

Ніна Підбуцька

доктор психологічних наук, професор кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. академіка І. Зязюна, Національний технічний університет “Харківський політехнічний інститут”; Харків, Україна

ORCID: 0000-0001-5319-1996

E-mail: podbutskaya_nina@ukr.net

Євгеній Мартиненко

аспірант кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. академіка І. Зязюна, Національний технічний університет “Харківський політехнічний інститут”; Харків, Україна

ORCID: 0000-0002-8673-267X

E-mail: evgenmartunenko13@gmail.com

ЗАХИСНІ ФАКТОРИ ПРОЦЕСУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Анотація: у статті проаналізована наукова література присвячена процесу резильєнтності, та захисним факторам, що беруть участь у цьому процесі. Було визначено, що захисні фактори- це ресурси особистості, що взаємодіють з ризиками та стресами, зменшуючи їх наслідки, вони можуть бути внутрішні та зовнішні. Внутрішні фактори поділяються на фізичні, що включають в собі здоров'я та генетику, і психічні, які є сукупністю особистісних якостей. До зовнішніх факторів відносять соціальні, такі як наявність підтримки родини та друзів, позитивна взаємодія з іншими системами.

На основі цього були розроблені моделі внутрішніх та зовнішніх захисних факторів. Охарактеризовано кожен компонент моделі, описано його вплив на процес утворення резильєнтності.

Ключові слова: резильєнтність; стрес; резильєнтні якості; внутрішні захисні фактори; зовнішні захисні фактори; соціоекологічний підхід; модель.

Nina Pidbutska

doctor of psychological sciences, professor of the department of pedagogy and psychology of social systems management by the academician I. Zyazyun, National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”; Kharkiv, Ukraine

Email: podbutskaya_nina@ukr.net

Yevhenii Martynenko

graduate student of the department of pedagogy and psychology of social systems management by the academician I. Zyazyun, National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”; Kharkiv, Ukraine

E-mail: evgenmartunenko13@gmail.com

PROTECTIVE FACTORS OF THE RESILIENCY PROCESS

Abstract: in this article, the analyzed scientific literature is devoted to the process of resiliency and the protective factors involved in this process. It was determined that protective factors are personal resources that interact with risks and stresses, reducing their consequences, they can be internal and external. Internal factors will be divided into physical, which include health and genetics, and mental, which are a set of personal qualities.

© Ніна Підбуцька, Євгеній Мартиненко, 2023

External factors include social ones, such as the presence of support from family and friends, positive interaction with other systems.

Based on this, models of internal and external protective factors were developed. Each component of the model is characterized, and its influence on the process of building resilience is described.

Key words: resiliency; stress; resilient qualities; internal protective factors; external protective factors; socioecological approach; model.

Nina Pidbutska, Yevhenii Martynenko

An extended abstract of the paper on the subject of:
“**Protective factors of the resiliency process**”

Problem setting. *In recent years, our society has been going through difficult times, the pandemic, a full-scale invasion, and other long-standing social and economic problems, and all of them a negative impact on the mental health of Ukrainians. Given this, there is a demand for finding means for effective stress management and mental health protection. Such a situation is a distinctive feature not only of Ukraine, that is why psychologists from all over the world are trying to find new positive means of influencing the personality during stress. Resiliency is one of these tools. Previously, this term was used only in physics, defining the ability of solid and elastic bodies to restore their shape after mechanical deformation or damage. Thanks to this, the term passed into psychology, as the ability to recover from life shocks. [2]*

Recent research and publications analysis. *The phenomenon of resiliency has been of interest to researchers since the middle of the last century/ during which time there was a discrepancy in the definition of resiliency as an individual ability or as a dynamic process. Researchers B. Sanderson and M. Brewer define resiliency as a dynamic process that begins with a stressful situation, followed by recovery or growth [8]. In our research, we also adhere to the procedural characteristics of this phenomenon.*

During the period of research of the phenomenon, many approaches to studying the nature of resiliency were formed, it is

worth noting that each approach introduced something new and remains relevant. In our opinion, it is the socioecological approach that includes external protective factors, which in turn can affect the development of internal ones. This approach is characterized by helping to overcome stress by involving in the process of social interaction with other people who have positive life experience and competence to provide emotional and psychological support, the ability to access the necessary resources (for example, medical care), a development environment [1].

The process of resiliency begins with the stage of encountering negative factors affecting the personality, caused by trauma or stress, and threatening full-fledged life activities. This is followed by the activation and interaction between protective factors and vulnerability factors. They are these stages that are important in the process of resiliency, and therefore, we will focus on these components in more detail.

Paper objective. *The aim of the study was theoretical analysis of the scientific literature devoted to the protective factors of the resiliency process, and the development of our own model of the protective factors of this process*

Paper main body. *Based on the above material, we offer our own model of internal protective factors of resiliency, which will be relevant also for future psychologists, and which can be developed in an institution of higher education.*

The model of internal protective factors consists of:

- Optimism
- Self-esteem
- Adaptability
- Emotional intelligence
- Motivation
- Communication
- Stress resistance

The model of external protective factors consists of:

- Family
- Environment
- Teachers
- Psychologist

Conclusions of the research. *We developed our own model of internal protective*

factors, we added to it those qualities that can be influenced from the outside, for example, in a higher education institution, which is a development environment. According to the socioecological approach, where the external environment can be a resource for the formation of resiliency, so we developed a model of external protective factors, which includes those factors with which each individual comes into contact during their life, and which are relevant for normal life activities.

Summing up, we can say that the relevance of the phenomenon of resiliency will only grow. Therefore, the prospect of further research is the search for new means of influencing its formation.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Протягом останніх років наше суспільство переживає скрутні часи, пандемія Коронавірусу, повномасштабне вторгнення сусідів, та інші соціально-економічні проблеми, які існують значний час, все це має негативний вплив на психічне здоров'я всіх тих, хто перебуває (або мешкає) в Україні. Враховуючи це, виникає запит суспільства у пошуку засобів для ефективного проходження через стрес та захисту психічного здоров'я, який відображено у Національній програмі психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яка створена першою леді України, О. Зеленською [23].

Така ситуація характерна не тільки для України, тому вчені-психологи зі всього світу намагаються знаходити нові позитивні засоби впливу на особистість під час дії стресу. Одним із таких засобів як раз і є резильєнтність. Раніше цей термін використовували лише у фізиці, так називали здатність твердих та пружних тіл відновлювати свою форму після механічних деформацій чи пошкоджень. Завдяки цьому термін і перейшов до психології, як здатність відновлюватися після життєвих потрясінь [2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор. Феномен резильєнтності цікавить дослідників із середини минуло століття, за цей час утворилася розбіжність у визначенні резильєнтності як здатності особистості або як динамічного процесу. Дослідники В. Sanderson (Б. Сандерсон) та М. Brewer (М. Бревер), визначають резильєнтність як динамічний процес, що починається зі стресової ситуації, потім відбувається відновлення або зростання [9]. У своїх дослідженнях ми також дотримуємося процесуальної характеристики цього феномена.

За період досліджень утворилося чимало підходів до вивчення природи резильєнтності, варто відзначити, що кожен підхід вносив щось нове, зберігав свою актуальність. На нашу думку, саме соціоекологічний підхід включає в собі зовнішні захисні фактори, які можуть вплинути на розвиток внутрішніх. Для цього підходу характерним є сприяння подоланню стресу шляхом залучення до цього процесу соціальної взаємодії з іншими людьми, які володіють позитивним життєвим досвідом та компетентністю для надання емоційно-психологічної підтримки,

можливість доступу до необхідних ресурсів (наприклад, медична допомога), розвивальне навколишнє середовище [1].

Для цього ми розглянемо теоретичну модель резильєнтності запропоновану Г. Лазос. Дослідниця розробила цю модель

на основі теоретичних та експериментальних досліджень G. Richardson (Г. Річардсон), K. Bolton (К. Болтон), A. Masten (А. Мастен) [20]. Модель показано на рисунку 1

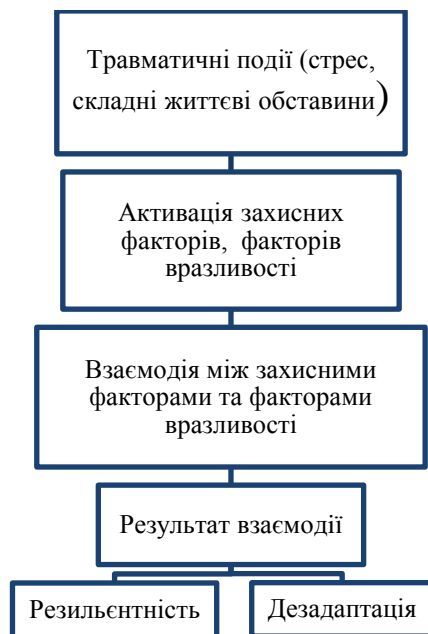


Рис. 1 Теоретична модель резильєнтності Г. Лазос

Як бачимо, процес резильєнтності розпочинається з етапу зіткнення з негативними чинниками впливу на особистість, що викликані травмою або стресом, і загрожують повноцінній життєдіяльності. Після цього йде активація та взаємодія між захисними факторами та факторами вразливості. Саме ці етапи є важливими у процесі резильєнтності, і тому у нашій роботі ми більш детально зосередимося на цих складових.

Захисний фактор – це ресурси особистості, що взаємодіють з ризиками та стресами, зменшуючи їхні наслідки, це допомагає легше пройти через травми. Захисні фактори можуть бути внутрішні та зовнішні. Натомість внутрішні фактори поділяються на фізичні, що включають в собі здоров'я та генетику, і психічні, які є сукупністю особистісних якостей. До зовнішніх факторів відносять соціальні, такі як наявність підтримки родини та друзів,

позитивна взаємодія з іншими системами, зокрема школа, університет, тощо [9].

Пошук засобів впливу на формування резильєнтності відбувався з самого початку досліджень цього феномена. Дослідниця E. Werner (Є. Вернер) визначила якості, які допомагали дітям краще адаптуватися до несприятливого середовища, в якому вони зростали. До тих якостей належать: відповідальність, адекватна самооцінка, толерантність, мотивація, комунікабельність [11]. В подальшому вчені розширювали список якостей, включивши сюди стресостійкість, оптимізм, адаптивність та емоційний інтелект [19, 3, 13].

На вітчизняному науковому просторі вже були спроби у визначенні компонентів впливу на процес резильєнтності. Українська дослідниця О. Чиханцова пропонує модель резильєнтності особистості, яка складається з шести компонентів, а саме: оптимізм,

соціальні контакти, самопроєктування, самоставлення, цілі, смисли. На її думку, ці якості особистості можуть бути ресурсом, який сприяє утворенню резильєнтності [27].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття. Для успішного утворення резильєнтності в однойменному процесі необхідно, щоб під час взаємодії факторів саме захисні були більш розвинені та мали більший вплив, ніж фактори вразливості. Саме тому ми пропонуємо модель захисних факторів, яка буде складатися з актуальних якостей, що допоможуть у формуванні резильєнтності. А пошук методів для їхнього розвитку повинен стати наступним етапом досліджень.

Формування цілей статі (постановка завдання). Метою дослідження є виокремлення особливостей захисних факторів процесу резильєнтності та теоретичне обґрунтування власної моделі процесу резильєнтності.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Проаналізувавши тенденції наукових досліджень, присвячених захисним факторам процесу резильєнтності, було виявлено, що на сьогоднішній день, кожен вчений доповнював список факторів, що впливають на резильєнтність. Однак по-перше, варто зазначити, що у дослідженнях не було чіткого розмежування між внутрішніми та зовнішніми факторами, що є дуже важливим, адже вони по-різному впливають на особистість. По-друге, є відсутність пропозицій, щодо розвитку якостей, які впливають на резильєнтність, адже чим більше вони є розвиненими, тим більше вірогідність утворення резильєнтності. Враховуючи це, ми вважаємо за потрібне відокремити внутрішні і зовнішні фактори у двох різних моделях. Якості, які було включено до моделі внутрішніх захисних факторів, цілком можна розвивати, як самостійно, так і з зовнішньою допомогою.

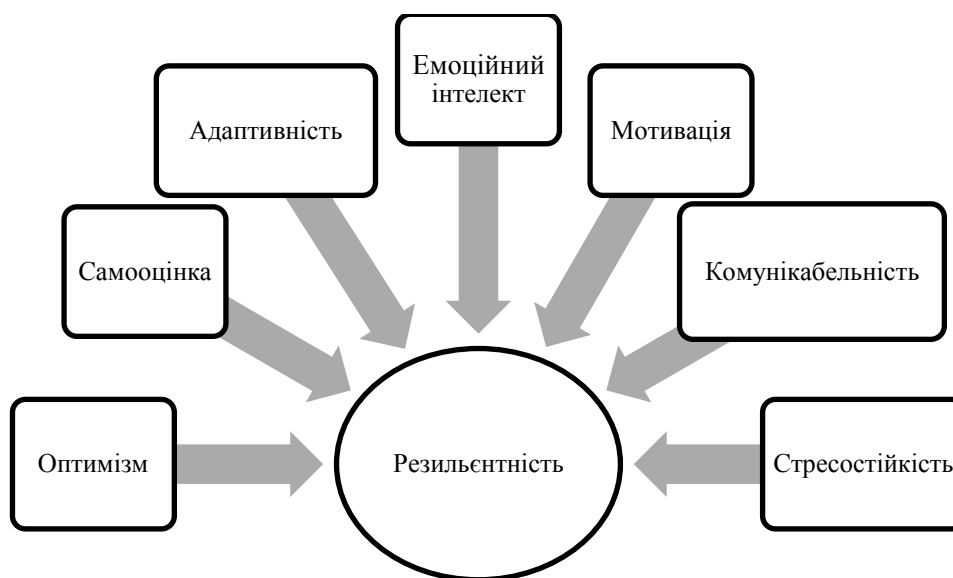


Рисунок 2 Модель внутрішніх захисних факторів

Підбуцькою Н. було узагальнено поняття оптимізму, як інтегральної якості особистості, що об'єднує сили та можливості, які спонукають людину рухатися вперед, виживати, поліпшувати

ситуацію, досягати успіху, довіряти суспільству і позитивно оцінювати себе і те, що досягнуто [24].

Оптимістичні люди, як правило, легше переживають стрес, бо вони

позитивно оцінюють себе та свої здібності та вірять у свій успіх незалежно від тих обставин, в яких вони знаходяться, для них характерно знайти і позитивні моменти в таких ситуаціях, наприклад сприйняття негараздів як досвіду. Це все приводить до зменшення впливу стресу та прискорює процес відновлення, а знаходження конструктивних шляхів для вирішення проблем може призвести до розвитку особистості, що і буде запорукою утворення резильєнтності.

Дослідниця Ю. Ліпковська, описувала особистостей із адекватною самооцінкою, для яких характерно правильно співвідносити свої можливості та досягнення, мати критичне ставлення до себе. Адекватна самооцінка проявляється у наявності цілей, які можна досягнути, і дати реальну оцінку своїм невдачам та успіхам [22].

Під час процесу резильєнтності такі особистості мають реалістичне сприйняття своїх сильних і слабких сторін, це дозволяє їм більш ефективно ставитися до життєвих викликів, через розуміння, що може бути їхнім власним ресурсом для вирішення проблем, а також пошуку нових ресурсів, для позитивного впливу на їхні слабкі сторони.

Адаптивність є здатністю особистості до встановлення рівноваги з оточуючим середовищем, а також пристосуванням до нових умов через внутрішнє налаштування, та активне пристосування. Загалом, адаптивність особистості розглядається як внутрішня готовність до адаптації в швидкозмінних умовах [17].

Головна цінність адаптивності у контексті резильєнтності полягає у швидкій оцінці ситуації, і відповідна реакція. Враховуючи те, що у таких особистостей є внутрішня готовність до змін, несприятливі умови не можуть стати для них несподіванкою, яка зможе нанести їм шкоди. Швидка адаптація своїх стратегій і планів до негараздів і подальша їх зміна при необхідності допоможе легше їх пережити і відновитися після них.

Емоційний інтелект – це здатність особистості спостерігати власні емоції та емоції інших людей, розрізняти їх та використовувати цю інформацію для управління мисленням і поведінкою [7].

Користь високого рівня емоційного інтелекту для резильєнтності варто розглядати як вплив особистості самої на себе, а також на емоції інших. Людина розуміє, які саме емоції діють на неї під час стресу, і зможе їх контролювати, або зберегти позитивний настрій, тим самим негативні емоції не зможуть вплинути на нормальну життєдіяльність. Це забезпечить більш ефективне протистояння негативному впливу та прискорить процес відновлення. Особистості з високим рівнем емоційного інтелекту можуть бути ресурсом резильєнтності для інших. Вони легше розуміють емоції, та потреби інших людей, які знаходяться під стресовим впливом. Крім того, такі особистості здатні до побудови й підтримки сильних міжособистісних відносин та забезпечення більш ефективної комунікації і підтримки в складних ситуаціях свого оточення за рахунок вміння вплинути на їхні емоції, що дає можливість людині легше впоратися зі стресом.

Мотивація – це сукупність психологічних процесів і станів, які спрямовують поведінку, енергію та наполегливість особистості та визначають її напрям та траєкторію для досягнення мети або задоволення потреби [16].

Вмотивована людина буде більш зосереджена на саморозвитку, само усвідомленні та внутрішньому задоволенні, що сприяє формуванню резильєнтності. Особистості, які мають високий рівень мотивації, можуть використовувати його як ресурс або енергію для проходження через негаразди, а запорукою ефективного проходження є наявність в особистості чітко сформованої мети або цілі.

Окремо слід звернути увагу на роль мети під час дії стресу. Саме наявність мети у особистості може бути її ресурсом для подолання стресового впливу. Мета не дає

забути людині, що вона хоче досягти, і завдяки цьому відбувається збереження тієї траскторії руху, направленої на її досягнення, також вона сприяє пошуку нових шляхів досягнення залежно від обставин. Це все стимулює особистість до протидії стресу та зменшенню його впливу, що і доводить важливість мотивації для процесу резильєнтності.

Згідно із психологічним словником, комунікабельність – це потреба і здатність особистості до спілкування з іншими людьми, товариськість. Комунікабельна людина легко знаходить нові контакти, при цьому під час спілкування вона відчуває себе впевнено і не губиться при зміні ситуації [26].

Однією із цінностей комунікабельності для процесу резильєнтності є здатність особистості ефективно висловлювати свої проблеми, почуття та потреби. Вміння знайти слова для опису труднощів і поділитися ними з іншими може сприяти полегшенню внутрішнього напруження і стресу. Коли є зворотній зв'язок від оточуючих, особистість відчуває, що її емоції приймаються та розуміються іншими, це може підтримати позитивне самопочуття та вплинути на виникнення резильєнтності.

На основі засад соціоекологічного підходу, де головним ресурсом для подолання стресу та труднощів використовується позитивна взаємодія з оточенням, можна стверджувати, що комунікабельність є тією якістю особистості, яка потрібна для ефективної взаємодії з зовнішніми факторами процесу резильєнтності. Вона сприяє будівництву міцних міжособистісних зв'язків і розширенню соціальної мережі. Маючи розгалужену мережу соціальних зв'язків, людина може почуватися більш безпечною та такою, що має підтримку навіть у важкі часи. Це створює можливість отримати підтримку, поради та допомогу від інших людей. Наявність розуміння і підтримки оточуючих може зменшити відчуття самотності й ізоляції під час стресу, а також

позитивно позначитися на загальному самопочутті та здатності переживати негативні події.

Згідно з дослідженнями В. Крайнюок, яка визначала стресостійкість, як якість особистості, для якої характерно протистояти стресовим чинникам, до виникнення нових умов, в яких вплив стресу не буде нести загрозу [18].

Для особистостей з високим рівнем стресостійкості характерно мати контроль над своїми стресовими реакціями, залишатися спокійними та концентруватися, це дозволяє їм нормально функціонувати під тиском. Головна мета стресостійкості полягає у тому, щоб пережити стресовий вплив без негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я, тому ми можемо припустити, що роль цієї якості є консолідуючою, вона об'єднує усі якості та ресурси особистості, що дають змогу пережити стрес без втрат та вплинути на виникнення резильєнтності у однойменному процесі.

Наступними факторами у процесі резильєнтності є зовнішні. Спираючись на соціоекологічний підхід, запропонований У. Бронфенбреннером, який спрямований на дітей, і визначає різні системи, які впливають на її резильєнтність. До цих систем дослідник відносив: родину, розширену родину, традиції, школу, групу однолітків, тощо [10].

Мастен Е. запропонувала ідею масштабування резильєнтності, яка передбачає зовнішній вплив на посилення резильєнтності інших систем за каскадним принципом. Тобто більш резильєнтна система (родина, педагоги тощо) впливає на менш резильєнтну і так підвищує її резильєнтність [6].

На основі цих досліджень ми пропонуємо власну модель зовнішніх факторів, на нашу думку, вона є актуальною для нашого суспільства, та підійде для усіх вікових груп.

Враховуючи те, що дитячий вік є сензитивним, то все сформоване у цей період буде актуальним протягом життя.

Тому саме на батьків лягає соціальною системою в житті кожної відповідальність, щодо позитивного особистості, у якій дитина отримує перший розвитку дитини. Саме родина є першою досвід взаємодії.

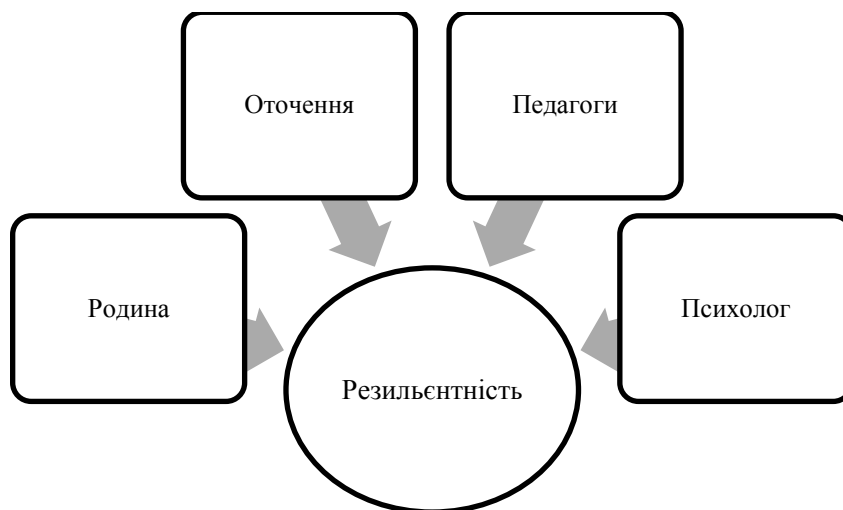


Рис. 3 Модель зовнішніх захисних факторів

Завданням батьків на цей період є підтримування нормального психологічного клімату, особливо це важливо під час вікових криз. Взаємини між батьками та дітьми впливають на особливості розвитку дитини, формування її особистості, рис характеру та обумовлюють виникнення емоційної стабільності та життєздатності [15].

Резильєнтність не є виключенням, може бути сформована під час взаємодії з батьками, а саме завдяки їхньому прикладу. Резильєнтні батьки більш успішніше справляються зі стресом та життєвими негараздами, під час виховання діти можуть спостерігати за тим, як батьки вирішують конфлікти, адаптуються до змін та ін. А також наявність у батьків таких якостей як взаємопідтримка, відповідальність, толерантність, гнучкість та оптимізм, може призвести до формування власних моделей поведінки проходження через стрес, що може бути використане під час процесу резильєнтності.

Окрім власного прикладу батьки повинні забезпечити розвиток у дитини самостійності, шляхом поступового надання можливості самостійно приймати рішення, це можливо завдяки утворенню

безпечного середовища, де у дитини буде можливість вчитися на власних помилках, але при цьому відчувати підтримку. Дитина, яка зростатиме в такому середовищі, зможе розвинути навички самоконтролю та взяти відповідальність за себе під час труднощів.

Чим старшою стає дитина, тим більше в її житті з'являється нових соціальних систем, від яких буде залежати подальший процес формування її як особистості. Під час процесу комунікації з однолітками у дитини формуються нові моделі поведінки, у разі їхньої деструктивності батьки та викладачі повинні вплинути на них з метою заміни на більш конструктивні. Така особлива увага пов'язана з тим, що оточення є важливим ресурсом особистості не тільки для формування резильєнтності, а і для подальшої нормальної та успішної життєдіяльності.

З огляду на зазначене вище можемо стверджувати, що постає потреба саме у позитивних стосунках зі своїм оточенням. Для таких стосунків характерно уміння співпереживати, так і здатність бути відкритим для спілкування, а так само наявність розвиненої комунікабельності,

яка раніше була нами описана. Окрім цього, такий тип стосунків передбачає гнучкість у взаємодії з оточенням, уміння знаходити компроміс [8].

Для подолання стресу та життєвих негараздів роль близьких людей є досить вагомою, вона включає в себе емоційну підтримку, спільну діяльність та відпочинок, поради, які можуть бути засновані на власному досвіді, тощо. Цей список не є вичерпаним і може бути доповнений, саме це свідчить про те, що наше оточення є одним із захисних факторів процесу резильєнтності, а його ефективність залежить від уміння підтримувати позитивні стосунки та розвиненою комунікабельністю.

На основі засад соціально-екологічного підходу до резильєнтності можна стверджувати, що одним із факторів утворення є розвивальне середовище, яке варто розуміти не тільки у контексті надання академічних знань, а і у розвитку особистості. На нашу думку, саме педагоги можуть забезпечити таке середовище, і відповідно до цього є третім захисним фактором процесу резильєнтності у нашій моделі.

Процес формування особистості продовжується у закладах освіти, і саме тому відповідальним за це є педагоги закладів середньої освіти і вищої. Відповідно до соціально-екологічного підходу до резильєнтності, де одним із факторів утворення є розвивальне середовище, яке варто розуміти не тільки у контексті надання академічних знань, а і у розвитку особистості.

На нашу думку, варто окремо відмітити важливість академічних досліджень не вдале за фонетикою формулювання, що сприяють розвитку інтелекту, який також може виступати як один із захисних факторів процесу резильєнтності.

Педагог може навчати здобувачів освіти розуміти краще свої думки та емоції і змінювати їх на більш позитивні і конструктивні, що сприятиме розвитку

емоційного інтелекту. Окрім цього, він здійснює вплив на розвиток позитивного ставлення до себе під час навчання, та допомагати їм розуміти свої сильні сторони. Також надання завдань, що вимагають творчого мислення та знаходження альтернативних рішень вплине не тільки на розвиток творчості, а також на розвиток адаптивності особистості. Можливості для позитивного впливу на особистість не обмежуються тільки цими прикладами, і тому як раз одним із завдань освіти в цілому є знаходити шляхи та методи всеохоплюючого розвитку.

Одним з методів вирішення зазначеного завдання може бути фасилітація. Частіше за все фасилітацію використовують у вищій школі, але вона може бути актуальною для загальної освіти. Педагогічну фасилітацію визначають як позитивний вплив на учня та групу через створення сприятливих психолого-педагогічних умов. Фасилітація означає сприяння груповому процесу вирішення завдань та розвитку навичок через підтримку самонавчання та активного залучення учасників, Викладач не бере на себе прийняття рішення, а лише допомагає учасникам навчання зрозуміти проблему й за допомогою конструктивного спілкування мотивувати до її вирішення [14].

Для процесу резильєнтності є важливим середовище для вільного обговорення труднощів, де здобувачі можуть ділитися досвідом та взаємодіяти один із одним, це вибудовує позитивні стосунки з оточенням. Під час занять можна використовувати кейси та сценарії, що відображають реальні виклики, з якими здобувачі можуть зіткнутися у майбутньому, а також викладач може пропонувати завдання або питання, які спонукають до самоаналізу своїх дій, думок та емоцій. Як ми бачимо, що під час фасилітації йде взаємодія відразу з двома зовнішніми захисними факторами резильєнтності, що вказує на ефективність застосування даного метода.

Важливість фасилітації для процесу резильєнтності полягає у створенні середовища для вільного обговорення труднощів, де здобувачі можуть ділитися досвідом та взаємодіяти один із одним, це вибудовує позитивні стосунки з оточенням. Під час занять можна використовувати кейси та сценарії, що відображають реальні виклики, з якими здобувачі можуть зіткнутися у майбутньому, а також викладач може пропонувати завдання або питання, які спонукають до самоаналізу своїх дій, думок та емоцій. Метод фасилітації допомагає студентам підвищувати рівень власної відповідальності, а також виробляти стратегії саморегуляції та планування.

Вважаємо за доцільне окремо визначити ще одну функцію закладів освіти, яка називається моніторинг. Саме спостереження за здобувачами є вкрай важливим, враховуючи особливості віку, кризи та проблеми зі психічним здоров'ям, які наносять шкоду процесу формування.

Згідно з результатами досліджень, які свідчать, що один із п'яти дітей та підлітків страждає від психічного розладу, який спричиняє обмеження життєдіяльності [12], а значна частина психічних розладів дорослих починаються до досягнення 14-річного віку, а три четверті — до досягнення старшого юнацького віку [5, 4]. Ці проблеми матимуть негативні наслідки впродовж дорослого життя, та можуть стосуватися кожної сфери життєдіяльності особистості. Тому завдання педагога і полягає у моніторингу таких процесів, і своєчасна передача інформації до психолога.

Тенденції, які відбуваються в нашому суспільстві, свідчать про те, що все більше людей звертаються до психологів за допомогою, із психологами взаємодіють кожні вікові групи, розпочинаючи з дітей і закінчуючи дорослими. Саме це нам дає підстави стверджувати, що психологів можна вважати одним із захисних факторів процесу резильєнтності.

Психологічна допомога, яку надають психологи, є дуже різноманітною,

тому буде описано, з якими проблемами працювали психологи під час повномасштабного вторгнення РФ, адже це найтрагічніша подія у житті кожного громадянина України. Перше, що стали відчувати люди - це тривога, яка була викликана стресом та небезпекою для життя, у клієнтів фіксувалися тривожний розлад, панічні атаки. Щоб допомогти клієнтам, психологи використовували техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), дихальні техніки, зняття гострої тривоги за рахунок саморегуляції, тощо. Поступово робота з клієнтами перемістилась до внутрішньоособистісних конфліктів. Найвиразнішим був конфлікт провини. Хтось її відчував із приводу того, що виїхав з країни, хтось – з приводу того, що мало допомагає. Головним завданням для психолога було вислухати клієнта та запевнити, що найбільша цінність – це життя, а вони на своєму місці, в безпеці, можуть принести більше користі [21].

Психолог, як і всі інші громадяни, також переживає усі травматичні події викликані війною, до яких ще додається постійна присутність стресу в їхній професійній діяльності, через них проходить велика кількість людей, які транслюють негативні емоції, що може привести до більш негативних наслідків, ніж для інших громадян. Щоб уникнути цього, психологу необхідно мати власну резильєнтність. Адже після закінчення бойових дій кількість людей із травмами, викликаними війною, збільшиться, відповідно до цього українським психологам необхідно буде допомагати своїм клієнтам у формуванні у них власної резильєнтності за описаним вище каскадним принципом.

На сьогоднішній момент ми маємо дослідження Н. Підбуцької, у якому зазначено, що більшість майбутніх психологів мають середній та високий рівень сформованості резильєнтності, і при цьому займаються волонтерською діяльністю, надаючи психологічну

підтримку. Це як раз і підтверджує нашу попередню думку, щодо важливості сформованості резильєнтності психологів, адже саме такі показники дають змогу працювати з клієнтами [25].

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Провівши теоретичний аналіз наукової літератури, присвяченої захисним факторам процесу резильєнтності, ми прийшли до висновку, що від самого початку досліджень цього феномену вченими визначалися певні особистісні якості, які можуть впливати на резильєнтність, а також окремо виділялися ті особистості, у яких були позитивні стосунки з родиною, вчителями, тощо. Але варто зазначити, що протягом багатьох років ці якості не сприймалися як засіб впливу на резильєнтність, ми можемо припустити, що це пов'язано з визначенням резильєнтності як сталої характеристики особистості, що панувала у науковому середовищі значний час.

Враховуючи ситуацію, яка склалася у науковому середовищі та суспільстві, ми розробили власну модель, що містить

внутрішні та зовнішні захисні фактори. Серед внутрішніх якостей можна виокремити: оптимізм, самооцінку, адаптивність, мотивацію, емоційний інтелект, комунікабельність, стресостійкість. Було описано кожен якість і як саме вона може вплинути на резильєнтність. Успішна реалізація даної моделі можлива шляхом розвитку запропонованих якостей, а пошук ефективних методів їхнього розвитку і стане предметом наших подальших досліджень. Згідно із соціоекологічним підходом, де соціальні контакти можуть бути ресурсом утворення резильєнтності, було виокремлено зовнішні захисні фактори, до складу яких увійшли: родина, оточення, педагоги, психолог. Під час свого розвитку кожна особистість контактує з ними, і тим самим впливає на свою резильєнтність. У цій моделі ключовими є два захисних фактори, це педагоги та психологи, адже саме вони можуть розвивати ті якості, які є внутрішніми захисними факторами, тому пошук методів впливу і є їхньою відповідальністю.

Список літератури

1. Bronfenbrenner, U. (1979), "Ecology of human development", Cambridge MA: Harvard University Press
2. "Cambridge Dictionary", available at: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/resilience>
3. Hellerstein, D. "How I can become resilient", Heal Your Brain, available at: <http://www.psychologytoday.com/blog/heal-your-brain>.
4. Kessler, R., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K., Walters, E. (2005), "Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National comorbidity Survey Replication", Arch Gen Psychiatry, 62, pp. 593 – 602
5. Kim-Cohen, J., Caspi, A., Moffitt, T., Harrington, H., Milne, B.J., Poulton, R. (2003), "Prior juvenile diagnoses in adults

- with mental disorder: developmental follow-back of a prospective- longitudinal cohort", Arch Gen Psychiatry, 60, pp. 709 - 717
6. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. (2004), "Emotional intelligence: Theory, findings, and implications", Psychological Inquiry, 15(3), pp. 197 – 215
7. Ryff, C. (1995), "The structure of psychological well-being revisited", Journal of Personality and Social Psychology, vol. 69, pp. 719 – 727
8. Sanderson, B., Brewer, M. (2017), "What do we know about student resilience in health professional education? A scoping review of the literature", Nurse Education Today, 58, pp. 65 – 71, available at: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.07.018>
9. Wang, M. C., Haertel, G. D., Wahlberg, H. J. (1994), "Educational resilience in inner-cities", In: Wang M. C., Gordon E. W., editors, Educational resilience in inner-city

America: Challenges and prospects, Erlbaum; Hillsdale, NJ, pp. 45 – 72

10. Werner, E., Smith, R. (1992), “Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood”, Ithaca, New York: Cornell University Press, p 304

11. World Health Organisation (2003), “Caring for children and adolescents with mental disorders: Setting WHO directions”, Geneva: WHO

12. Балахтар К. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану / К. Балахтар // Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. – К.: Національний авіаційний університет. – 2022. – Вип. 1(20). – С. 55 – 62

13. Березка С. Педагогічна фасилітація у ЗВО: теоретичні аспекти підготовки особистості викладача / С. Березка // Педагогічна та вікова психологія. – 2019. – № 4. – Т. 2. – [електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.tpsjournal.kpu.zp.ua/archive/4_2019/part_2/3.pdf

14. Варга В. Вплив родини на психічний розвиток дитини (молодшого шкільного віку) / В. Варга, М. Вірван // Науковий вісник Мукачівського державного університету. – Мукачево : Карпатська вежа. – 2015. – №18 (13). – С.178 – 184

15. Володавчик В. Мотивація досягнення успіху у професійній підготовці майбутніх фахівців / В. Володавчик // Імідж сучасного педагога. – 2023. – (1(196)). – С. 63 – 67. – [електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2021-1\(196\)-63-67](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2021-1(196)-63-67)

16. Іванова Я. Адаптивність як психологічний чинник пасіонарності особистості / Я. Іванова // Дис. канд. психологічних наук: 19.00.01 – Одеса: Державний заклад “Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Ушинського”. – 2018. – С. 250

17. Крайнюк В. Психологія стресостійкості особистості / В. Крайнюк // Монографія. – К. : Ніка-Центр. – 2007. – С. 432

18. Лазос Г. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи

для практики / Г. Лазос // Актуальні проблеми психології. – 2016. – 1(45). – С. 120 – 127.

19. Лазос Г. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку / Г. Лазос // Організаційна психологія. Економічна психологія. – 2019. – № 2-3. – С. 77 – 89. – [електронний ресурс]. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ophep_2019_2-3_10

20. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів / Ю. Ліпковська // Психологічні виміри культури, економіки, управління. – 2016. – № 9. – С. 61 – 69

21. Підбуцька Н. Оптимізм майбутнього інженера як умова його успішного особистісно-професійного розвитку / Н. Підбуцька // Проблеми сучасної психології = Problems of Modern Psychology: зб. наук. пр. Кам’янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. Костюка НАПН України. – Кам’янець-Подільський: Аксіома. – 2014. – Вип. 25. – С. 379 – 392

22. Підбуцька Н. Ресурси резильєнтності майбутніх психологів, що займаються волонтерською діяльністю під час воєнного стану / Н. Підбуцька, А. Книш, Ж. Богдан // Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. – 2022. – № 4. – С. 16 – 25

23. Синявський В., Сергеєнкова О. Психологічний словник / В. Синявський, О. Сергеєнкова // Ред. Н. Побірченко. – Київ: Науковий світ. – 2007. – С. 274

References:

1. Bronfenbrenner, U. (1979), “Ecology of human development”, Cambridge MA: Harvard University Press

2. “Cambridge Dictionary”, available at: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/resilience>

3. Hellerstein, D. “How I can become resilient”, Heal Your Brain, available at:

<http://www.psychologytoday.com/blog/heal-your-brain>.

4. Kessler, R., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K., Walters, E. (2005), "Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National comorbidity Survey Replication", *Arch Gen Psychiatry*, 62, pp. 593 – 602

5. Kim-Cohen, J., Caspi, A., Moffitt, T., Harrington, H., Milne, B.J., Poulton, R. (2003), "Prior juvenile diagnoses in adults with mental disorder: developmental follow-back of a prospective- longitudinal cohort", *Arch Gen Psychiatry*, 60, pp. 709 - 717

6. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. (2004), "Emotional intelligence: Theory, findings, and implications", *Psychological Inquiry*, 15(3), pp. 197 – 215

7. Ryff, C. (1995), "The structure of psychological well-being revisited", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 69, pp. 719 – 727

8. Sanderson, B., Brewer, M. (2017), "What do we know about student resilience in health professional education? A scoping review of the literature", *Nurse Education Today*, 58, pp. 65 – 71, available at: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.07.018>

9. Wang, M. C., Haertel, G. D., Wahlberg, H. J. (1994), "Educational resilience in inner-cities", In: Wang M. C., Gordon E. W., editors, *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects*, Erlbaum; Hillsdale, NJ, pp. 45 – 72

10. Werner, E., Smith, R. (1992), "Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood", Ithaca, New York: Cornell University Press, p 304

11. World Health Organisation (2003), "Caring for children and adolescents with mental disorders: Setting WHO directions", Geneva: WHO

12. Balakhtar, K. (2022), "Resilience of a teacher of a higher education institution under martial law", *Bulletin of the National Aviation University. Series: Pedagogy. Psychology: a collection of scientific papers*, K.: National Aviation University, is. 1(20), pp. 55 – 62

13. Berezka, S. (2019), "Pedagogical facilitation in higher education institutions: theoretical aspects of teacher's personality training", *Pedagogical and age psychology*, no. 4, vol. 2, available at: http://www.tpsjournal.kpu.zp.ua/archive/4_2019/part_2/3.pdf.

14. Varha, V., Virvan, M. (2015), "Influence of the family on the mental development of the child (primary school age)", *Scientific Bulletin of Mukachevo State University - Mukachevo: Carpathian Tower*, no. 18 (13), pp.178 – 184

15. Volodavchyk, V. (2023), "Motivation for achieving success in the professional training of future specialists", *Image of the modern teacher*, 1(196), pp. 63 – 67, available at: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2021-1\(196\)-63-67](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2021-1(196)-63-67)

16. Ivanova, Ya. (2018), "Adaptability as a psychological factor of personality's passionality", *Candidate of Psychological Sciences: 19.00.01*, Odesa: State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. Ushynsky", p. 250

17. Krainiuk, V. (2007), "Psychology of personality stress resistance", *Monograph*, K.: Nika-Center, p. 432

18. Lazos, H. (2016), "Post-traumatic growth: theoretical models, new perspectives for practice", *Actual problems of psychology*, 1(45), pp. 120 – 127

19. Lazos, H. (2019), "Theoretical and methodological model of resilience as a basis for building psychotechnology of its development", *Organizational Psychology. Economic psychology*, no. 2-3, pp. 77 – 89, available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ophep_2019_2-3_10

20. Lipkovska, Yu. (2016), "Formation of adequate self-esteem in schoolchildren", *Psychological dimensions of culture, economy, management*, no. 9, pp. 61 – 69

21. Pidbutska, N. (2014), "Optimism of the future engineer as a condition for his successful personal and professional development", *Problems of Modern Psychology = Problems of Modern Psychology: a collection of scientific papers of Kamianets-*

Podilskyi I. Ohienko National University, H. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kamianets-Podilskyi: Aksioma, is, 25, pp. 379 – 392

22. Pidbutska, N., Knysh, A., Bohdan, Zh. (2022), “Resilience resources of future psychologists engaged in volunteer

activities during martial law”,. Theory and practice of social systems management: philosophy, psychology, pedagogy, sociology, no. 4, pp. 16 – 25

23. Syniavskyi, V., Serhieienkova, O. (2007), “Psychological dictionary”, Ed. by N. Pobirchenko, Kyiv: Naukova Svit, p. 274

Стаття надійшла до редколегії 20.09.2023