтності та її формування й розвитку, як чинника адаптації до навчання в закладах вищої освіти.

дістали подальшого розвитку наукові положення щодо ролі резильєнтності у житті особистості, зокрема, у період пристосування до умов навчання в закладах вищої освіти.

Теоретичне значення роботи полягає в тому, що висвітлені в ній положення допоможуть більш глибокому розумінню проблематики резильєнтності та адаптації студентської молоді до умов навчання в ЗВО, зокрема, й дистанційно, під час війни.

Дослідження має практичне значення, оскільки його результати можуть використовуватися для проведення подальших наукових досліджень в цій галузі; складена тренінгова програма може бути використана психологами для сприяння психологічній адаптації студентів у закладах вищої освіти.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, поділених на підрозділи, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (71 найменування) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи - 84 сторінок, основний обсяг 63 сторінок. Робота містить 2 таблиці, 5 рисунків, 6 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ, ЯК ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ

1.1. Поняття психологічної резильєнтності та її значення в житті особистості

Ідея резильєнтності виникла на хвилі технологічних відкриттів та фізичних випробувань наприкінці XIX - на початку XX століття, прокладаючи свій шлях через лабіринт інженерії та фізики. Термін "резильєнтність", як стверджує словник Merriam-Webster [55, с. 14], витікає з латинського "resilire", що перекладається як "відскакувати" чи "повертатися назад". Спочатку вивчення резильєнтності було спрямоване на область механіки, матеріалів і аналіз пластичності металів. Вперше науковці використали термін "резильєнтність", щоб охарактеризувати здатність матеріалів повертатися до своєї первісної форми після зазнання деформації [68].

Історія виникнення поняття резильєнтності в психологічній науці розгортається в другій половині XX століття. Концепція ж резильєнтності була емпірично виявлена чи навіть відкрита близько 50 років тому. У цей час стало очевидним, що деякі індивіди вміло адаптуються до викликів негативних обставин, тоді як інші не в змозі справлятися навіть із найменшими стресовими ситуаціями. Це відкриття дало поштовх для дослідження психологічних механізмів, що лежать в основі резильєнтності, а також виявлення тих чинників, які впливають на розвиток цих механізмів.

Введення терміну "резильєнтність" в лексикон психологічної науки пов'язують з ранніми працями Е. Вернер та її колеги Р. Сміт [70; 71]. З того часу цей термін використовується та досліджується з інтересом вченими, теоретиками та фахівцями-практиками з різних суміжних галузей.

За думкою К. Болтон, зростання інтересу до концепції резильєнтності паралельно співпало з зміною парадигми від традиційної медичної моделі, де основний акцент робився на вивченні та лікуванні патологій та розладів.

Перехід від цієї моделі до постмодерністської, або "нового руху науки" за Дж. Річардсон, відкрив нові можливості для поєднання альтернативних підходів, спрямованих на вивчення та активізацію внутрішніх сил людини та їхньої важливості для психотерапевтичних втручань. Ця модель відкрила нові шляхи та напрямки надання допомоги в області психотерапії та освіти [39]. Таким чином, з огляду на важливість вивчення цього феномену для психічного здоров'я людини та нормального її розвитку, кінець XX століття визначається початком великих досліджень з резильєнтності [39; 54]. Саме в цей період дослідники створили великий масив даних щодо цієї теми та почали розробляти різноманітні психотехнології щодо профілактики та розвитку резильєнтності [38; 39; 48].

Протягом останніх декількох десятирічь науковці продовжують досліджувати та формулювати теоретичну, емпірично-доказову базу концепції резильєнтності (А. Мастен, К. М. Коннор, Дж. Р. Девідсон, Р. Ньюмен, Дж. Річардсон та багато ін.) [43; 56; 62]. За цей час науковці напрацювали велику емпіричну базу дослідження цього феномену, створили теоретико-методичні моделі з детальним описом їх практичного застосування (Дж. Річардсон, А. Мастен, К. Болтон, С. Саузвік, Д. Черні та ін.) [53; 61; 65]; виявлені значні кореляційні зв'язки між резильєнтністю та емоційним інтелектом, захисними механізмами, самооцінкою та впевненістю у своїй ефективності, позитивними стосунками з оточуючими, типом прив'язаності та характером ранніх дитячо-батьківських стосунків тощо [39; 48; 49; 53].

Останнім часом інтенсивне збільшення обсягу досліджень резильєнтності супроводжується серйозною переоцінкою її концептуалізації, чим викликається неоднозначність у розумінні цього терміну. Як українські, так і зарубіжні вчені відзначають виникнення проблеми щодо однозначного та стійкого тлумачення резильєнтності. Поточно термін "resilience" не має чіткого і остаточного визначення, і в різних теоретичних ракурсах його розглядають як явище з різними складовими компонентами [58]. Розбіжності у розумінні та тлумаченні цього поняття породили множину підходів до його

концептуалізації, а також викликали термінологічну плутанину, яка перешкоджає утвердженню однозначності в цьому динамічному та розвиваючому науковому полі.

Розквіт емпіричних і теоретичних досліджень резильєнтності, крім усього іншого, надзвичайно гостро витягує на передній план проблему точного визначення цього унікального феномену. Зацікавленість вчених охоплює різноманітні дисципліни, включаючи біологію, медицину та психологію [18]. Відчутна потреба у розвитку резильєнтності охоплює спеціалістів різних галузей сфери охорони здоров'я, таких як внутрішня медицина, радіотерапія, фізіотерапія, психологія та парамедицина [64]. Визначення резильєнтності розглядається з можливістю включення або узгодження з міжнародними класифікаторами, такими як МКФ, NANDA-I, ICNP [50]. Це свідчить про глибокий інтердисциплінарний підхід до вивчення та розвитку резильєнтності, який стає ключовим фактором у сучасній науковій спільноті.

Чітке та однозначне визначення резильєнтності необхідне для того, щоб різні науковці, проводячи дослідження, дійсно вивчали одне й те ж явище. Це важливо для уникнення розбіжностей у процесі операціоналізації поняття та забезпечення можливості порівняння отриманих результатів, що є ключовим етапом для отримання надійних та об'єктивних висновків в ході наукових досліджень.

О. Хамініч вказує на те, що відсутність загальновизнаних визначень резильєнтності становить значущу перепону для просування наукових досліджень у даній галузі. Проблеми виникають внаслідок існування протирічливих дефініцій та операціоналізацій конструкту "резильєнтність", відсутності консенсусу щодо процедур вимірювання ключових чинників, що, в свою чергу, призводить до розбіжностей у підходах до дослідження резильєнтності в різних наукових лабораторіях [32]. Ця ситуація визначає складність проведення консистентних та порівняльних аналізів, інгібуючи прогрес у розвитку наукового співтовариства в цій області.

Наразі в україномовній літературі термін «resilience» перекладають як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стійкість», що сприяє збагаченню термінології, але, водночас, погіршує проблему визначення та викликає термінологічну плутанину. Вчені, як правило, визнають цю трудність у своїх наукових статтях, але поки не має єдиної думки щодо її вирішення. Залишається невирішеною неясність щодо використання терміну "резильєнтність" поряд з іншими поняттями, такими як стресостійкість, копінг, життєстійкість чи посттравматичне зростання.

Важливо уточнити термінологічне визначення резильєнтності та визначити його межі відносно схожих за значенням термінів, щоб забезпечити надійність та достовірність подальших досліджень. Це є ключовою передумовою для розвитку нових підходів до терапії, спрямованих на ефективну оцінку та підтримку резильєнтності.

В англomовній літературі обговорюється розмежування термінів «стресостійкість» (stressresistance) та «резильєнтність» (resilience), оскільки резильєнтність операціоналізується як здатність підтримувати адаптивний стан або прояв низького рівня психологічних проблем у стресових умовах [45]. Велика кількість досліджень приділяється розрізненню резильєнтності від стресостійкості, копіngu, життєстійкості та посттравматичного зростання. Райс В., Лью Б. визначають межу між копіngом та резильєнтністю, вказуючи, що копінг – це активність, спрямована на подолання стресового впливу (який може бути як позитивним, нейтральним чи негативним), тоді як резильєнтність є результатом (виключно позитивним) позитивного копіngu. Вони рекомендують уникати використання термінів "резильєнтність" та "копінг" як взаємозамінних [60]. Щодо життєстійкості, в окремих дослідженнях її використовують як синонім резильєнтності, але в пізніших роботах дослідники розрізняють ці терміни, розглядаючи життєстійкість як захисний фактор резильєнтності [45, 63, 66].

У науковому співтоваристві України триває активна дискусія серед дослідників щодо співвідношення термінів "стресостійкість" та "резильєнтність". Хамініч О. вказує на важливість розгляду проблеми співвідношення україномовного терміну «резильєнтність» (resilience) зі стресостійкістю та життєстійкістю. Його думка полягає в тому, що термін "резильєнтність" (resilience) має бути використаний для позначення динамічного процесу, пов'язаного з адаптацією та саморегуляцією [32]. Певні дослідники, наприклад Я. Каплуненко [9, с. 43], виражають нахил до чіткого розмежування стресостійкості та резильєнтності, визначаючи перше як відновлення після стресового впливу та останнє як опір стресові. Інші дослідники (напр. Гніда Т. [4], Мешко Г. та Мешко О. [17, с. 106]) прирівнюють резильєнтність до стресостійкості, вважаючи їх синонімами. Важливо відзначити, що О. Романчук та інші перекладають англійський термін "resilience" як "стресостійкість", проте вказують на труднощі адаптації цього терміну і підкреслюють, що резильєнтність - це процес, а не лише особистісна риса, яка не обмежується відсутністю дистресу в стресовій ситуації [5, с. 54]. Також відзначається відсутність консенсусу щодо взаємозв'язку резильєнтності та життєстійкості ("hardiness"). Деякі україномовні автори, наприклад Т. Семигіна [28, с. 16], О. Басенко [37] та Т. Гніда [4], використовують ці поняття як синоніми. З іншого боку, автори, такі як С. Кравчук [11] та М.ДЛапіна [14], роблять розмежування між резильєнтністю та життєстійкістю в українській термінології, відзначаючи, що життєстійкість може бути розглянута як особистісна диспозиція, що є прогностичним фактором для резильєнтності, тоді як остання має процесуальний (поведінковий) характер. Марціновська І.П. вважає розвинуті адаптивні копінг-стратегії центральним механізмом резильєнтності в ситуації травматичного стресу [15], фактично прирівнюючи резильєнтність до адаптивного копіngu. Інші науковці, зокрема Т.В. Тарасова [30], переконують у тому, що резильєнтність належить до більш широкого спектру понять, порівняно з копіngом. Вони визначають резильєнтність як здатність

особистості не лише відновлюватися до початкового стану, але й включає в себе певний позитивний розвиток особистості. Осьодло В.І. та Зубовський Д.С. чітко розмежовують поняття посттравматичного зростання, резильєнтності та життєстійкості, визначаючи перше як якісну трансформацію після травми, а друге та третє як особистісні характеристики, що сприяють більш успішному подоланню негараздів [20, с. 65]. Г.П. Лазос вказує на довільне використання дослідниками терміну "посттравматичне зростання" та його відзначення з іншими, зокрема "резильєнтністю" (резильєнсом), проте вважає, що резильєнтність грає ключову роль у посттравматичному зростанні [12, с. 123].

В цілому феномен резильєнтності у психології розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості, як процес та як адаптаційнозахисний механізм особистості.

Переважна більшість авторів оглядових досліджень наголошує на процесуальності резильєнсу. Поясненням цьому є те, що з роками відбувся поступовий перехід від більш ранньої концепції резильєнтності як особистісної риси до концепції резильєнтності як динамічного процесу. Відтак наразі можна говорити про певне узгодження наукового положення щодо того, що природа резильєнтності є динамічною, а не статичною. Процес починається з травматичної події та, за визначеннями різних дослідників (напр. Сандерсон Б., Бревер М.), спрямований на подолання проблеми, повернення до попереднього рівня функціонування або ж посттравматичного зростання [64]. Динамічна концепція резильєнтності передбачає взаємодію між собою захисних факторів та факторів ризику. В основі динамічного процесу лежить або пошук захисних ресурсів для подолання негативних наслідків травми, або ж взаємодія захисних факторів (факторів резильєнтності) та факторів ризику. Захисні фактори – внутрішні та зовнішні ресурси, що взаємодіють з ризиками, позитивно впливаючи на психічний стан та функціонування. Стейтон А та ін. стверджують, що захисні фактори можуть бути психологічними, соціальними, нейробіологічними, нейрокогнітивними,

генетичними [66]. Вони більшою або меншою мірою притаманні кожній людині та обумовлені її якостями та навколишнім середовищем [31, с. 121]. Резильєнтність дуже залежний від культурного контексту, соціуму, сім'ї [47]. Дослідники сходяться на тому, що резильєнтність має розглядатись не лише на індивідуальному, але й на інтерперсональному рівні, що залишає в минулому тлумачення резильєнтності лише як індивідуальної риси.

Траєкторія резилієнсу визначається вченими як складний шлях, що охоплює кілька аспектів. По-перше, це стабільне психічне функціонування під впливом стресу. По-друге, це швидке відновлення до звичайного стану після впливу психотравмуючих факторів. По-третє, це здобуття нових якісних рис та успішне функціонування в результаті подолання психологічної травми. В більшості обзорів дослідження вказують на те, що резильєнтність означає повернення до нормального функціонування та відновлення попереднього стану після періоду дезадаптації через стресовий досвід. Коско Т. та інші вчені вказують на лонгітюдні, динамічні аспекти цього погляду, що представляє собою розвиток більш ранньої статичної моделі резильєнтності [45]. Також варто відзначити, що деякі дослідники розглядають резильєнтність як здобуття нових якісних рис та стійкість до стресу.

В загальному, термінологічний контекст резильєнтності в україномовній літературі має як спільні, так і відмінні риси порівняно з останніми світовими тенденціями у визначенні цього концепту. Як у англomовній, так і в україномовній науковій сфері, резильєнтність розглядається як аспект адаптації, виходячи з того, що перед нею стоїть травматична подія або стресовий вплив.

Стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на небезпеку, загрозу або виклик, які змушують людину витратити енергію для подолання. Ця реакція може приймати як позитивні, так і негативні аспекти, в залежності від того, як людина сприймає та реагує на неї. Стрес є природною відповіддю на зміни в середовищі або події у житті людини. Він може виступати як корисний фактор, що збуджує та мотивує, сприяючи розв'язанню проблем та

активності. Але якщо стрес стає надто великим або триває занадто довго, він може негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я людини.

Таким чином, на основі детального аналізу та синтезу інформації, ми пропонуємо розглядати резильєнтність як адаптивний та динамічний процес, що передбачає повернення до вихідного рівня психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування, спричиненого дезорганізуючим впливом стресових або психотравмуючих факторів.

1.2. Формування резильєнтності та її роль у адаптації студентів до освітнього процесу

На особливу увагу заслуговує вивчення резильєнтності у студентів закладів вищої освіти. Відзначено, що саме в університетському періоді, за даними Л. Подоляка, В. Юрченка, О. Поліщука, розкривається феноменальний час для розвитку вражаючих когнітивних здібностей, включаючи сприймання, оперативну пам'ять та загальну реактивність. Це є періодом максимальної пластичності, коли формується складна мозаїка психомоторних навичок, високорівневої емоційно-інтелектуальної активності. Основною метою цього періоду є гармонізація емоційного середовища, яке включає як внутрішнє, так і зовнішнє середовище, і базується на накопиченому емоційному досвіді та досягненнях, отриманих під час психічного та соціального розвитку особистості в попередні вікові періоди життя [24; 45].

Сучасна система освіти виступає не лише як засіб формування соціально корисних якостей у людини, але й як потужний каталізатор у вирішенні проблеми соціально небажаних характеристик. Це ключовий елемент, що впливає на процес соціалізації особистості. Під час отримання освіти людина не просто здобуває нові знання та уміння, вона навчається ефективно адаптуватися до постійно змінюючихся соціальних умов у подальшому житті.

Проблематика адаптації першокурсників до умов закладу вищої освіти визнається однією з ключових тем в системі вищої освіти, оскільки від успіху цього процесу залежить подальший професійний розвиток та особистісна

кар'єра майбутніх фахівців. Під терміном адаптації розуміється не лише пристосування особистості до нових умов, але і введення в нове соціальне оточення, освоєння його норм та формування нового образу поведінки. Здатність активно адаптуватися особистості до фізичних і соціальних аспектів середовища визначається як адаптивність – ключовий показник, що відображає відповідність мети та досягнутим результатам у процесі реалізації конкретної діяльності [2, с. 147].

Проведення досліджень з адаптації студентів-першокурсників у закладі вищої освіти дозволяє визначити, що адаптаційний період, який розпочинається від перших днів навчання, належить до основоположних етапів студентського життя. Саме під час цього періоду відбувається активне та творче пристосування студентів до умов закладу вищої освіти, в процесі якого формуються оптимальні міжособистісні взаємини, проявляється покликання до обраної професії, устанавлюється раціональний колективний режим праці та побуту[23, с.62].

Етап студентства може стати періодом підвищеного ризику для розвитку патологій, пов'язаних із стресом. Процес навчання приносить із собою унікальні та часто тривалі стресові виклики, пов'язані з навчальним процесом, які мають тенденцію циклічно повторюватися. Академічні навантаження, соціальні взаємодії, професійні випробовування та накопичення їх важливості є складовими факторами, які визначають особливості стресового середовища студентського життя. Це може сприяти одночасному виконанню багатьох справ і призводити до виснаження психічних ресурсів, копінг моделей, тривалого внутрішнього конфлікту.

Студенти часто зіштовхуються із стресами, пов'язаними із навчанням, особистим життям та майбутніми перспективами. Основними факторами стресу можуть бути: велика кількість домашніх завдань та іспитів, незнання того, як успішно впоратися з вимогами навчальної програми, боязнь невдачі, тиск рівнів очікувань інших людей, труднощі зі здоров'ям і фінансами. Крім того, у студентів можуть бути індивідуальні фактори стресу, такі як низька

самооцінка, соціальна ізоляція, нездоровий спосіб життя, сімейні проблеми, конфлікти з однокурсниками і боязнь відмови. Студентам необхідна ефективна підтримка та допомога для підвищення рівня своєї резильєнтності та розробки ефективних стратегій копінгу – способів боротьби зі стресом. До таких стратегій входять релаксація, планування, раціональне мислення та підтримка соціальних зв'язків. З огляду на те, що період навчання супроводжується тривалими стресовими факторами, такими як академічні вимоги, соціальна взаємодія та професійні випробування, студенти мають потребу в систематичній підтримці.

Зростаюча тенденція до навчання протягом усього життя призводить до того, що студентами можуть бути особи будь-якого віку, соціального та сімейного статусу, а навчання часто поєднується з іншими активностями, такими як робота та інші ролі. Це може спричинити виснаження психологічних ресурсів студентів та виникнення тривалих внутрішніх конфліктів.

Як наслідок, резильєнтність є важливою для здобувачів освіти, оскільки студенти повинні вміти швидко адаптуватися до нових умов, соціалізуватися, знаходити друзів та вибудовувати комунікативні зв'язки з новими знайомими. До того ж у підлітковому та юнацькому віці дуже важливим аспектом є вміння самостійно вирішувати проблеми і знаходити найбільш оптимальний варіант розв'язку.

Необхідно зазначити, дослідження вітчизняних науковців щодо резильєнтності здобувачів освіти. Так, проведене дослідження Л. П'янківської продемонструвало, що високий рівень резильєнтності має четверта частина від 70 опитуваних студентів у віці від 18 до 25 років. Тобто чверть здобувачів освіти уміє швидко адаптуватися до нових умов та знаходити правильні варіанти вирішення проблемних ситуацій. При цьому опитані вміють ефективно просувати свою думку та мають хороші навчальні показники, а також швидко соціалізуються [21, с. 625].

На формування резильєнтності у студентів впливають різні фактори. У першу чергу, це рівень задоволеністю життям. Якщо здобувач освіти відчуває задоволення від свого життя, це стає важливим фактором для успішного вирішення проблем. Задоволений індивід буде активно шукати рішення складних ситуацій, зберігаючи свій комфорт. В такому випадку, здатність вирішувати проблеми розвинена, і людина готова діяти, не завдаючи шкоди своєму психологічному благополуччю. Навпаки, якщо здобувач освіти не відчуває задоволення, його навички вирішення складних ситуацій можуть бути нерозвиненими. Така людина нерідко шукає вину та відповідальність за проблеми в інших, уникаючи особистої відповідальності. Навчальна успішність також може впливати на рівень задоволеності, оскільки здобувач освіти часто сприймає бали як важливий чинник для майбутнього самореалізації в професійній сфері.

Другим вагомим фактором є реалістичність оцінювання навколишньої ситуації. Здобувачі освіти, особливо у віці 15–18 років, можуть обмежувати свій погляд на життя певним ракурсом. Вони переконані, що успішне навчання автоматично веде до високооплачуваної професії та гарантує всебічне забезпечення, включаючи особисте життя. Проте, з переходом до юнацького віку і появою різноманітних життєвих викликів, бачення світу може зазнати змін. Це може призвести як до того, що здобувач освіти розвиватиме навички самостійного вирішення проблем та зможе обирати оптимальні варіанти, так і до того, що він може втратити здатність вирішувати проблеми самостійно, перекладаючи відповідальність на інших [8, с. 58].

Третій фактор є тісно пов'язаним з другим, але все ж вважаємо за доцільне видіти його окремо, а саме наявність реалістичних планів. Особа, яка керується реалістичними планами, здатна раціонально вирішувати наявні проблеми. Її стратегії зазвичай характеризуються поступовістю та обдуманістю, базуючись на різних варіантах аналізу ситуацій. У разі складних обставин така особа володіє альтернативними планами дій. Якщо плани нереалістичні, то людина переважно має складні життєві обставини, оскільки

для реалізації задуманого витрачає більше ресурсів, ніж отримує вигоди [13, с. 26].

Четвертий фактор, що впливає на резильєнтність є дуже актуальним у сучасних умовах, а саме формат навчання та спілкування. Так, в останні роки більшість вітчизняних здобувачів освіти отримували навчання у дистанційному форматі, що призвело до переважно дистанційної комунікації. Однак з переходом від онлайн формату освітньої взаємодії до офлайн, молодь починає відчувати певні труднощі в адаптації до нових умов навчання. Вони повинні вирішувати проблеми, які не виникали під час дистанційного навчання або які вони давно не розв'язували. Це стосується не лише навчання, але й спілкування. Здобувачі освіти звикли взаємодіяти з викладачами та одногрупниками через відеозв'язок, і тепер повернення до традиційного формату навчання, де спілкування відбувається особисто, може вимагати від них нових навичок у самостійному вирішенні проблем [33, с. 12].

П'ятим фактором формування резильєнтності варто відзначити сам характер людини та її темпераменту. Так, існують особи, які вже з народження мають властивість спокійно витримувати труднощі та раціонально вирішувати наявні проблеми. Такі індивіди, навіть у складних ситуаціях, здатні зберігати самовладність та визначати оптимальні варіанти рішень. Деякі люди володіють цими навичками вже з дитинства, коли, здавалося б, дитина ще не повинна усвідомлювати наслідки своїх дій або розуміти причини та зв'язки подій. [26].

Тим не менше, резильєнтність можна активно формувати. Це пояснюється тим, що людина здатна швидко освоювати ті навички, які стають їй найбільш необхідними. Важливо зазначити, що резильєнтність не обмежується лише вродженими рисами характеру чи темпераментом людини. Її формуванню сприяють також особистісні риси, концентрація на процесі, пам'ять та мислення, а також вчинки та поведінкові паттерни. [7, с. 9].

Шостим фактором є оцінка своїх здібностей, що значно впливає на вміння впоратися із складними життєвими обставинами. Здебільшого, віра

людини у власні таланти та знання впливає на її здатність легше переживати труднощі, оскільки вона переконана, що зможе впоратися з будь-якими викликами. У випадку, коли особа не має впевненості у власних здібностях, негативна оцінка своїх навичок може призвести до формування в неї негативного ставлення до себе. Це може впливати на її упереджене сприйняття подальших ситуацій, де вона вважатиме, що нічого не вдасться змінити чи вдосконалити, і, отже, не буде намагатися досягти позитивних результатів.

Сьомим фактором є комунікативна сфера особистості, що проявляється у наявності у неї вмінь ефективно здійснювати комунікацію і наявності системи підтримки від її оточення. Людина, яка володіє вмінням ефективно спілкуватися, зазвичай з легкістю стикається з труднощами, оскільки вона має впевненість, що знає, до кого може звернутися для отримання допомоги. Така особа відзначається відкритістю щодо власних проблем і активно шукає раціональні шляхи їх вирішення. Підтримка з боку родичів та друзів має позитивний вплив на процес розв'язання проблем, оскільки людина впевнена, що може розраховувати на допомогу і відчуває віру в себе з боку оточуючих.

Восьмим фактором розвитку резильєнтності є вміння відстояти свої позиції часто впливає на розвиток вмінь впоратися із складними життєвими обставинами. Так, людина, яка не вміє відстояти свою думку, часто потрапляє у неприємну ситуацію, яка може мати негативні наслідки. У той же час люди, які вміють відстоювати свої позиції, зазвичай знаходять раціональні рішення для наявних проблем, оскільки вони вміють аргументовано висловлювати свою думку та обґрунтовувати її вірогідність. Тож змусити їх змінити свою думку і тим самим потрапити у складні обставини досить складно.

Дев'ятий фактор – це наявність життєвих цінностей, що формує у людини вміння вирішувати свої проблеми та стійко переносити складні обставини. Якщо особа дотримується набору моральних та етичних цінностей, це часто допомагає їй уникати неприємних ситуацій. Однак іноді виникають ситуації, коли необхідно тимчасово відступити від своїх принципів, наприклад, для збереження життя чи здоров'я близьких. Важливо вміти

раціонально вирішувати подібні проблеми, зберігаючи баланс між моральними цінностями та потребою діяти на користь загального блага.

Десятий фактор – це наявність надій сприяє розвитку вмінь щодо вирішення складних проблемних ситуацій та виходу з них. Так, особа, яка не вірить у можливість отримання чого-небудь і не розраховує на поліпшення ситуації, частіше стикається із складними ситуаціями. Недостаток надії може призвести до постійних тривоги та стресового стану, оскільки людина вважає, що вже все втрачено і немає можливості вирішити свої проблеми. У той час як віра в успіх та активні дії можуть сприяти подоланню труднощів і знаходженню конструктивних рішень.

Останнім фактором, який є основоположним у цій системі розвитку резильєнтності є вміння вирішувати проблеми самостійно. Це є однією з найголовніших характеристик людини, яка прагне сформувати навички резильєнтної поведінки. Так, особа, яка може самостійно вирішувати свої проблеми, володіє раціональним мисленням та має кілька альтернативних шляхів для розв'язання проблем. Ця позитивна та цілеспрямована особистість завдячує своїм досвідом, який дозволяє уникати складних життєвих ситуацій. Для такої людини підтримка від оточуючих та комунікативна сфера можуть мати менший вплив, оскільки вона вже впевнена у власних здібностях [18, с. 79]. Важливо зазначити, що людина, яка володіє навичками самостійного рішення проблем, менше схильна до хронічного стресу, пов'язаного із міжособистісною комунікацією. Проте когнітивна сфера особистості також вказує на те, що здобувач освіти, який не вміє або не може самостійно вирішувати проблеми, частіше відчуває розчарування від власного життя [27, с. 89].

Отже, резильєнтність є цінним поняттям в контексті освітнього процесу студентів, оскільки сприяє адаптації до змін, розвитку життєвих навичок, підтримці емоційного благополуччя та підготовці до майбутнього. У здобувачів освіти формування резильєнтності відбувається таким факторам: рівень задоволеності життям, реалістичність оцінювання навколишньої

ситуації, наявність реалістичних планів, формат навчання та спілкування, характер людини та її темпераменту, об'єктивна оцінка своїх здібностей, комунікативна сфера особистості, вміння відстояти свої позиції, наявність життєвих цінностей, наявність надій щодо чогось, вміння вирішувати проблеми самостійно.

1.3 Резильєнтність, як чинник адаптації студентів до дистанційного навчання в умовах війни

Сучасна ситуація в Україні призвела до трансформації всіх сфер життя населення, зміни пріоритетів і цінностей, формування нового досвіду в складних реаліях.

Країна стикнулася з пандемією COVID-19, але завдяки попереднім напрацюванням у форматі дистанційного навчання та можливостям інформаційно-комунікаційних технологій змогла доволі швидко адаптуватися.

Однак, ще до початку протистояння пандемії, вітчизняна освітня система відчула важкі випробування, викликані війною з росією на Сході України. Навіть у той період, коли війна приймала локальний гібридний характер, вона не визначалася як абсолютна загроза для системи вищої освіти в Україні. Більшість освітніх закладів, що знаходились в зоні прямого впливу воєнних подій на сході та анексії в Криму, вдалося успішно адаптуватися, евакуювавшись із конфліктної зони, завдяки впровадженню альтернативних підходів до проведення навчального процесу. Наприклад, формат віддаленої взаємодії між учасниками навчання, поєднання очних аудиторних та позааудиторних видів діяльності дали змогу вишам продовжувати роботу навіть у тогочасних екстремальних умовах.

На сьогодні дистанційне та змішане навчання стали вже досить звичними для всіх рівнів освіти. Введення воєнного стану на всій території України у зв'язку зі збройною агресією росії серйозно вплинуло на гуманітарну сферу країни, ставлячи її у ситуацію, де необхідне негайне

реагування, оперативні та ефективні управлінські рішення з можливістю їх адаптації до мінливих обставин. Цей ставиться перед системою вищої освіти в Україні, яка повинна забезпечити збереження активного освітнього процесу, використовуючи всі доступні інструменти та форми взаємодії.

Дистанційне навчання представляє собою відносно новий метод навчання, який ґрунтується на тих же цілях та змісті, що і традиційне очне навчання, але відрізняється у формах подачі матеріалу та взаємодії між учасниками навчального процесу. Дистанційне навчання знаходить свій розвиток на основі дидактичних принципів, таких як системність, науковість, систематичність, активність, наочність, диференціація та індивідуалізація, що сприяють ефективному і персоналізованому процесу навчання.

У той же час, студенти зіткнуться з психологічними викликами при адаптації до онлайн-навчання, зокрема: зміна соціального статусу; пристосування до нового формату навчання та соціальна інтеграція з викладачами і групою в цілому; значний обсяг самостійної роботи; труднощі управління часом та розподіл часу; виклики при освоєнні нових видів діяльності, професійних вмінь, знань та навичок. Життя та благополуччя студентів в багатому розумінні визначаються рівнем їхньої адаптивності - вродженої та здобутої здатності адаптуватися, тобто пристосовуватися до різноманітності життя в будь-яких умовах.

Національні та міжнародні наукові дослідження вказують на те, що розвиток резилієнтності відбувається в результаті взаємодії соціальних, психологічних та фізичних чинників на різних рівнях особистісного існування: на макрорівні - в контексті взаємодії особистості з громадськістю і суспільством; на мезорівні - на рівні сім'ї, друзів, близьких і колег з роботи; на мікрорівні - в особистісному просторі людини, в її інтересах та цінностях [41, с. 172]. Під час травматичного періоду людина підсвідомо активує програми самопомоги, а у випадку їхньої недостатності включаються ресурсні механізми виживання, що сприяють переходу особистості на вищий рівень саморегуляції [33].

Емоційний стрес, спричинений реальністю військового конфлікту та воєнного стану в Україні, ставить під загрозу задоволення базових потреб студентської молоді та має важливий вплив на їхнє психологічне благополуччя та сприйняття оточуючої реальності. Особливою рисою емоційного стану багатьох студентів закладів вищої освіти є унікальність вияву їхньої поведінки в умовах як короткотривалого, так і довготривалого стресу[29].

Студентська молодь вже сама по собі є досить вразливою до стресових впливів, а в умовах воєнного конфлікту такі фактори, як складність навчального процесу, високі академічні вимоги та виклики дистанційного навчання (з якими деякі студенти не впорались ще з початку пандемії COVID-19), додатково насичуються тривожністю. Ця тривожність виникає з повномасштабної війни, статусу ВПО або біженця, процесу адаптації до нового життя у новому місті або країні, складного економічного становища внаслідок війни, відчуття нових реалій, турботи та страху за своє та за благополуччя своїх рідних. Крім того, студенти відчують повну невизначеність та нерозуміння того, до чого готуватися і що чекає їх у майбутньому.

Умови війни в Україні ставлять перед студентами виклик, вимагаючи від них не лише здійснення адаптації до нових реалій, а й розвитку внутрішньої резильєнтності. Виявлення резильєнтності у студентів обумовлено як внутрішніми, індивідуально-психологічними факторами, так і зовнішніми, соціально-психологічними впливами. Важливим чинником зовнішньої підтримки є наявність психологічного супроводу для студентів закладів вищої освіти, яке реалізується за допомогою практичних психологів та викладачів протягом навчального процесу. Зовнішні та внутрішні ресурси сприяють створенню нових підходів у поведінці студентів в умовах стресових ситуацій.

В результаті проведеного дослідження М. Шпаком було виявлено, що більшість студентів мають середній рівень розвитку стресостійкості, що свідчить про недостатньо сформовану здатність здійснювати емоційний

самоконтроль, емоційну саморегуляцію та призводить до порушення емоційного благополуччя людини [35]. Серед ефективних методів підвищення стресостійкості, М. Шпак висвітлює значення розвитку емоційного інтелекту у студентів. Цей підхід визначається як "здатність особистості до когнітивної обробки емоційної інформації, розуміння та управління емоціями, що забезпечує психологічне благополуччя та успішність соціальної взаємодії" [36]. Це підкреслює важливість вдосконалення навичок емоційного інтелекту для студентів, які відіграють ключову роль у формуванні стійкості до стресових ситуацій та забезпеченні психологічної добробутності та успішності в соціальних взаємодіях.

Водночас провідною зовнішньою умовою розвитку резильєнтності студентів є організація психолого-педагогічного супроводу, який здійснюють батьки, викладачі, психологи та члени громадських організацій [65, с. 128].

Соціальний чинник розвитку резильєнтності студентів може бути представлений через дослідження взаємин між студентами і викладачами, студентами і батьками, студентами та їхніми одногрупниками. Провідними функціями практичного психолога та викладачів закладу вищої освіти у розвитку резильєнтності студентів ми вважаємо просвітницьку, фасилітаційну та комунікативну функції. Реалізація просвітницької функції передбачає інформування студентів про ефективні способи поведінки в стресових ситуаціях в умовах війни, методи оперативного коригування негативних емоційних станів, способи само та взаємодопомоги в складних життєвих обставинах. Для кураторів, практичного психолога закладу вищої освіти важливу роль відіграє моніторинг емоційного самопочуття студентів, характеру їх спілкування у соціальних мережах, надання зразків адекватних емоційних реакцій на тривожні інформаційні повідомлення.

Висновки до розділу 1

У даному розділі було розглянуто теоретичні питання психологічної резильєнтності, як чинника адаптації студентів ЗВО. Аналіз такого питання дозволив нам зробити такі висновки:

1) Термін "психологічна резильєнтність" є відносно молодим поняттям, що увійшло в активне використання в науковому психологічному контексті у другій половині XX століття завдяки роботам Еммі Вернер. Інтерпретацій резильєнтності в науці існує багато, в залежності від погляду науковця на цей конструкт, але спільна думка полягає в розумінні резильєнтності як процесу адаптації до умов нового середовища (відмінне від звичайного/нормального), а також стійкості до несприятливих умов та ситуацій життя. В цілому феномен резильєнтності у психології розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості, як процес та як адаптаційно-захисний механізм особистості.

На основі детального аналізу та синтезу інформації, ми пропонуємо розглядати резильєнтність як адаптивний та динамічний процес, що передбачає повернення до вихідного рівня психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування, спричиненого дезорганізуючим впливом стресових або психотравмуючих факторів

2) Резильєнтність є важливою для здобувачів освіти, оскільки студенти повинні вміти швидко адаптуватися до нових умов, соціалізуватися, знаходити друзів та вибудовувати комунікативні зв'язки з новими знайомими.

Зміцнення психологічної резильєнтності серед студентів є ефективним заходом для зменшення ризику виникнення різноманітних проблем, таких як депресія, тривожність, почуття безнадії та соціальної ізоляції. Цей процес визначає успіх у навчанні та сприяє досягненню мети в майбутньому професійному житті. Розвиток психологічної резильєнтності серед студентів суттєво полегшує їхній навчальний шлях, збільшує стресостійкість і допомагає зосередитися на навчанні, навіть у складних обставинах, роблячи можливим здобуття студентами високопрофесійних навичок.

3) В умовах війни в Україні успішність адаптації студентів до нових умов життєдіяльності значною мірою залежить від розвитку у них резильєнтності. Важливим зовнішнім ресурсом є психологічна підтримка студента в освітньому середовищі ЗВО, що реалізується практичним психологом та викладачами у процесі навчання. Зовнішні та внутрішні ресурси сприяють розвитку нових способів поведінки студентів в стресових ситуаціях.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА АДАПТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1 Опис етапів та методик дослідження резильєнтності та адаптивності студентів ЗВО

Головною метою цього наукового дослідження є вивчення психологічних особливостей резильєнтності студентів закладів вищої освіти як важливого чинника, що впливає на їхню здатність адаптуватися до особливостей навчання в умовах закладу вищої освіти. Це дослідження спрямоване на визначення ключових аспектів резильєнтності, які впливають на психологічну готовність студентів до ефективного функціонування в умовах закладів вищої освіти.

Для реалізації емпіричного дослідження було складено вибірку серед українських студентів, які виразили бажання взяти участь у дослідженні. Респондентами стали студенти різних факультетів різноманітних університетів України. Дослідження охопило студентів закладів вищої освіти, зокрема Університету економіки та права "КРОК", Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Національного торговельно-економічного університету, Київського політехнічного інституту імені Ігоря Сікорського, Київського університету культури, Національного авіаційного університету, Льотної академії Національного авіаційного університету та Сумського державного університету. Віковий діапазон учасників коливався від 17 до 25 років (середнє значення = 19,4). Загальна **кількість респондентів - 42 особи, з яких 26 жіночої та 16 чоловічої статі.**

Для залучення учасників до нашого дослідження ми розсилали інформаційні повідомлення, які передавали вичерпну інформацію про тему та мету нашого наукового дослідження та передбачали надання респондентами згоди на участь у дослідженні і на обробку персональних даних.

Емпіричне дослідження психологічних аспектів резильєнтності студентів охоплювало три послідовні етапи для забезпечення високої наукової якості та точності результатів.

На першому етапі, який ми називаємо теоретичним, ми чітко визначили мету нашого дослідження, визначили об'єкт, предмет і завдання. Також ми провели глибокий теоретичний аналіз психологічної літератури вітчизняних та зарубіжних вчених, присвяченої дослідженню психологічних особливостей взагалі, а також феномену резильєнтності зокрема. Це надало нам теоретичну базу та контекст для подальших етапів дослідження.

Другий етап, який ми охарактеризували як підготовчо-емпіричний, передбачав ретельний підбір та обґрунтування вибірки для проведення дослідження. Також було проведено відбір методичного інструментарію, відповідного характеристикам нашої вибірки, та здійснили безпосередній збір результатів емпіричного аспекту дослідження.

Для збору емпіричних даних було використано Google Forms та соціальні мережі, такі як Instagram, Telegram, Viber та WhatsApp. В онлайн-формі ми додали інформацію, що введе учасників у курс справи, зазначивши тему та мету дослідження, а також надали можливість відправити дані про рівень резильєнтності та отримати рекомендації щодо його покращення. Перед кожним опитуванням надавалась інструкція, яка пояснювала правила заповнення.

В роботі використовувалися загальнонаукові методи, такі як аналіз, синтез, індукція, дедукція, щоб забезпечити точність та науковий підхід до обробки та інтерпретації отриманих даних.

Третій етап, який ми визначили як аналітичний, включав у себе глибокий аналіз отриманих результатів дослідження за допомогою математико-статистичних методів. Використовувалися техніки визначення середніх значень та відсоткових навантажень, щоб систематизувати та проаналізувати наші дані. Далі, на основі цього аналізу, було висунуто висновки та наукові узагальнення, враховуючи специфіку дослідження

психологічної резильєнтності під час адаптації студентів закладів вищої освіти.

Таким чином, вирішальними аспектами у структурі цього емпіричного дослідження були його організація, етапи проведення та умови, які забезпечили його успішність. Підбір психодіагностичних методів відіграв важливу роль у процесі дослідження, а їх обґрунтування дозволило врахувати специфічні особливості обраного напрямку. Методи математичної статистики стали необхідним інструментом для аналізу та інтерпретації отриманих даних, забезпечуючи науковий підхід до розгляду питань, пов'язаних із психологічною резильєнтністю під час адаптації студентів до вищих закладів освіти. Всі ці елементи складають необхідний фундамент для конструктивного психологічного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей резильєнтності студентів у контексті їх адаптації до умов закладів вищої освіти.

У процесі проведення емпіричного дослідження нами використовувалися науково обґрунтовані та перевірені часом психодіагностичні методики, щоб дослідити психологічні особливості резильєнтності студентів у контексті їх адаптації до закладів вищої освіти. Обрані методи були відзначені своєю надійністю та валідністю, гарантуючи об'єктивні та точні результати. Ці психодіагностичні інструменти враховували ключові аспекти резильєнтності, сприяючи глибокому розумінню психічного стану та здатностей студентів під час адаптації до навчання в умовах закладів вищої освіти. Такий підхід гарантував надійність та об'єктивність отриманих результатів, що визначає важливий аспект нашого наукового дослідження.

Інструментарій емпіричного дослідження:

- 1) Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) (Додаток А)
- 2) Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (Додаток Б)
- 3) Perceived Stress Scale (PSS) (Додаток В)

4) Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS) (Додаток Г)

5) Опитувальник самоорганізації діяльності (Е. Ю. Мандрикова).
(Додаток Д)

6) Resilience Appraisals Scale (RAS). (Додаток Е)

Далі розглянемо детальніше вище названі методики та пояснимо необхідність їх застосування в даному емпіричному дослідженні.

1) Для оцінки рівня резильєнтності студентів використовувалась **Шкала CD-RISC 10 Коннора-Девідсона** [46] та її адаптована версія українською мовою[34, с. 67]. Цей інструмент призначений для вимірювання здатності адаптуватися та відновлюватися після стресу, негараздів і травматичних подій.

Існують різні версії шкали CD-RISC, такі як CD-RISC-2, CDRISC-10 та CD-RISC-25, використовувані для вимірювання резильєнтності в різних контекстах. Наприклад, CD-RISC-2 використовується для вимірювання прогресу після лікування, CD-RISC-25 використовується для досліджень, а CD-RISC-10, яка є одновимірним варіантом, розроблена на основі факторного аналізу з CD-RISC-25.

Опитувальник мав 10 запитань, розроблених у вигляді шкали Лайкерта, де для кожного питання було п'ять варіантів відповідей. Респонденти отримували від 0 до 4 балів за кожну відповідь, а загальна кількість балів могла коливатися від 0 до 40. Три показники резильєнтності визначалися згідно з рівнями, де вищий показник вказував на вищий рівень резильєнтності.

Таким чином, за результатами анкетування можна визначити, що високий бал свідчить про високий рівень резильєнтності респондента, його здатність адаптуватися до складних ситуацій та відновлюватися після стресових подій.

2)Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Особистісний опитувальник, призначений для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних із цим рис особистості.

Стимульний матеріал включає 101 твердження, сформульованих у третій особі однини без займенників. Ймовірно, автори обрали цю форму, щоб уникнути ефекту «прямого ототожнення». Це дозволяє уникнути свідомого співвіднесення випробуваними тверджень із власними характеристиками. Такий методичний прийом допомагає «нейтралізувати» тенденцію тестованих до соціально бажаних відповідей.

Методика використовує 7-бальну шкалу відповідей. Авторами визначено шість інтегральних показників:

1. "Адаптація"
2. "Прийняття інших"
3. "Інтернальність"
4. "Самосприйняття"
5. "Емоційна комфортність"
6. "Прагнення до домінування"

Кожен показник обчислюється за власною формулою. Інтерпретація проводиться на основі нормативних даних, які окремо розраховані для підлітків і дорослих.

Вище названі надійні методики повністю відповідають поставленій меті й завданням нашого психологічного дослідження, також включають в себе проведення якісного і кількісного аналізу експериментальних даних, з використанням методів математичної статистики при їх обробці, які є невід'ємним компонентом, щодо ефективного проведення даного психологічного дослідження. При обробці результатів дослідження були використані описовий метод та кореляційний аналіз. Описовий метод є важливим інструментом для вивчення психологічних явищ, оскільки він дозволяє отримати детальний опис та аналіз психічних явищ, що може бути використано для подальшого дослідження.

3) За допомогою **опитувальника Perceived Stress Scale (PSS)** визначався рівень стресостійкості, враховуючи наявний рівень стресу в індивіда (де вищий рівень стресу вказує на нижчий рівень стресостійкості).

Цей інструмент призначений для вимірювання загального рівня стресу, відчутного особою як в цілому, так і за останній місяць [42, с. 386].

Опитувальник складався з 10 пунктів і використовувався для двоетапного вимірювання рівня стресу: перший етап - для загального рівня стресу, другий - для наявного рівня стресу за конкретний період часу (наприклад, місяць або тиждень). При аналізі результатів враховувалися три показники рівня стресу, де низький показник вказував на значний рівень стресостійкості. Виділяються три показники рівня стресу: низький показник, середній та високий. Вищий показник означає вищий рівень стресу. Використання оригінальних методик не стало завадою, оскільки всі респонденти мали достатній рівень володіння англійською мовою.

4) Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS) використовується для виявлення проявів тривоги та депресії та була розроблена в 1983 році А.С. Зігмундом та Р.П. Снайтом. Ця шкала складається з 14 тверджень, на які респондент відповідає за чотирибальною шкалою, призначеною для оцінки вираженості симптомів (де 0 вказує на відсутність симптомів, а 4 – на максимально виражені симптоми).

Твердження з непарними номерами (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) стосуються субшкали тривоги, в той час як твердження з парними номерами (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14) входять до субшкали депресії. При розробці цієї шкали автори врахували тільки ті симптоми, які можуть вказувати на тривожний або депресивний стан, не враховуючи симптоми, що можуть бути пов'язані із соматичними захворюваннями. Визначення симптомів депресії базувалося на скаргах та проявах хворих, тоді як для субшкали тривоги використовували результати клінічних інтерв'ю.

5) Опитувальник самоорганізації діяльності (скор. ОСД) є авторською психодіагностичною методикою, що виникла в результаті перекладу та розширеної адаптації англомовного опитувальника структури часу, відомого як англ. Time Structure Questionnaire (скор. TSQ). Початковий опитувальник був розроблений Фізером і Бондом, а його адаптація виконана

Є.Ю. Мандриковою [19, с.163]. Методика Є. Ю. Мандрикової, застосовуючи опитувальник самоорганізації діяльності, дозволяє визначити особливості компонентів самоорганізації діяльності студентів.

О. Ю. Мандрикова розглядає самоорганізацію діяльності в темпоральному контексті, що включає в себе структурування особистого часу, тактичне планування і стратегічне цілепокладання [52, с. 62]. Ці аспекти, які визначає методика, мають важливе значення у формуванні резильєнтності особистості. Опитувальник включає 25 запитань та 6 шкал, що відображають різні аспекти самоорганізації діяльності студентів:

1 . Шкала «**Планомірність**»:

- При високих показниках у людини сформована потреба в постійному усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку ієрархічні, деталізовані, дієві і стійкі, а цілі діяльності висувуються самостійно.

- У піддослідних з низьким показником навички планування розвинені слабо, плани схильні до частоті зміни. Поставлена мета рідко буває досягнута, планування не дієве і малореалістичне. Такі люди вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувують ситуативно і зазвичай не самостійно.

2. Шкала «**Цілеспрямованість**»:

- Високі бали характеризують цілеспрямовану людину, яка знає, чого хоче і чого прагне, і йде у напрямку до цих цілей. Така людина неухильно прагне до досягнення поставленого завдання, незважаючи ні на які труднощі, підпорядковуючи вирішенню цих завдань всі свої почуття, думки і дії.

- Низькі бали за цією шкалою характеризують людину, яка не бачить перед собою цілей і вважає, що їй нема до чого прагнути.

3. Шкала «**Наполегливість**»:

- Високі бали характеризують вольову і організовану людину, здатну зусиллям волі структурувати поведінкову активність і завершити розпочату справу, не дивлячись на виникаючі труднощі, в тому числі несподівані.

- Низькі бали за цією шкалою характеризують людину, яка не здатна застосувати вольові зусилля для доведення розпочатої справи до кінця, відволікається на сторонні справи. Такі люди не здатні долати перешкоди і при зіткненні з труднощами, особливо несподіваними, губляться, а можуть і взагалі відмовитися від мети.

В опитувальнику ця шкала представлена зворотними висловлюваннями для зменшення ефекту соціальної бажаності.

4. Шкала «Фіксація»:

- Високі бали характеризують людину, негнучку в плануванні, що прагне всіма можливими способами завершити розпочату справу, важко перебудовується на нову структуру і нові відносини. Такі люди не здатні бачити альтернативи.

- Низькі бали за цією шкалою характеризують людину не настільки обов'язкову і зациклену на завершенні розпочатого, якій в певних ситуаціях, при виявленні більш вигідних перспектив, легше перебудуватися на нову структуру діяльності.

5. Шкала «Самоорганізація»:

- Високі бали характеризують людину, схильну при самоорганізації і плануванні вдаватися до допоміжних засобів (щоденники, планінги, бюджетування часу) і успішно їх використовувати.

- Низькі бали за цією шкалою характеризують людину, яка не вдається до самоорганізації за допомогою зовнішніх засобів.

6. Шкала «Орієнтація на сьогодення»:

- Високі бали описують людину, сконцентровану на тому, що відбувається з нею зараз. Такі люди не схильні повертатися до минулого і відкладати на майбутнє справи, які можна виконати в сьогоденні.

- Низькі бали за цією шкалою описують людину, що не має чітко вираженої концентрації на тому, що відбувається саме зараз, а приймає до уваги і інші аспекти людського буття в часі.

Високий загальний сумарний бал по ОСД (індекс самоорганізації) характеризує людину в такий спосіб: їй властиво бачити і ставити цілі, планувати свою діяльність, в тому числі за допомогою зовнішніх засобів, і, проявляючи вольові якості і наполегливість, йти до її досягнення, що іноді може приводити до негнучкості і «зацикленості» на структурованості і організованості.

Низький загальний сумарний бал по ОСД характеризує людину в такий спосіб: її майбутнє для неї самої досить туманно, їй не властиво планувати свою щоденну активність і докладати вольові зусилля для завершення розпочатих справ. Але це, в свою чергу, дозволяє людині досить швидко перебудовуватися на нову діяльність.

Опитувальник дозволяє діагностувати сформованість навичок планування та цілепокладання.

6) Для оцінки індивідуальної здатності подолати стресову ситуацію, використовувалася **Шкала The Resilience Appraisals Scale (RAS)**. Ця методика визначає, як людина оцінює свою здатність справлятися з емоціями, вирішувати проблеми та отримувати соціальну підтримку [51, с. 314]. Окрім загального показника, шкала містить три підшкали:

1. Ситуативний коупінг: оцінює здатність справлятися з проблемами і викликами в житті, враховуючи адаптацію до нових або складних ситуацій. Фокус на зовнішніх стресорах та викликах.

2. Емоційний коупінг: вимірює здатність управляти емоціями, включаючи негативні, та контролювати їх. Аналізує здатність справлятися з власними емоціями в складних ситуаціях.

3. Соціальний коупінг: визначає сприйнятий рівень соціальної підтримки від родини та друзів. Аналізує відчуття приналежності та здатність звертатися за допомогою та підтримкою до інших. [6]

Аналіз результатів проводиться на основі 12 пунктів шкали з загальним показником в межах від 12 до 60. Три показники індивідуальної оцінки коупінгової здатності розділяються на низький показник (50). Кожна з підшкал

також має свій власний показник, де вище значення вказує на більшу вираженість відповідного аспекту.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Резильєнтність. Для дослідження рівня резильєнтності була використана методика CD-Risc 10 Коннора-Девідсона та її адаптована україномовна версія. На підставі обробки даних за цією методикою отримані наступні результати (рис. 1):

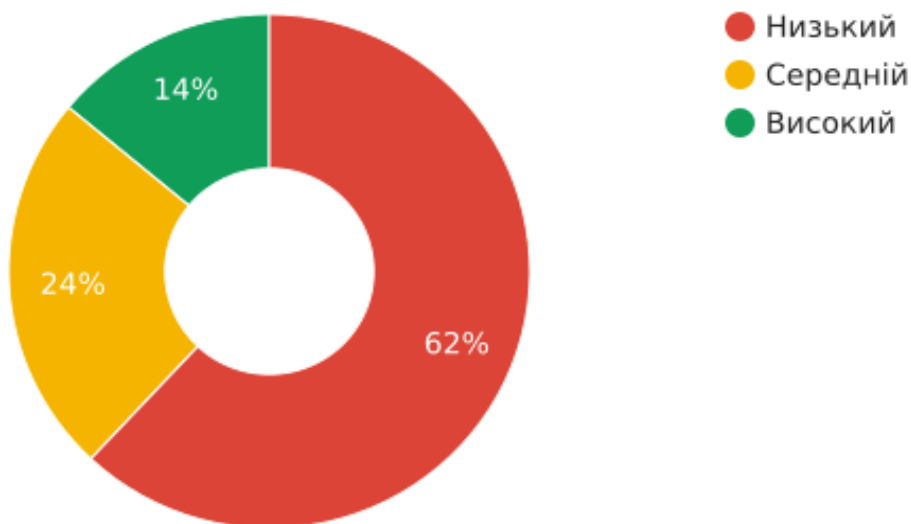


Рис.2.1. Результати дослідження рівня резильєнтності розподілені за кількістю респондентів, що мають високий, середній чи низький рівні резильєнтності

Встановлено, що низький рівень резильєнтності має 62% досліджуваних; середній рівень резильєнтності виявлено у 24% респондентів; найменш вираженим є високий рівень, який проявляється у 14% осіб.

Цей факт свідчить про те, що більшість респондентів виявляють вкрай низький рівень резильєнтності. Вони не проявляють властивостей гнучкої адаптації до важких обставин та мають значно обмежену здатність відновлюватися після життєвих труднощів. Індивіди виявляють недостатній рівень ресурсів, необхідних для того, щоб бути справжньо резильєнтними.

Зазвичай такі особистості відчувають суттєві труднощі у регулюванні емоцій та нормальному функціонуванні під час важких умов. Ці люди можуть виявляти недоцільну поведінку в повсякденному житті, що безперечно впливає на їх загальний рівень благополуччя. Негативні наслідки відчуваються цими особистостями під час та після неприємних ситуацій, і їм складніше відновлюватися після таких випробувань. Іншими словами, у цих людей спостерігається низький рівень розвиненої резильєнтності, і важливо акцентувати увагу на цьому питанні для можливості покращення психічного здоров'я та якості життя. Такі особистості не можна визначити як зрілих індивідів, які гармонізують та регулюють свої власні потреби, бажання та здібності [43].

Для оцінки рівня психологічної адаптації студентів закладів вищої освіти застосовувалась **методика дослідження соціально-психологічної адаптації, розроблена К. Роджерсом та Р. Даймондом**. Результати студентів, згруповані за показниками норма, вище норми та нижче норми, представлені в таблиці 1. У вибірку для порівняння увійшли тільки студенти 1 та 4 курсу.

Табл. 2.1

Результати психологічної адаптації за опитувальником

К. Роджерса - Р. Даймонда

Критерії	Рівні (сума балів)						Середній бал	
	1 курс			4 курс			1 курс	4 курс
	Нижче норми	Норма	Вище норми	Нижче норми	Норма	Вище норми		
Адаптація	869	279	0	939	231	0	57.2	58.1
Самосприйняття	0	762	480	0	856	402	59.9	60.8
Прийняття інших	0	190	1060	0	85	1156	63	64.2
Емоц. комфортність	0	669	329	0	590	542	52.5	58.4
Інтернальність	0	1183	0	0	1125	92	57.3	62.2
Прагнення до домінування	0	131	728	0	0	1028	45.7	52.1
Ескапізм	23	180	109	39	250	0	14.8	13.85

Згідно з результатами дослідження, можна зробити висновок, що майже всі показники психологічної адаптації студентів четвертого курсу вищі, ніж у студентів першого курсу. Першокурсники демонструють вищі значення за шкалами «Прийняття інших» та «Ескапізм». Це свідчить про те, що студенти мають здатність швидко звикнути до нових змін в оточенні та готові розв'язувати будь-які проблеми, що стосуються важливої для них діяльності. За іншими шкалами, такими як «Адаптація», «Самосприйняття», «Емоційна комфортність», «Інтернальність» та «Прагнення до домінування», показники студентів четвертого курсу перевищують відповідні показники першокурсників. Це свідчить про те, що старшокурсники краще адаптуються до нового формату навчання, мають розвинений внутрішній контроль, реалістично оцінюють свої можливості та здібності, а також почуваються впевнено і комфортно, незважаючи на зміни. Також для повної психологічної картини опитаних студентів ми досліджували й інші аспекти, крім резильєнтності та адаптивності, наприклад стресостійкість, рівень тривоги та депресії, самоорганізація діяльності студентів.

Рівень стресу (стресостійкість). Для дослідження рівня стресу був використаний опитувальник **Perceived Stress Scale (PSS)**[57]. На підставі обробки даних за цією методикою отримані наступні результати (Рис. 2).

Встановлено, що низький рівень стресу має 15% досліджуваних; середній рівень стресу виявлено у 73 % респондентів; найменш вираженим є високий рівень, який проявляється у 12% осіб.

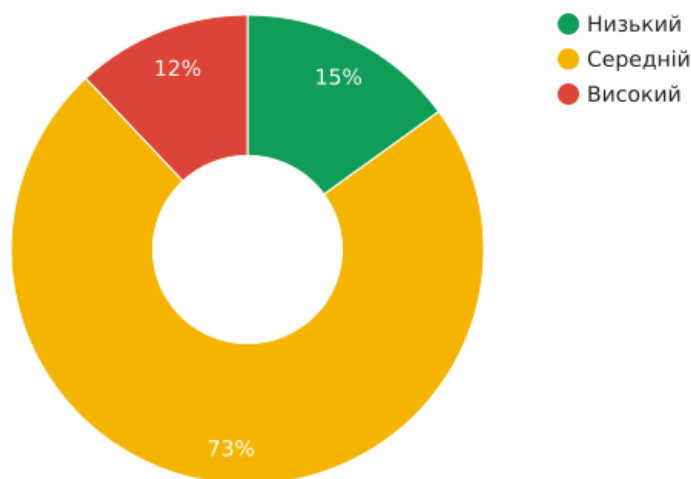


Рис.2.2. Результати дослідження рівня стресу, розподілені за кількістю респондентів (у%) із різним рівнем стресостійкості

Це свідчить про те, що більшість осіб, яких ми вивчали, володіють середньою стресостійкістю. Їхні здатності протистояти стресовим ситуаціям не є бездоганними. Вони зазвичай ефективно функціонують в типових стресових умовах, де не виявляють аномальної поведінки або не зазнають значущих травматичних наслідків. Однак у них можуть виникати труднощі, коли справа доходить до значущих негараздів, оскільки їм не вистачає власних особистісних ресурсів для подолання стресових тригерів в таких критичних ситуаціях.

З іншого боку, вони не стикаються із серйозними наслідками несподіваних змін у житті, такими як депресивний стан, депресія чи посттравматичний стресовий розлад, чи навіть дезорганізація, як це може траплятися у людей із високим рівнем стресу, завдяки своєму середньому рівню стресостійкості. Загалом, їх стресостійкість можна вважати нормальною, але недостатньою для стійкості перед серйозними стресорами. З таким рівнем стресу, важливо уважно стежити за власними емоціями, поведінкою та фізичними змінами в організмі. Зазначимо, що вони мають достатньо розвинену стресостійкість і не демонструють патологічного стресу,

але все ж існує можливість корисного саморозвитку. Така особа може не бути повністю здоровою, але водночас вона не є істотно нездоровою.

Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS) була розроблена для виявлення тривоги та депресії серед індивідів. Ця шкала включає 14 тверджень, призначених для визначення рівня симптомів. Кожному твердженню відповідає чотири варіанти відповідей, призначених для набору балів від 0 до 4 (де 0 вказує на відсутність виражених симптомів, а 4 – на максимально виражені симптоми).

Субшкала тривоги включає непарні твердження, які спрямовані на виявлення ознак тривоги у респондентів. За відповіді на ці твердження респондент може отримати бали від 0 до 4, визначаючи рівень тривоги.

Субшкала депресії, натомість, складається з парних тверджень і спрямована на оцінку рівня депресії. Тут також за кожен варіант відповіді респондент може набрати від 0 до 4 балів, що визначить ступінь вираженості депресивних симптомів.

Цей метод виявлення тривоги та депресії, враховуючи особливості непарних і парних тверджень, робить процес більш точним та направленим на виявлення конкретних психічних станів респондентів. [67]

Аналіз результатів опитування включає в себе розрахунок балів для кожної субшкали з метою отримання об'єктивного уявлення про психічний стан респондентів. Визначено, що нормативним вважається діапазон від 0 до 7 балів, що вказує на відсутність виражених симптомів (відсутність виділення 42 симптомів). Діапазон від 8 до 10 балів вказує на субклінічно виражений стан депресії або тривоги, а більше 11 балів вказує на клінічно виражений стан тривоги або депресії.

Субшкала "депресія" (рис. 3) відображає рівень депресії починаючи з найменшого віку респондентів до найстаршого. Це дає нам зрозуміти, що наявність депресивного стану по більшій мірі не залежить від віку, а обумовлюється зовнішніми обставинами, в яких перебуває особа.

У результаті аналізу субшкали "депресія" (парних тверджень) на рисунку 3 видно, що більшість респондентів (16 осіб) набрали до 5 балів, що свідчить про відсутність виражених симптомів депресії в цієї групи. Загалом 37 респондентів різного віку отримали 7 балів або менше, що вказує на відсутність яскраво виражених симптомів депресії у більшості учасників опитування. Чотири респонденти набрали від 8 до 10 балів, що свідчить про субклінічно виражену депресію, і лише один учасник отримав 11 балів, вказуючи на наявність клінічно вираженої депресії. Такий аналіз надає детальну картину психічних станів респондентів, визначаючи рівень вираженості депресивних симптомів в залежності від отриманих балів.

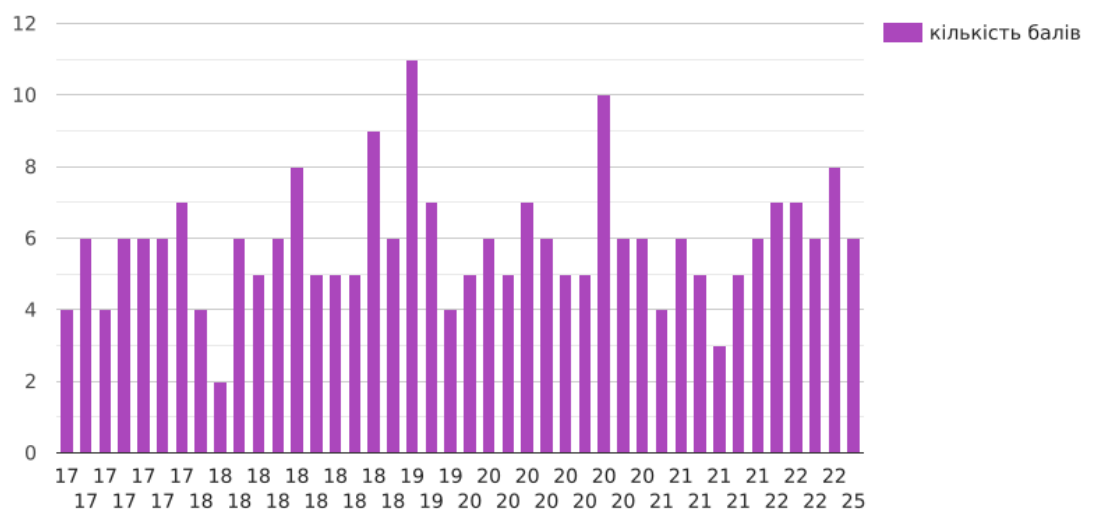


Рис.2.3 Результати по субшкалі депресія(по вертикалі – бали, по горизонталі – вік опитаних)

На рисунку 4 відображено субшкалу "тривоги" Госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS). Шкала показує рівень тривоги респондентів починаючи з наймолодшого віку до найстаршого. Це дає нам зрозуміти, що наявність тривоги, так само як і депресивного стану, по більшій мірі не залежить від віку, а обумовлюється зовнішніми обставинами, в яких знаходиться особа. Також, з результатів видно, що більшість учасників

опитування виявили субклінічно або клінічно виражені ознаки тривоги. Переважна більшість, а саме 15 респондентів, набрали від 8 до 10 балів, що вказує на наявність субклінічно вираженої тривоги. 9 учасників набрали 11 і більше балів, що свідчить про клінічно виражену тривогу.

Важливо зауважити, що менше половини опитаних (18 респондентів) отримали менше 8 балів (від 0 до 7), що свідчить про відсутність виражених ознак тривоги у цієї частини учасників. Такий деталізований аналіз дозволяє отримати чітке уявлення про рівень тривоги серед різних груп респондентів та визначити потреби в індивідуальному підході до допомоги тим, хто виявляє ознаки тривоги.

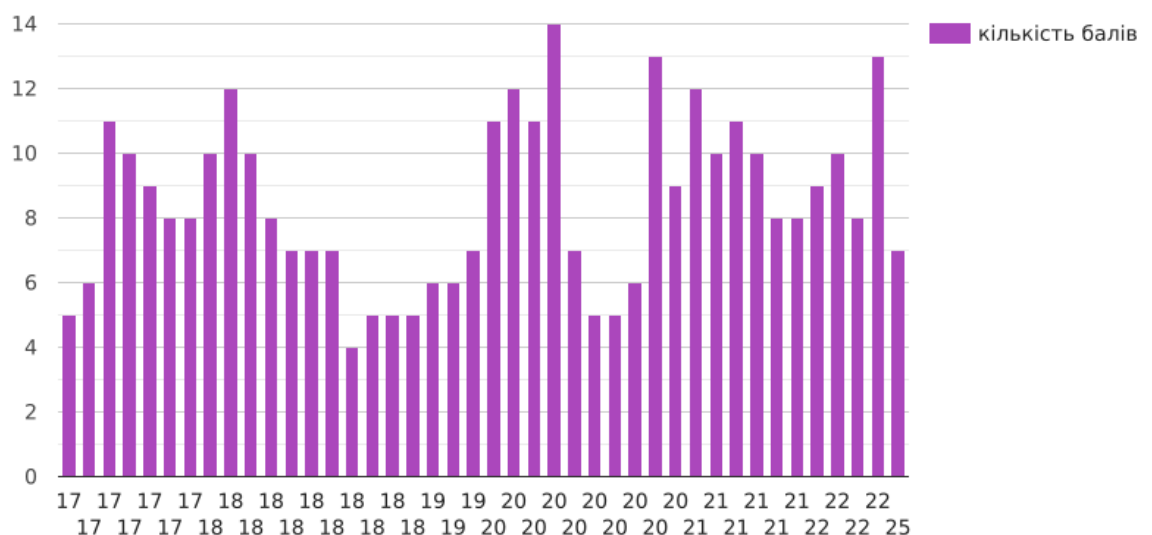


Рис.2.4 Субшкала тривоги

(по вертикалі – бали, по горизонталі – вік опитаних)

Отже, після аналізу результатів дослідження за Госпітальною шкалою тривоги та депресії (HADS), можна зробити висновок, що більшість респондентів не виявили ознак депресії. За даними дослідження, 37 осіб отримали менше 7 балів, вказуючи на відсутність виражених симптомів

депресії. Треба відзначити, що в 4 респондентів були виявлені субклінічні ознаки депресії, а в одного учасника - клінічно виражені ознаки.

Ситуація з тривогою виявилася дещо відмінною. Більшість респондентів, а саме 24 особи, мають виражені ознаки тривоги. З цих учасників, 15 отримали бали в діапазоні від 8 до 10, вказуючи на субклінічно виражену тривогу, і ще 9 осіб мають клінічно виражену тривогу. Лише 18 респондентів набрали менше 8 балів, не проявляючи субклінічно або клінічно виражених ознак тривоги. Важливо відзначити, що багато учасників були близькі до порогового балу (8 балів), що може свідчити про потенційно субклінічний прояв тривоги у цій групі.

За допомогою **Опитувальника самоорганізації діяльності Н. Фішер і М. Бонд**, в адаптації Є. Ю. Мандрикової визначено особливості компонентів самоорганізації діяльності студентів під час дистанційного навчання [19]. Групові показники представлені у таблиці 2.

Табл.2.2.

Результати Опитувальника самоорганізації діяльності

Шкали	Високі показники		Середні показники		Низькі показники	
	К-сть респ.	К-сть респ. у %	К-сть респ.	К-сть респ. у %	К-сть респ.	К-сть респ. у %
Планомірність	10	24 %	23	55 %	9	21 %
Цілеспрямованість	13	31%	20	48 %	9	21 %
Наполегливість	13	31 %	19	45 %	10	24 %
Фіксація	9	21 %	21	50 %	12	29 %
Самоорганізованість	9	21 %	23	55 %	10	24 %
Орієнтація на сьогодення	15	36%	20	48 %	7	16 %

Як свідчать дані з таблиці 2:

- згідно із шкалою "планомірність", високі результати були виявлені у 10 студентів, що становить 25% від усіх досліджуваних. Ще 23 студенти, або 55% учасників дослідження, показали середні результати, що вказує на помірний рівень здатності розробляти чіткі плани та систематично їх втілювати в життя. 9 студентів, або 21% від усіх учасників, продемонстрували низькі показники

планомірності. Високі результати свідчать про те, що ці студенти виявилися достатньо планомірними особистостями, які віддають перевагу структурованому та послідовному підходу до досягнення своїх цілей. Вони володіють розвинутими навичками тактичного планування. Студенти з середніми результатами можуть бути охарактеризовані як особистості, які на помірному рівні схильні розробляти чіткі плани та послідовно слідувати їх при досягненні поставлених цілей. Ті, хто продемонстрували низькі показники, можуть бути описані як особистості, які не виявляють схильності до планування своїх дій у досягненні будь-якої мети, як в навчальному, так і в життєвому контексті;

- згідно з шкалою "цілеспрямованість", високі результати виявлені у 13 студентів, що становить 31% від усіх учасників дослідження. Ці високі показники свідчать про виражену цілеспрямованість і визначають респондентів, які чітко розуміють свої цілі, визначають напрямки своїх прагнень та вперто рухаються до досягнення поставлених завдань. Ще 20 респондентів, або 48% учасників, показали середні результати, вказуючи на те, що вони добре розуміють свої цілі і здатні досягати їх. Однак, можливо, існують періоди, коли не вся їхня діяльність направлена на досягнення поставлених цілей. 9 студентів, або 21% від усіх досліджуваних, виявили низькі показники цілеспрямованості. Така група особистостей може характеризуватися відсутністю схильності до визначення конкретних цілей, їх реалізації та переконанням у тому, що вони не можуть впливати на оточуючі ситуації, плывучи за течією;

- за шкалою "наполегливість" виявлені високі результати у 13 студентів, що становить 31% від усіх учасників дослідження. Ці високі показники свідчать про виражену наполегливість та організованість у вольовій поведінці цих респондентів. Вони відзначаються здатністю структурувати свою активність та завершувати розпочаті справи з великим рівнем вольових зусиль. Ще 19 студентів, або 45% учасників дослідження, показали середні результати, що може свідчити про достатній рівень організованості та

структурованості у їх вольовій поведінці. Однак такі студенти можуть залишити розпочату справу, переключившись на інші, більш значущі види діяльності для них. 10 студентів, або 24% учасників, показали низькі показники наполегливості. Це може свідчити про те, що ці особистості мають труднощі у високо організованій вольовій поведінці, і для досягнення поставлених цілей їм необхідно прикладати значні зусилля. Вони можуть бути схильні до швидкого переключення на інші, більш цікаві види діяльності, ніж ті, що вимагають наполегливості;

- за шкалою "фіксація" виявлені високі результати у 9 студентів, що становить 21% всіх досліджуваних. Ці високі показники свідчать про те, що ці студенти є обов'язковими та наполегливими особистостями, які прагнуть завершити розпочату справу. Однак можливо, вони можуть зіткнутися з викликами у плануванні своєї діяльності та в управлінні відносинами. Ще 21 студент, або 50% учасників дослідження, показали середні результати на даній шкалі. Це може вказувати на гнучкість цих особистостей у плануванні діяльності та будівництві відносин, проте вони залишаються відповідальними виконавцями з пунктуальністю у виконанні обов'язків. 12 студентів, або 29% досліджуваних, показали низькі показники фіксації. Це може свідчити про те, що ці особистості можуть бути більш гнучкими у плануванні діяльності та в управлінні відносинами, і вони можуть проявляти меншу обов'язковість у завершенні справ та виконанні обов'язків;

- за шкалою "самоорганізованість" виявлені високі результати у 9 студентів, що складає 21% всіх досліджуваних. Це свідчить про їхню високу здатність до самоорганізації, вони впевнено користуються допоміжними інструментами, такими як записники, планери та бюджетування часу, при плануванні своїх навчальних та особистих справ. 23 респонденти, або 55% учасників дослідження, показали середні результати. Це може вказувати на те, що вони спираються як на допоміжні інструменти (записники, планери), так і на свою власну організованість при плануванні свого часу та діяльності. 10 студентів, або 24%, виявили низькі показники самоорганізованості. Це може

вказувати на те, що ці особистості не виявляють належної схильності до самоорганізації та не приділяють достатньо уваги плануванню своєї діяльності заздалегідь;

- за шкалою "орієнтація на сьогодення" виявлені високі результати у 15 студентів, що складає 36% всіх учасників дослідження. Це свідчить про їхню схильність фокусуватися на теперішньому моменті, вони вважають за цінне та значуще те, що відбувається "тут і зараз". 20 респондентів, або 48%, показали середні результати. Це може вказувати на те, що вони здатні бачити і цінувати не лише поточний момент, а й своє психологічне минуле та майбутнє. 19 студентів, або 16%, виявили низькі показники орієнтації на сьогодення. Це може свідчити про те, що ці особистості можуть більше уваги приділяти плануванню та цінуванню психологічного минулого та майбутнього, не відділяючи це від поточного моменту.

Отже, в загальному у досліджуваних студентів виявлені середні та високі показники самоорганізації діяльності, що свідчить про високий рівень волевих зусиль, які вони вкладають у планованість, розробку чітких планів та збільшення цілеспрямованості. Вони виявляють достатню чіткість у визначенні та розумінні шляхів досягнення своїх цілей, а також проявляють підвищену організованість та гнучкість у плануванні своєї діяльності. Ці результати вказують на те, що студенти демонструють високий рівень саморегуляції та вміння ефективно керувати своїм часом та ресурсами.

Для дослідження рівня коупінгової здатності був використаний **Опитувальник The Resilience Appraisals Scale (RAS)**[59]. На підставі обробки даних за цією методикою отримані наступні результати (рис. 5).

Встановлено, що високий рівень коупінгової здатності має 34% досліджуваних; середній рівень коупінгової здатності виявлено у 45% респондентів; найменш вираженим є низький рівень, який проявляється у 21% осіб.

Це свідчить про те, що більшість об'єктів дослідження мають середній рівень коупінгової здатності, що свідчить про відносно гармонійне поєднання

емоційної, соціальної та ситуативної складової загальної коупінгової здатності. Отже, ці індивіди реагують на емоційні стимули адекватно, проявляючи спокій та не допускаючи зайвої роздратованості. Вони вміють усвідомлювати та розуміти свої емоції, особливо ті, що є базовими та найчастіше виникають, а також можуть контролювати їх для досягнення емоційної стабільності.

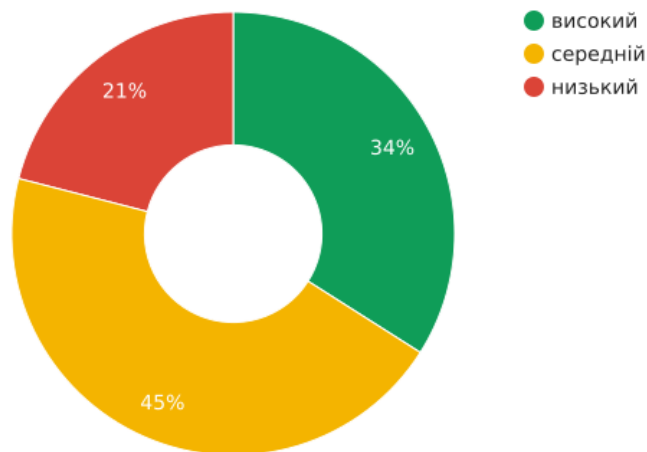


Рис.2.5. Результати дослідження, розподілені за кількістю респондентів (у % від загальної кількості) із різними рівнями індивідуальної оцінки коупінгової здатності

Люди із середніми показниками, зазвичай, не відчують себе ізольованими, знаходять зв'язок з іншими, особливо з важливими для них особами, і усвідомлюють, що можуть отримати соціальну підтримку у разі потреби. Вони нормально приймають неспроможність самотійного розв'язання певних проблемних ситуацій та легко звертаються за допомогою, що свідчить про їхню адаптивність та здатність приймати важливі рішення в співпраці з іншими.

Дані особистості виявляють середній рівень стресостійкості, що дозволяє їм адаптивно переживати повсякденні труднощі та гнучко вирішувати нестандартні стресові ситуації. Вони можуть ефективно впоратися з життєвими труднощами, зберігаючи стабільність та готовність до вирішення проблем. За таких умов, є простір для корисного саморозвитку, покращення

стресостійкості та здатності ефективно впоратися з негараздами. Загалом, особистість з середнім рівнем коупінгової здатності може бути охарактеризована як здорова та адаптивна.

Висновки до розділу 2

Другий розділ був присвячений емпіричному дослідженню резильєнтності студентів ЗВО, як чинника їх адаптивності. В ході роботи було виконано наступні кроки:

1) Сформовано вибірку для дослідження, яка складається зі студентів українських закладів вищої освіти. Вік респондентів від 17 до 25 років. Загальне число респондентів – 42 людини. В дослідженні взяли участь 26 респондентів жіночої статі та 16 респондентів чоловічої статі.

2) В роботі використовувались загальнонаукові методи – аналіз, синтез, індукція, дедукція, моделювання. Під час проведення емпіричного дослідження використовувалась валідні психодіагностичні методики для визначення психологічних особливостей резильєнтності як частини адаптації студентів до навчання в умовах закладів вищої освіти. Інструментарій емпіричного дослідження: Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) - була використана для визначення рівня резильєнтності студентів; опитувальник психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда був використаний для виявлення рівня успішності соціально-психологічної адаптації; Perceived Stress Scale (PSS) - використано для вимірювання індивідуального рівня стресу; Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS) - була використана для виявлення тривоги та депресії; для аналізу психологічного стану студентів; Опитувальник самоорганізації діяльності (Е. Ю. Мандрикова) - був використаний для визначення особливостей компонентів самоорганізації діяльності студентів (входять важливі фактори, що формують резильєнтність); Resilience Appraisals Scale (RAS) - використано для визначення індивідуальної оцінки здатності долати стресову ситуацію.

3) Результати методик дослідження резильєнтності були наступні:

Відповідно до проведеного дослідження **шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10)** показала, що більшість досліджуваних виявляють низький рівень резильєнтності. Вони не виявляють здатності до гнучкої адаптації до несприятливих навколишніх умов, а також мають низький рівень здатності відновлюватися після негараздів. Індивіди не обіймають достатнього рівня необхідних ресурсів для того, щоб бути резильєнтними.

Згідно з **опитувальником психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда** для виявлення рівня успішності соціально-психологічної адаптації можна зробити висновок, що майже всі показники психологічної адаптації студентів четвертого курсу вищі, ніж у студентів першого курсу, що свідчить про кращий рівень їх адаптації.

Результати, отримані із використанням **Perceived Stress Scale (PSS)**, свідчать про те, що більшість досліджуваних виявляють середній рівень стресу. Тобто, їх поріг стресостійкості є нормальним, але недостатнім для витривалості перед лицем серйозних стресорів. За такого рівня стресу треба бути уважним до власних переживань, поведінки і змін в організмі. Тобто, в таких людей наявна достатньо розвинена стресостійкість і вони не виявляють патологічного стресу, але все ж таки існує простір для корисного саморозвитку. Таку особу не можна назвати цілком здоровою, але вона і не є нездоровою.

Згідно з проведеним дослідженням за **госпітальною шкалою тривоги та депресії (HADS)** можна зробити висновок, що у більшості респондентів відсутні ознаки депресії, оскільки переважна більшість респондентів. Але все ж були 4 респонденти, у яких присутні субклінічні ознаки депресії, у 1 респондента навіть присутні клінічні ознаки депресії. З тривогою ситуація зовсім інша. Більшість респондентів мають ознаки тривоги. 15 респондентів мають субклінічно виражену тривогу, а 9 респондентів мають клінічно виражену тривогу. І лише 18 респондентів набрали менше 8 балів та не мають субклінічно або клінічно виражених ознак тривоги. Але слід зазначити, що

багато респондентів були близькі до порогового балу для виявлення у них субклінічно вираженої тривоги.

Опитувальник самоорганізації діяльності (Е. Ю. Мандрикова) дає зрозуміти, що в загальному у досліджуваних студентів середні та високі показники, що говорить про досить розвинуті вольові зусилля, які вони направляють на планованість, схильність до розробки чітких планів, збільшення своєї цілеспрямованості, вони достатньо чітко ставлять та розуміють шляхи досягнення своїх цілей, збільшення своєї організованості та гнучкості у плануванні своєї діяльності.

Для дослідження рівня коупінгової здатності життя був використаний **опитувальник The Resilience Appraisals Scale (RAS)**. Дані кажуть про те, що більшість досліджуваних виявляють середній рівень коупінгової здатності. Це свідчить про більш-менш гармонійне поєднання ознак загальної коупінгової здатності, а саме емоційної, соціальної та ситуативної складової. Тобто, такі люди емоційно адекватно реагують на подразники, вони не є дратівливими, усвідомлюють і розуміють, які емоції вони відчувають, принаймні базові та ті, що найчастіше трапляються, а також вони вміють нормального контролювати свої емоції, таким чином перебуваючи в стані емоційної стабільності; такі люди не відчувають себе самотніми, відчувають зв'язок з іншими, особливо значущими людьми, і зазвичай усвідомлюють, що в них є можливість і здатність отримати соціальну підтримку, у разі потреби.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ АДАПТАЦІЇ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО

3.1 Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів-першокурсників

Перехідні вікові періоди в розвитку особистості вважаються особливо складними в контексті адаптації. Ці періоди характеризуються включенням у нові види діяльності та адаптацією до нових соціальних середовищ. Початок навчання у закладах вищої освіти є одним з таких періодів.

Проблема адаптації студентів-першокурсників вважається однією з ключових загальнотеоретичних проблем, що продовжує залишатися предметом активної дискусії в галузі психології.

Система супроводу у ЗВО припускає створення спеціальних психолого-педагогічних умов для успішного індивідуального розвитку, саморозвитку, насамперед студентів молодших курсів. Саме першокурсники часто не в змозі подолати адаптаційний бар'єр.

При формуванні соціально-психологічної адаптації відводиться особливе місце методу соціально-психологічного тренінгу, що стає ключовою складовою психологічного супроводу періоду адаптації студентів-першокурсників.

Програма соціально-психологічного тренінгу адаптації, яку ми пропонуємо, передбачає розвиток комунікативних навичок, навичок міжособистісної взаємодії, формування навичок цілепокладання та рефлексії, а також розуміння та ефективної взаємодії з оточуючим світом. Наша програма спрямована на підвищення соціально-психологічної компетентності учасників та розвиток їхніх здібностей до самопізнання та спілкування.

Активізуючий ефект тренінгу визначається створенням безпечного середовища, що дозволяє учасникам розуміти себе та групові процеси, вільно взаємодіяти в різних соціальних ролях, а також формувати навички

саморегуляції. Такий підхід сприяє зміцненню психологічної стійкості та позитивно впливає на процес адаптації студентів.

Головна мета тренінгу ефективної адаптації — розвиток навичок ефективного спілкування та взаємодії в новому колективі, навичок самопізнання, рефлексії, самопрезентації та вміння взаємодіяти у спільній діяльності.

Мета соціально-психологічного тренінгу ефективної адаптації конкретизується в завданнях:

1. Оволодіння певними соціально-психологічними знаннями.
2. Розвиток здібностей адекватного та більш повного пізнання власного «Я» та інших людей.
3. Розвиток адекватної самооцінювання та самоствавлення.
4. Діагностика і корекція особистісних якостей, умінь і навичок необхідних для успішної взаємодії у студентській групі.

Тренінг ефективної адаптації буде складатися з 10 занять, проводитиметься зі студентами перших курсів протягом перших 10 тижнів навчання.

Основні блоки тренінгу:

1. Підготовчий етап.

Ознайомлення учасників тренінгу з основними цілями та завданнями тренінгу, форматом тренінгу. Знайомство учасників тренінгової групи з тренером та між собою, прояснення очікувань та побоювань учасників групи стосовно тренінгу. Встановлення та прийняття правил тренінгової групи.

2. Основний етап проведення тренінгової програми.

а) визначення в особистісній картині світу поняття «майбутня професія», усвідомлення їх значущості для особистості. Підведення учасників групи до визначення й усвідомлення власних особистісних якостей. Діагностика, аналіз і оцінювання власного «Я», його потенціалу. Підвищення позитивного рівня самоствавлення шляхом рефлексії та представлення власних чеснот, особистісних якостей, необхідних для адаптації. Тренінгові методи, що

використовуються: метод «мозкового штурму», ігрові вправи, проєктивний малюнок, дискусія в групі, ігри-розминки, ігри на підвищення групової згуртованості, групове обговорення результатів виконання вправ і завдань;

б) знайомство з поняттям «адаптація», із складовими адаптації. Навчання та відпрацювання технік самопрезентації: реальна демонстрація своїх можливостей, розкриття своїх власних цілей. Тренінгові методи: вправи на підвищення групової динаміки та згуртованості, проєктивні творчі розповіді, інформаційно-теоретичні блоки, організаційно-діяльнісні ігри, вправи на розвиток соціальної перцепції, групове обговорення результатів виконання вправ;

в) аналіз основних проблем самопрезентації власного «Я», аналіз і самооцінка власних якостей і почуттів. Прогнозування та планування власного життя: постановка й аналіз цілей, моделювання способів досягнення найближчих цілей, розвиток внутрішнього потенціалу як основи успішного майбутнього. Тренінгові методи: творчі вправи, вправи на розвиток рефлексії, методи арт-терапії, групове обговорення результатів, виконання вправ;

г) формування навичок ефективної комунікації: ефективне слухання, рефлексивне слухання, передання інформації, використання відкритих запитань, техніки перефразування, аргументації. Виділення, аналіз і самооцінка особистісних якостей для ефективної комунікації та взаємодії. Тренінгові методи: ситуаційно-рольова гра, дидактична гра, ситуаційна гра, ігри-розминки, зворотний зв'язок;

д) формування навичок міжособистісної взаємодії: навичок групової дискусії, «мозкового штурму», навичок групового прийняття рішень.

3. Заключний етап тренінгу: узагальнення психологічного досвіду, набутих навичок, умінь, отриманих під час роботи у тренінговій групі. Рефлексія власного стану до та в кінці тренінгової програми, аналіз запланованих очікувань від тренінгу та отриманих результатів. Обговорення вражень від тренінгової роботи з учасниками групи, усвідомлення свого стану та змін, що відбулися. Виділення навичок, дій, стратегій, які учасники групи

використовуватимуть у подальшому житті. Тренінгові методи: рольова гра, ігри на підвищення групової згуртованості, ігри-розминки, групова дискусія, зворотний зв'язок. [22, с. 5]

Розроблена нами тренінгова програма ефективної адаптації студентів-першокурсників може використовуватись у практиці психологічного супроводу студентів.

3.2 Програма соціально-психологічного тренінгу підвищення рівня резильєнтності студентів ЗВО

З урахуванням особливостей студентського віку, резильєнтність може стати важливою навичкою, яка формується протягом навчання. З метою розвитку психологічної резильєнтності у студентів можна використовувати спеціальні тренінги.

Метою тренінгу є допомога студентам розвивати психологічну резильєнтність та вміння ефективно адаптуватися до стресових ситуацій.

Особливої уваги потребує набуття резильєнтності у студентів першого курсу, що полягає в здатності підлаштовуватися до нових навколишніх умов та до дистанційного навчання, в умінні знаходити спільну мову з одногрупниками тощо. [10]

Тренінг з розвитку психологічної резильєнтності буде складатися з 8 занять по 90 хв. кожне, проводитиметься зі студентами протягом двох місяців по одному заняттю в тиждень. Тренінг може бути організований як у форматі онлайн-навчання, так і очно, якщо існує така можливість. Процес тренінгу теоретично ділиться на 4 етапи:

- I. На вступному етапі студенти ознайомлюються з поняттям стресу, різновидами стресу та самою ідеєю психологічної резильєнтності та її важливістю для збереження психічного благополуччя. (Перше заняття)
- II. Другим етапом та передбачає проходження тестування для визначення рівня психологічної резильєнтності. (Друге заняття)

III. Третій етап включає в себе з третього по сьоме заняття. Даний етап фокусується на вдосконаленні та підвищенні психологічної резильєнтності студентів, включаючи:

1. Розмірковування про власні сили, слабкості та фактори, що впливають на психологічну резильєнтність. (Третє заняття)

Вправа на цьому занятті: **Вправа «Мої сильні і слабкі сторони»**

Тренер оголошує мету вправи: сформувати в учасників навички самоаналізу, підвищити впевненість у собі.

Роздатковий матеріал: картки «Мої сильні та слабкі сторони» (за кількістю учасників).

Інструкція. тренер роздає всім учасникам тренінгу роздатковий матеріал «Мої сильні та слабкі сторони» і пропонує заповнити схему:

- у квадраті 2 записати у стовпчик свої сильні сторони;
- у квадраті 3 записати у стовпчик свої слабкі сторони.

Наступний етап – учасники трансформують слабкі сторони з квадрата 3 в сильні сторони у квадрат 4.

Слабка сторона —> Сильна сторона

Над стрілкою можна написати, як буде посилюватися слабка сторона.

У квадраті 1 – учасники пригадують, чи були в них раніше слабкі сторони, які вони трансформували у сильні (які зараз записані у квадраті 2).

Потім за бажанням декілька учасників називають свої сильні сторони.

Інші учасники (також за бажанням) називають свої слабкі сторони і варіант їх трансформування. У тих випадках, коли учасники вагаються щодо переформування своїх слабких сторін, тренер пропонує групі підібрати можливі варіанти.

2. Визначення основних стресорів у житті студента та вивчення ефективних методів їх подолання. (Четверте заняття)

Вправа на цьому занятті: **«Концентрація на нейтральному предметі»**

Мета цієї вправи – зменшення емоційної напруги та тривожності, а також покращення концентрації уваги.

Хід вправи:

- 1) Запис 10 приємних речей: Спробуйте записати десять нейтральних предметів, речей або подій, які приносять вам задоволення. Зосередьтеся на деталях та характеристиках, які роблять їх нейтральними.
- 2) Порахування предметів: Почніть повільно перераховувати нейтральні предмети, які оточують вас: листя на дереві, букви на сторінці підручника і т. д. Зосередьте увагу на їх деталях без емоційного забарвлення.
- 3) Згадування вчорашніх дій: Спробуйте уявити та запам'ятати 20 дій, які ви здійснили вчора. Робіть це спокійно та систематично, намагаючись уникати емоційних аспектів.
- 4) Позитивні якості: Впродовж двох хвилин подумайте про ті якості, які вам подобаються у собі, і наведіть приклади для кожної з них. Уникайте важкостей та зосередьте увагу на конструктивних аспектах.

Після виконання вправи, студенти можуть обговорити свої рефлексивні відчуття, поділитися враженнями та замітками щодо змін у своєму емоційному стані.

3. Навчання соціальної підтримки як засобу подолання стресу, разом із вправами на розвиток комунікації та соціальних зв'язків. (П'яте заняття)
Вправа на цьому занятті: **«Комплімент»**

Мета цієї вправи – підвищення самооцінки та створення позитивного емоційного комфорту у групі.

Хід вправи:

Початок вправи: Учасники групи у визначений момент розпочинають вправу "Позитивний Відгук". Вони готуються висловлювати компліменти один одному.

Компліментування за списком: Ведучий або визначений учасник може вести список. Учасники по черзі роблять комплімент своєму однокласнику. Компліменти можуть відноситися до внутрішніх якостей, здібностей або зовнішніх рис.

Вдячність та відповідь: Особа, якій був зроблений комплімент, відповідає словами подяки та, за бажанням, робить комплімент наступній особі у списку.

Рефлексія вправи: По завершенні вправи студенти діляться своїми враженнями та думками. Важливо обговорити, як відчуття позитивної уваги вплинуло на їхні емоції та взаємини в групі.

Ця вправа сприяє формуванню позитивного клімату в групі, зміцнює взаємини між учасниками та сприяє підвищенню самооцінки кожного студента.

4. Розгляд важливості позитивного мислення та проведення вправ на його культивування.(Шосте заняття)

Вправа на цьому занятті: **«Мої чудові якості»**

Мета: відпрацьовування навичок позитивного мислення.

Очікування: висока творчо-позитивна активність.

Пропонується чесно відповісти на запитання:

- Я пишаюся собою, коли я...
- Я симпатична людина, тому що ...
- У мене є такі чудові якості, як...
- Одна з найкращих речей, які я робив... у своєму житті, це...

Обговорення

- Чи важко було відповідати на запитання? Чому?

Висновок: важливо донести до учасників, що ця вправа дає можливість закласти нову позитивну програму в підсвідомість, яка почне втілювати нові позитивні події в житті.

5. Виконання розслаблюючих вправ та ознайомлення з методами релаксації та медитації.(Сьоме заняття)

Вправа на цьому занятті: «Релаксація по« Бенсону ».

Мета: розслаблення, відпочинок, зняття напруги.

Необхідний час: 5 хв.

Хід вправи:

Сядьте зручно, закрийте очі, розслабте руки, ноги, тіло, обличчя. Дихайте через ніс. Усвідомте своє дихання. Після видиху говорите про себе слово «один».

Наприклад: вдих ... видих - «один»; вдих ... видих - «один», і т.д. протягом 5 хв. Дихайте легко і природно.

Збережіть прийняту позу. Через 5 хв відкрийте очей повільно встаньте.

Примітка: Застосовувати цю техніку можна самостійно у повсякденному житті 1-2 рази на добу в будь-який час, але не раніше ніж через 2 год після їжі.[3]

IV. Четвертий є заключним етапом, на якому проводиться підведення підсумків тренінгу, обговорення його ефективності та надання порад щодо подальшого розвитку психологічної резильєнтності.(Восьме заняття)

Даний тренінг може бути проведений у форматі онлайн-курсу або як інтерактивна групова робота в аудиторіях, де важливо стимулювати активну участь студентів, обмін думками та досвідом.

3.3 Очікувані результати від тренінгів щодо підвищення рівня резильєнтності та адаптивності

Тренінги щодо підвищення резильєнтності у студентів закладів вищої освіти здійснюються з призначенням підвищення здатності студентів ефективно справлятися з труднощами, стресами та змінами у особистому та професійному житті.

Тренінги щодо підвищення адаптивності у студентів закладів вищої освіти реалізуються з кількох ключових причин, спрямованих на покращення особистої та організаційної здатності ефективно реагувати на зміни та невизначеність.

Очікувані результати:

В результаті проходження програми, здобувачі освіти будуть знати основні поняття теми: резильєнтність, адаптація, стрес, еустрес,

дистрес, стресостійкість, емоційна компетентність, емоційний інтелект, емоції, почуття, психофізіологія емоцій, психотравма, дисоціація, психічне застрягання, тригер, психотравмуючі переживання, посттравматичний стресовий розлад, самоефективність, самомотивація, самопереконавання, самоставлення, самоефективність.

Будуть уміти застосовувати окремі психологічні прийоми для тренування навичок координації емоцій та цілеспрямованої поведінки на основі інтегральної оцінки своєї взаємодії з середовищем, психологічні прийоми самодопомоги в тяжких життєвих ситуаціях; розвитку навичок само ефективності та проактивної поведінки.

Також здобувачі освіти навчатимуться оцінювати: рівень власної резильєнтності, ефективність емоційної саморегуляції, успішність особистісних стратегій розвитку, адекватність психологічних підходів для підтримки в кризовий період, рівень впливу травматичної події та ефективність прийомів самодопомоги й профілактики ПТСР.

Від тренінгу щодо підвищення стійкості та адаптивності можна очікувати наступні результати:

1. Розвиток самосвідомості та емоційної регуляції.
 - Студенти збільшать самосвідомість, а саме учасники навчаються краще розуміти свої емоції, думки та поведінкові реакції на стресову ситуацію.
 - Отримують навички емоційної регуляції, а саме студенти опанують техніку для контролю своїх емоцій та зниження рівня стресу.
2. Розвиток навичок управління стресом.
 - Студенти зрозуміють стратегію управління стресом, а саме навчаються ефективним методам зниження стресу, включаючи медитацію, дихальні вправи та техніку релаксації.
 - Покращення стресостійкості: учасники здобудуть навички, які їм швидше відновляться після стресових подій.
3. Збільшення адаптивності до змін.

- У студентів розвинеться гнучкість мислення, а саме учасники навчатися бути відкритими до змін і швидко адаптуватися до нових матеріалів.
- Вироблять позитивне ставлення до змін. Студенти розуміють, як побачити можливості у змінах, а не лише загрози.

4. Розвиток навичок вирішення проблеми.

- Студенти розвинути креативне мислення. Вони навчатися підходити до проблем з різним точком зору, що містять нестандартні рішення.
- Покращать навички прийняття рішень. Студенти закладів вищої освіти розроблять інструменти для ефективного прийняття рішень в умовах невизначеності.

5. Покращення комунікативних навичок.

- Студенти навчатися більш ефективно комунікувати. Учасники тренінгу навчатися краще висловлювати свої думки та почуття, слухати інших і вести конструктивні діалоги.
- Студенти зможуть розвинути емпатію. Учасники тренінгу навчатися краще розуміти емоції та переживання інших людей, що сприятиме покращенню взаємодії в колективі.

6. Зміцнення соціальної підтримки.

- Учасники тренінгів побудують підтримку мережі. Вони зрозуміють важливість соціальної підтримки та навчатися створювати та підтримувати підтримку мережі.
- Учасники тренінгів зможуть розвинути командний дух. Тренінг сприяє зміцненню командного духу та покращенню співпраці між учасниками.

7. Особистісний розвиток та зростання.

- Студенти встановлять особисті цілі та розробляють плани для їх досягнення.
- Учасники тренінгів підвищать самооцінку та впевненість. Вони зможуть здобути впевненість у своїх силах та можливостях.

8. Практичне застосування знань.

- Студенти, що взяли участь в тренінгах отримають реальні кейси та справи. Тренінг включає в себе практичні завдання, які успішно учасникам отримують отримані знання в реальних ситуаціях.
- Також студенти закладів вищої освіти відпрацюють навички на практиці. Учасники тренінгів мають можливість відпрацювати нові навички в безпечному середовищі, отримуючи зворотний зв'язок та підтримку.

Отже, нашими очікуваннями від проведення тренінгів буде те, що учасники будуть розуміти всі базові поняття, матимуть навички керування стресовими станами, уміють практично застосовувати техніки стабілізації свого внутрішнього стану. Ці очікування позитивного результату учасникам стануть більш стійкими та адаптивними, що, у свою чергу, вплине на їхнє професійне та особисте життя.

Висновки до розділу 3

Для підвищення рівня адаптивності студентів закладів вищої освіти було розроблено тренінг. Даний тренінг направлений в більшій мірі на студентів першокурсників, оскільки вони є найбільш вразливою групою, однак може застосовуватися й до інших курсів під час навчання у ЗВО. Система психологічного супроводу у ЗВО припускає створення спеціальних психолого-педагогічних умов для успішного індивідуального розвитку, саморозвитку, насамперед студентів молодших курсів. Саме першокурсники часто не в змозі подолати адаптаційний бар'єр. При формуванні соціально-психологічної адаптації особливе місце належить методу соціально-психологічного тренінгу, який є важливою складовою психологічного супроводу періоду адаптації студентів-першокурсників.

Головною метою розробленого тренінгу ефективної адаптації є розвиток навичок ефективного спілкування та взаємодії в новому колективі, навичок самопізнання, рефлексії, самопрезентації та вміння взаємодіяти у спільній діяльності. Тренінг ефективної адаптації буде складатися з 10 занять,

проводитиметься зі студентами перших курсів (можливе застосування й до інших курсів) протягом перших 10 тижнів навчання. Тренінг складається з 3 блоків: підготовчого, основного, заключного. Розроблена нами тренінгова програма ефективної адаптації студентів-першокурсників може використовуватись у практиці психологічного супроводу студентів.

Також був розроблений тренінг розвитку психологічно резильєнтності студентської молоді, який складається з чотирьох етапів.

Першим етапом ми виділи вступну частину, для ознайомлення з програмою тренінгу та для знайомства з кураторами та учасниками між собою.

Другим етапом ми приділили визначенню рівня психологічно резильєнтності студентів.

Третім етапом у нашому дослідженні було вдосконалення та підвищення психологічно резильєнтності студентської молоді.

Четвертий етап – заключна частина тренінгу. На даному етапі будуть підведені підсумки тренінгу та обговорення його ефективності.

Тренінг може як у форматі онлайн-курсу, так і у формі інтерактивних групових вправ в аудиторіях. Метою тренінгу є допомога студентам розвивати психологічну резильєнтність та вміння ефективно адаптуватися до стресових ситуацій. Тренінг з розвитку психологічної резильєнтності буде складатися з 8 занять, проводитиметься зі студентами протягом двох місяців по одному заняттю в тиждень

Для оцінки ефективності тренінгу, було визначено очікувані результати від проведення тренінгів щодо підвищення рівня резильєнтності та адаптивності.

ВИСНОВКИ

1. У першому підрозділі був проведений аналіз наукових праць, які демонструють різноманітність бачень щодо поняття «резильєнтність». Її охарактеризовано, як потужний особистісний ресурс, що допомагає людині адаптуватися до змін після травмувальних подій й налагодити належне функціонування. Слід вказати, що резильєнтність охоплює спроможність особистості й різноманітні її ресурси для мобілізації у відповідь на виклики.

На основі детального аналізу та синтезу інформації, ми пропонуємо розглядати резильєнтність як адаптивний та динамічний процес, що передбачає повернення до вихідного рівня психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування, спричиненого дезорганізуючим впливом стресових або психотравмуючих факторів

2. Визначили цінність резильєнтності в контексті освітнього процесу студентів. Визначили фактори формування резильєнтності у здобувачів освіти: рівень задоволеності життям, реалістичність оцінювання навколишньої ситуації, наявність реалістичних планів, формат навчання та спілкування, характер людини та її темпераменту, об'єктивна оцінка своїх здібностей, комунікативна сфера особистості, вміння відстояти свої позиції, наявність життєвих цінностей, наявність надій щодо чогось, вміння вирішувати проблеми самостійно. Проаналізовано чому в умовах війни в Україні успішність адаптації студентів до нових умов життєдіяльності значною мірою залежить від розвитку у них резильєнтності.

3. У другому розділі були описані програма та методологія дослідження. Сфоровано вибірку дослідження, що складається зі студентів українських закладів вищої освіти. Під час проведення емпіричного дослідження використовувалась валідні психодіагностичні методики для визначення психологічних особливостей резильєнтності як частини адаптації студентів до навчання в умовах закладу вищої освіти. Інструментарій емпіричного дослідження: Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) -

була використана для визначення рівня резильєнтності студентів; Опитувальник К. Роджерса - Р. Даймонда для виявлення рівня успішності соціально-психологічної адаптації; Perceived Stress Scale (PSS) - використано для вимірювання індивідуального рівня стресу; Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS) - була використана для виявлення тривоги та депресії; для аналізу психологічного стану студентів; Опитувальник самоорганізації діяльності (Е. Ю. Мандрикова) - був використаний для визначення особливостей компонентів самоорганізації діяльності студентів (входять важливі фактори, що формують резильєнтність); Resilience Appraisals Scale (RAS) - використано для визначення індивідуальної оцінки здатності долати стресову ситуацію.

4. На основі отриманих результатів, було розроблено практичні рекомендації щодо сприяння адаптації студентів та підвищення рівня розвитку резильєнтності студентів. Були розроблені 2 тренінги:

- Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів-першокурсників. Головна мета тренінгу ефективної адаптації — розвиток навичок ефективного спілкування та взаємодії в новому колективі, навичок самопізнання, рефлексії, самопрезентації та вміння взаємодіяти у спільній діяльності. Тренінг складається з 3 блоків: підготовчого, основного, заключного.

- Тренінг розвитку психологічно резильєнтності студентської молоді, який складається з чотирьох етапів. Першим етапом є вступна частина. Другий етап - визначення рівня психологічно резильєнтності студентів. Третій етап - вдосконалення та підвищення психологічно резильєнтності студентської молоді. Четвертий етап – заключна частина тренінгу. Підведення підсумків тренінгу та обговорення його ефективності. Тренінг може як у форматі онлайн-курсу, так і у формі інтерактивних групових вправ в аудиторіях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine and General Practice* 4(4):e04042192019 р. URL: https://www.researchgate.net/publication/342345057_Rozvitok_koncepcii_rezil_iensu_v_naukovij_literaturi_protagom_ostannih_rokiv
2. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка : схеми, таблиці, коментарі : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 208 с.
3. Вправи для знайомства. «АРИФМЕТИКА ЕМОЦІЙ» URL: https://pfp.lviv.ua/veseli_vpravi_na_znayomstvo/
4. Гніда Т. Б. Психолого-педагогічні практики розвитку стресостійкості батьків, сім'ї яких опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій. *Український вимір*. Міжнародний збірник науково-педагогічних, методичних статей і матеріалів з України та діаспори, № 16. С. 272-275. URL: https://lib.iitta.gov.ua/718155/1/Gnedaja_2019_pp272-275.pdf
5. Горбунова В., Карачевський А., Климчук В., Нетлюх Г., Романчук О. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навчальний посібник. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с. URL: [Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО \(ucu.edu.ua\)](http://ucu.edu.ua)
6. Грішин, Е. О. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Психологія. 2021. Вип. 64, С 62–81. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
7. Гусак Н. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
8. Єгорова В. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 15. С. 58–66.

9. Каплуненко Я.Ю. Психологічна пружність і крихкість: екзистенційно-аналітичний погляд. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. Том 1. 2018. С.41-45.
10. Костюченко О.В., Бриль М.М. Розиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. *Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія*. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, Том 33 (72) № 2 2022. С. 43-50 URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/8.pdf
11. Кравчук С. Л. Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2019. № 1. С. 142-147. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/23/23>
12. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики *Актуальні проблеми психології*: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. I, Вип. 45. С. 120-127.
13. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Вип. 14, С. 26–64.
14. Лапіна М.Д. Теоретичні аспекти дослідження особистісних ресурсів протидії стресу. *Соціологія та соціальна робота*. 2019 р. URL: http://www.tpssp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_1/1-1_2019.pdf
15. Марціновська І.П. Ризилієнс підхід у психолого-педагогічній корекції травматичних та стресових станів. *Актуальні питання корекційної освіти*. 2019. № 14. С. 205-218 URL: <https://aqce.com.ua/download/publications/549/507.pdf/>
16. Мащенко Н.І. Основи педагогіки і психології вищої школи: курс лекцій. Кременчук, 2016. 272 с.
17. Мешко Г.М., Мешко О. І. Формування професійної стресостійкості майбутніх керівників закладів освіти на етапі магістерської підготовки *Humanitarium*. 2019. Том. 43, вип. 1: Психологія. С. 103–112. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/16997/1/Meshko_Humanitarium.pdf

- 18.Односталко О. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя: дис. кандидата психологічних наук: 19.00.01 *Волинський національний університет імені Лесі Українки*. м. Луцьк, 2020. 183 с.
- 19.Опитувальник самоорганізації діяльності (Е. Ю. Мандрикова). URL: https://stud.com.ua/174463/pedagogika/opituvalnik_samoorganizatsiyi_diyalnosti_mandriкова
- 20.Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал* : зб. наук. пр. КНУ імені Тараса Шевченка. Київ, 2017. № 1 (3). С. 63–79
- 21.П'янківська Л. В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10 (28). 12 с. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-623-633](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-623-633)
- 22.Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2023. №2. С. 34-38. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.6>
- 23.Полтнікова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації *Рідна школа*. 2001. № 10. С. 62-64.
- 24.Подольак Л. Г., Юрченко В. І. Загальна психологічна характеристика студентського віку. *Психологія вищої школи* : навч. посіб. Київ : ТОВ «Філ-студія», 2006. 320 с.
- 25.Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. *Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД*: XVIII Міжнар.наук.-практ. інтернет-конф.. Переяслав-Хмельницький, грудень, 2013. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 1.11.2023).
- 26.Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2021. Вип. 2.

- С. 122–127. URL: <http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/handle/123456789/1565> . (дата звернення: 20.12.2023).
27. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія*. 2022. Вип. 1(25). С. 89–101.
 28. Семигіна Т. В. Чому соціальна робота набуває зеленого кольору? *Вісник Академії праці, соціальних відносин і туризму*. 2018. № 2. С. 11–27.
 29. Склярова (Гончарова) Г. Чинники виникнення стресу в професійній діяльності психолога. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ)*. Київ: Університет "КРОК", 2022. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1286>
 30. Тарасова Т. В. Резильєнтність як здатність підлітків уразливих категорій до створення позитивного образу власного «Я». 2018 р. С. 284–288 URL: <https://lib.iitta.gov.ua/713709/1/%D0%A2%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>
 31. Ткаченко В., Костюкова Н. До проблеми організації психологічної підготовки до бойових дій в арміях країн НАТО. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. № 2. С. 119–126.
 32. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”*. Вип. 6, Т. 2, 2019. С. 160–165
 33. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник. Київ: Національна академія педагогічних наук України, 2022. 128 с.
 34. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., Станіславчук, М. А. Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2., С 66–72.

- 35.Шпак М. М. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в студентському віці. *Pedagogical and psychological science and education : transformation and development vectors : collective monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2021. Vol. 2. P. 342–359. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-084-1-34> .*
- 36.Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень *Габітус* : науковий журнал. Гельветика, 2022. Вип. 39. С. 199-203. DOI : <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>
- 37.Basenko O. Psychological features of stress and vitality In children and adolescents in conditions of military conflict. *Theory and practice of modern psychology*. 2019; 5(2):14-19. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.5-2.3>
- 38.Bernard B. Turning it around for all youth: from risk to resilience. – Launceton, Tasmania; Resiliency Associates and Global Learning Communities, 1997.
- 39.Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. — University of Texas at Arlington, 2013. – 118 p.
40. Caldeira S, Timmins F. Resilience: synthesis of concept analyses and contribution to nursing classifications. *Int Nurs Rev*. 2016; 63(2):191-9 . URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/inr.12268>
- 41.Clarke J., Nicholson J. Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You. UK: Crimson Publishing, 2010. 208 p.
- 42.Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*. C. 385-396
- 43.Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. No18. p.76.
44. Cohaudier, I., Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30(5). P. 479 - 495.
- 45.Cosco T, Kaushal A, Hardy R, Richards M, Kuh D, Stafford M. Operationalising resilience in longitudinal studies: a systematic review of methodological approaches. *J Epidemiol Community Health*. 2018; 71(1):98-104. URL: <https://jech.bmj.com/content/71/1/98>

46. Davidson, J. R. (2018). Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC) manual. Unpublished.
47. Foster K, Roche M, Delgado C, Cuzzillo C, Giandinoto J, Furness T. Resilience and mental health nursing: An integrative review of international literature. *Int J Ment Health Nurs*. 2018;28(1):71-85. URL: <https://doi.org/10.1111/inm.12548>
48. Harts KP, Allen LR. (2001). Measuring resilience in youth: The Attitudes and Skills Resilience Profile. *Journal of Therapeutic Recreation*, 35(4): 333-47.
49. Hjemdal O., Friborg O. A new scale for adolescent resilience : Grasping the protective resources behind healthy development / O. Hjemdal та ін. // *Measuring and Evaluation in Counselling and Development*. – 2006. – N.39. – pp. 84-96.
50. Hove J, Rosenbaum P. The concept of resilience in childhood disability: Does the International Classification of Functioning, Disability and Health help us?. *Child Care Health Dev*. 2018; 44(5):730-5. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/cch.12590>
51. Howard, S., Dryden, J., & Johnson, B. (1999). Childhood resilience: Review and critique of literature. *Oxford review of education*, 25(3). p. 307-323.
52. Mandrikova E. Ju. Razrabotka oprosnika samoorganizacii dejatel'nosti (OSD) / E. Ju. Mandrikova // *Psihologicheskaja diagnostika* 2010, № 2. – p. 59-83
53. Masten A. Ordinary magic: resilience in development / Ann Masten. — New York: The Guilford press, 2014. – p.308
54. Masten A. Resilience in children threatened by extreme adversity : frameworks for research, practice, and translational synergy / Ann Masten // *Developmental Psychopathology*. – 2011. – 23. – pp. 493-506
55. Masten, A. S., & Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27. URL: https://www.researchgate.net/publication/227671852_Competence_and_Resilience_in_Development

- 56.Neman R. APA's resilience initiative. // Professional psychology : research and practice. – 2005. - N 36. – p. 227.
- 57.Perceived Stress Scale (PSS). URL:
<https://www.das.nh.gov/wellness/docs/percieved%20stress%20scale.pdf>
- 58.Reid M, Cooper D, Lu L, Iverson G, Kennedy J. Adversity and Resilience Are Associated with Outcome after Mild Traumatic Brain Injury in Military Service Members. J Neurotrauma. 2018; 35(10):1146-55. URL:
<https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/neu.2017.5424>
- 59.Resilience Appraisals Scale (RAS). URL: <https://judithjohnsonphd.com/>
- 60.Rice V, Liu B. Personal resilience and coping with implications for work. Part I: A review Work. 2019; 54(2):325-33. URL:
<https://content.iospress.com/articles/work/wor2300>
- 61.Richardson G. E., Neiger B., Jensen S., Kumpfer K. The resiliency model // Health Education. – 1990. – N. 21. – pp. 33- 39.
- 62.Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency / Glenn E. Richardson // Journal of clinical Psychology. – 2002. – Vol. 58 (3). – pp. 307-321. – DOI 10.1002 / jclp. 20020
- 63.Robertson H, Elliott A, Burton C et al. Resilience of primary healthcare professionals: a systematic review. Br J Gen Pract. 2016; 66(647):e423-3. URL:
<https://bjgp.org/content/66/647/e423>
- 64.Sanderson B, Brewer M. What do we know about student resilience in health professional education? A scoping review of the literature. Nurse Educ Today. 2017; 58:65-71. URL:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0260691717301806?via%3Dihub>
- 65.Southwick S., Charney D. Resilience. The Science of Mastering Life's Greatest Challenges / Steven M. Southwick, Dennis S. Charney. – Cambridge University Press, 2016. – 230 p
- 66.Stainton A, Chisholm K, Kaiser N et al. Resilience as a multimodal dynamic process. Early Interv Psychiatry. 2018; 13(4):725-32. URL:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/eip.12726>

67. The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS. URL:
<https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2711-gosptalna-shkala-trivogi--depres-HADS>
68. Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to Life*. Boston: Little, Brown. URL:
<https://garfield.library.upenn.edu/classics1984/A1984TC33600001.pdf>
69. Werner E. E. Protective factors and individual resilience. In P. Shonkoff & S.J. Meisels (Eds.). *Handbook of Early Childhood Intervention*. New York : Cambridge University Press, 2000. P. 115–132.
70. Werner E., Smith R. *Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood*. – Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992. URL:
https://books.google.com.ua/books?id=b0f4Xo_sjUIC&printsec=frontcover&hl=ru&source=gbs_ViewAPI&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
71. Werner E.E., *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. – New York : McGraw-Hill. 1982.

Всього джерел – 71

Джерел за останні 5 років – 34

Джерел зарубіжних авторів за 5 років – 8 (36, 44, 45, 46, 49, 57, 59, 65)

Джерел українських авторів за 5 років – 26 (1, 4, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35)

ДОДАТКИ

Додаток А

ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА — ДЕВІДСОНА-10 (CD-RISC-10)©

Ініціали _____ Ід. _____ № дата __/__/____ візит ____ вік ____

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

		Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
1	Я можу адаптуватися до змін					
2	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.					
3	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.					
4	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.					
5	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.					
6	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.					
7	У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.					
8	Я не з тих, кого зупиняють невдачі.					
9	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.					
10	Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.					

Підрахуйте бали у кожному стовпчику 0 + ____ + ____ + ____ + ____

Додайте суми по кожному стовпчику, щоб дізнатися загальний бал CD-RISC = _____

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації

К.Роджерса і Р.Даймонд

Опис методики: методика складається з 101-го пункту-індикатору окремих аспектів соціальної адаптації, які подано у вигляді твердження. Значення підраховуються за 6-ти основними шкалами і шкалою достовірності.

Процедура проведення опитування й інтерпретація результатів.

1) Респонденту пропонується текстовий буклет, який містить 101 пункт і стандартний бланк відповідей. Інструкція пропонує сім варіантів відповідей від 0 («це до мене зовсім не стосується») до 7 («це повністю про мене»).

2) Шкальні значення підраховуються за 6-тью шкалами. Сирі бали підставляються у формули (для кожної шкали різні) і переводяться в стандартні оцінки. Шкала «Неправди» (достовірності) – проста сума відповідних тверджень. Автори виокремили шість інтегративних показників (шкал). У кожній шкалі є позитивний полюс (А) та негативний полюс (В).

1. Чи відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Чи пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, бадьорі відносини з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи в стороні.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.

12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, що всі зусилля марні.
14. На багато дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великої збігу народу буває трошки самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнаю.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі - оптиміст, вірю в майбутнє.
30. Впертий; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього не заслуговують.
32. Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.

36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.
37. Прийнявши рішення, слід йому.
38. Беручи, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість: все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.
46. ??Часто відчуває себе скривдженим.
47. Людина поривчастий, нетерплячий, гарячий.
48. Буває, що бреше.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підбивають його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.
52. Те, що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний напридумувати зайвого ... Словом - не від світу цього.
53. Людина терпимий до людей і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливим як особистість, помітним.
56. Людина сором'язливий, легко ніяковіє.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, в чому б висловив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.

60. Боїться того, що думають про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали; в тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.
62. Людина, у якого в даний час багато гідно презирства.
63. Людина діяльний, енергійний, сповнений ініціатив.
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За вдачею ватажок і вміє впливати на інших.
67. Відноситься до себе в цілому добре.
68. Людина наполегливий, наполегливий; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в розгубленості, все сплуталось, все змішалось у нього.
72. Чи задоволений собою.
73. Невдаха.
74. Людина приємний, що розташовує до себе.
75. Особою, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.
76. Нехтує осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.
77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: а раптом не впораюся, а раптом не вийде.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.
79. Вміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що зростає, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.
82. Завжди говорить тільки правду.

83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість в собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступливий, податливий, м'який у відносинах з іншими.
88. Людина тлумачний, любить міркувати.
89. Інколи любить похвалитися.
90. Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не виправдовується.
93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.
96. У собі все ясно, добре розуміє.
97. Комунікабельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.
100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.
101. Всі свої звички вважає хорошими.

Додаток В

Шкала сприйнятого стресу (PSS)

Будь ласка, дайте щонайбільш правильну і чесну відповідь, вказавши, яка підходить саме Вам.

Як часто за останній місяць ви...	Ніколи	Майже ніколи	Іноді	Доволі часто	Часто
відчували занепокоєння/тривогу через те, що траплялися якісь непередбачувані події?					
ви відчували, що вам складно контролювати події у вашому житті?					
відчували нервові напруження або стрес?					
відчували впевненість у тому, що впораєтеся з рішенням ваших особистих завдань чи проблем?					
відчували, що все йде так, як Ви цим користуєтеся?					
виявляли, що не можете впоратися з усіма справами, які вам доводилося робити?					
Вдало контролювали почуття роздратування?					
Відчували, що контролюєте ситуацію?					
Гнівалися через речі, які були поза вашим контролем?					
Відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?					

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)

Інструкція: Не звертайте уваги на цифри та літери, поміщені в лівій частині опитувальника. Прочитайте уважно кожне твердження, і обведіть кружечком відповідну цифру зліва біля варіанта відповіді, яка найбільшою мірою відповідає тому, к Ви себе почували минулого тижня. Не роздумуйте занадто довго над кожним твердженням. Відповідь, яка першою приходить Вам в голову, завжди буде більш вірною. Час заповнення 20-30 хвилин.

1. Т Я відчуваю напруженість, мені не по собі.

3 Весь час. 2 Часто. 1 Час від часу, іноді. 0 Зовсім не відчуваю.

2. Д Те, що раніше приносило мені велике задоволення, і зараз викликає у мене таке ж почуття.

0 Безумовно це так. 1 Напевно, це так. 2 Лише в дуже малому ступені це так. 3 Це зовсім не так.

3. Т Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось ось статися.

3 Безумовно це так, і страх дуже сильний. 2 Це так, але страх не дуже сил ний. 1 Іноді, але це мене не турбує. 0 Зовсім не відчуваю.

4. Д Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне.

0 Безумовно це так. 1 Напевно, це так. 2 Лише в дуже малому ступені це так. 3 Зовсім не здатний.

5. Т Неспокійні думки крутяться у мене в голові.

3 Постійно. 2 Велику частину часу. 1 Час від часу і не так часто. 0 Тільки іноді.

6. Д Я відчуваю бадьорість.

3 Зовсім не відчуваю. 2 Дуже рідко. 1 Іноді. 0 Практично весь час.

7. Т Я легко можу сісти і розслабитися.

0 Безумовно це так. 1 Напевно, це так. 2 Лише зрідка це так. 3 Зовсім не можу.

8. Д Мені здається, що я почав все робити дуже повільно.

3 Практично весь час. 2 Часто. 1 Іноді. 0 Зовсім ні.

9. Т Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння.

0 Зовсім не відчуваю. 1 Іноді. 2 Часто. 3 Дуже часто.

10. Д Я не стежу за своєю зовнішністю.

3 Безумовно це так. 2 Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно. 1 Може бути, став менше приділяти цьому уваги. 0 Я стежу за собою так само, як і раніше.

11. Т Я відчуваю непосидючість, немов мені постійно потрібно рухатися.

3 Безумовно це так. 2 Напевно, це так. 1 Лише в деякій мірі це так. 0 Зовсім не відчуваю.

12. Д Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені почуття задоволення.

0 Точно так само, як і зазвичай. 1 Так, але не в тій мірі, як раніше. 2 Значно менше, ніж зазвичай. 3 Зовсім так не вважаю.

13. Т У мене буває раптове відчуття паніки.

3 Дуже часто. 2 Досить часто. 1 Не так уже часто. 0 Зовсім не буває.

14.Д Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо- чи телепрограми.

0 Часто. 1 Іноді. 2 Рідко. 3 Дуже рідко.

Ключ

Субшкала Т – —тривога: непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.

Субшкала Д – —депресія : парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Обробка результатів. Обробка результатів полягає в підрахунку сумарного показника за кожною шкалою. Інтерпретація результатів 0-7 – норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги і депресії); 8-10 – субклінічно виражена тривога/депресія ; 11 і вище - клінічно виражена тривога/депресія .

ОПИТУВАЛЬНИК САМООРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ (Е. Ю. МАНДРИКОВА)

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень, що стосуються різних сторін у Вашому житті і способів поводження з часом. Обведіть на шкалі ту цифру, яка в найбільшій мірі характеризує Вас і відображає Вашу точку зору:

- 1 - повну незгоду;
- 7 - повну згоду з цим твердженням;
- 4 - середина шкали.

Інші цифри - проміжні значення.

№ п / п	твердження	оціночна шкала
1	Мені потрібно багато часу, щоб «розгойдатися» і почати діяти.	1 2 3 4 5 6 7
2	Я планую мої справи щодня.	1 2 3 4 5 6 7
3	Мене виводять з себе і вибивають зі звичного графіка непередбачені справи.	1 2 3 4 5 6 7
4	Зазвичай я намічаю програму на день і намагаюся її виконати.	1 2 3 4 5 6 7
5	Мені буває важко завершити розпочате.	1 2 3 4 5 6 7
6	Я не можу відмовитися від розпочатої справи, навіть якщо воно мені «не по зубах».	1 2 3 4 5 6 7
7	Я знаю, чого хочу, і роблю все, щоб цього домогтися.	1 2 3 4 5 6 7
8	Я заздалегідь вибудовую план майбутнього дня.	1 2 3 4 5 6 7
9	Мені важливіше те, що я роблю і переживаю в даний момент, а не те, що буде або було.	1 2 3 4 5 6 7
10	Я можу почати робити кілька справ і жодне з них не закінчити.	1 2 3 4 5 6 7
11	Я планую мої повсякденні справи згідно з визначеними принципами.	1 2 3 4 5 6 7
12	Я вважаю себе людиною, що живе «тут і зараз».	1 2 3 4 5 6 7
13	Я не можу перейти до іншої справи, якщо не завершив попереднього.	1 2 3 4 5 6 7
14	Я вважаю себе цілеспрямованим людиною.	1 2 3 4 5 6 7

15	Замість того щоб займатися справами, я часто даремно витрачаю час.	12 3 4 5 6 7
16	Мені подобається вести щоденник і фіксувати в ньому відбувається зі мною.	1 2 3 4 5 6 7
17	Іноді я навіть не можу заснути, згадавши про недороблених справах.	12 3 4 5 6 7
18	У мене є до чого прагнути.	1 2 3 4 5 6 7
19	Мені подобається користуватися щоденником і іншими засобами планування часу.	1 2 3 4 5 6 7
20	Моє життя спрямована на досягнення певних результатів.	12 3 4 5 6 7
21	У мене бувають труднощі з упорядкуванням моїх справ.	12 3 4 5 6 7
22	Мені подобається писати звіти за підсумками роботи.	12 3 4 5 6 7
23	Я ні до чого не прагну.	12 3 4 5 6 7
24	Якщо я не закінчив якусь справу, то це не виходить у мене з голови.	12 3 4 5 6 7
25	У мене є головна мета в житті.	12 3 4 5 6 7

Ключ: для кожної шкали підраховується сума балів за прямими і зворотним (-) пунктам.

шкала	пункт
планомірність	2, 4, 8, 11
цілеспрямованість	7, 14, 18, 20, 23 (-), 25
наполегливість	! (-), 5 (-), 10 (-), 15 (-), 21 (-)
фіксація	3, 6, 13, 17, 24
самоорганізація	16, 19, 22
Орієнтація на даний	9, 12

RESILIENCE APPRAISALS SCALE (RAS)

Інструкція: Шкала містить 12 пунктів, які вимірюють оцінку людиною своєї здатності справлятися з емоціями, вирішувати проблеми та отримувати соціальну підтримку. Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою від «зовсім не згоден» (1) до «повністю згоден» (5), а загальні бали отримують шляхом підсумовування балів за пункти. Т

Елементи шкали оцінки стійкості (підшкали в дужках)

1. Якщо у мене будуть проблеми, у мене є люди, до яких я можу звернутися (Соціальна підтримка)
2. Моя родина або друзі дуже підтримують мене (Соціальна підтримка)
3. У складних ситуаціях я можу керувати своїми емоціями (подолання емоцій)
4. Я можу миритися зі своїми негативними емоціями (подолання емоцій)
5. Коли я стикаюся з проблемою, я зазвичай можу знайти рішення (подолання ситуації)
6. Якби я потрапив у біду, я знаю інших, хто міг би мені допомогти (Соціальна підтримка)
7. Загалом я можу вирішувати проблеми, які виникають (подолання ситуації)
8. Я можу контролювати свої емоції (подолання емоцій)
9. Зазвичай я можу знайти спосіб подолання проблем (подолання ситуації)
10. Я міг би знайти сім'ю друзів, які б мене вислухали, якщо б це було потрібно (Соціальна підтримка)
11. Якби я зіткнувся з невдачею, я, ймовірно, зміг би знайти спосіб обійти проблему (подолання ситуації)
12. Я можу впоратися зі своїми емоціями (подолання емоцій)