

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СТРЕСУ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Лупол Яна

Сучасна студентська молодь все частіше стикається з високим рівнем стресу, соціальною нестабільністю, невизначеністю щодо майбутнього та психологічним тиском. Це зумовлено по-перше серйозними викликами, такими як: пандемія, війна, економічні кризи, по-друге особистісними факторами – адаптація до нових форматів навчання, зниження рівня соціалізації. В таких умовах здатність майбутніх фахівців залишатися психологічно стійким, ефективно долати стресові події та швидко відновлюватися після них набуває особливої актуальності. Резильєнтність виступає ключовим ресурсом в адаптації студентів-психологів до умов воєнного стану [1–5]. Проте наукове осмислення механізмів резильєнтності на адаптацію молоді потребує подальшого дослідження, що зумовлює актуальність даної теми.

Мета наукової публікації полягає у визначенні резильєнтності як психологічного ресурсу адаптації молоді в умовах воєнного стану та емпіричному виявленні її психологічних особливостей.

В умовах воєнного стану вміння успішно долати стрес є критично важливим для студентів-психологів, що перебувають у періоді формування професійного становлення, ідентичності та соціальної відповідальності. Адже, вона дозволяє студентам не лише ефективно долати особисті життєві труднощі, а й надавати якісну психологічну допомогу майбутнім клієнтам, зберігаючи професіоналізм та емоційну стійкість у стресових ситуаціях [5].

Резильєнтність – здатність людини адаптуватись до стресових подій, зберігаючи внутрішню рівновагу; це ресурс, який забезпечує психічне здоров'я та особистісне зростання. Науковці виділяють чотири функції даного феномену: вміння ефективно долати стресові події; зберігає психологічну стійкість; розвиток життєвих навичок; сприяння позитивним змінам у соціумі [3, 4]. Резильєнтність майбутніх психологів

залежить від різних чинників, а саме – оптимізм, наявність підтримки оточуючих, вміння рефлексувати, постановка життєвих сенсів та самоконтроль. Також вчені виділяють копінг-стратегії, які також впливають на рівень резильєнтності, а саме – план дій, фізичні зусилля, відповідальність, самоконтроль, підтримка. З огляду на це, можемо говорити, що резильєнтність можна розвивати чи вдосконалювати.

Для аналізу резильєнтності студентів-психологів у воєнний час проведено емпіричне дослідження з використанням психодіагностичних методик: SACS та шкала резильєнтності CD-RISC 25. В дослідженні взяли участь 60 студентів спеціальності 053 Психологія освітнього ступеня бакалавр.

Результати, отримані за *шкалою резильєнтності CD-RISC 25* видно, що 20% студентів мають низький рівень резильєнтності, про що свідчить їх вразливість до стресорів і потребу в додатковій психологічній підтримці (рис. 1).

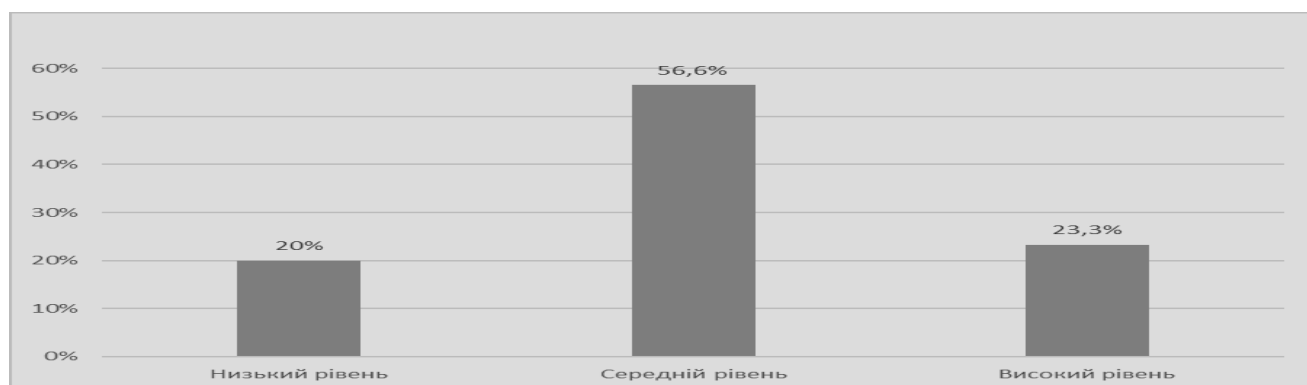


Рис. 1. Розподіл досліджуваних за «Шкалою резильєнтності»

На рис. 1 видно, що 56,6% опитаних – середній рівень, що свідчить про наявність базових адаптивних ресурсів, які потребують подальшого розвитку та 23,3% майбутніх психологів мають високий рівень резильєнтності, що дозволяє їм ефективно долати труднощі та зберігати психологічну стійкість в умовах стресу.

За *результатами SACS* було виявлено середній рівень набуття соціального контакту, обережних дій, імпульсивних дій, уникнення, асоціальних дій, агресивних дій, що свідчить про помірне використання, як конструктивних, так і неконструктивних копінг-механізмів у складних ситуаціях. Та високий рівень за шкалами: асертивні дії,

пошук соціальних контактів, непрямі дії, що є свідченням сформованої здатності подолання стресу (рис. 2).

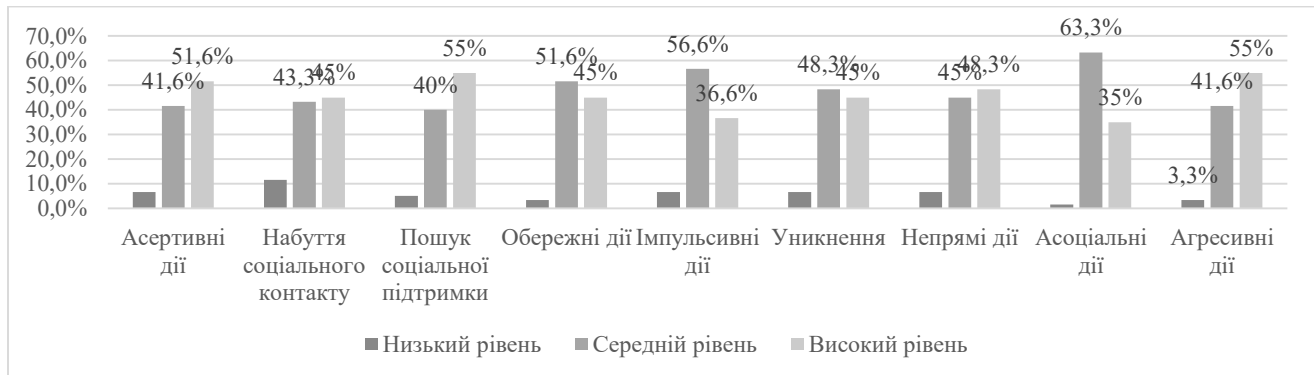


Рис. 2. Результати за методикою SACS

Дослідження показало, що 63,3% мають високий рівень тривожності, а 36,6% – схильність до депресії, що свідчить про емоційне виснаження. Водночас 38,3% демонструють позитивне ментальне здоров'я, здатність до психологічної рівноваги та стресостійкості. Низький рівень вербальної агресії у 61,6% учасників підтверджує їхню здатність конструктивно виражати емоції та контролювати конфлікти. Отже, більшість студентів-психологів мають середній рівень резильєнтності, що потребує розвитку. Частина демонструє високу адаптивність, а невелика група – низький рівень, що вимагає підтримки. Результати підкреслюють важливість розвитку резильєнтності для збереження психічного здоров'я у воєнний час. Перспективи подальших досліджень включають аналіз вікових відмінностей та вплив гендерного чинника.

Список використаних джерел

1. Білинська М.М., Корольчук О.Л. Терміни: Національна резильєнтність (стресостійкість). Публічне управління : термінол. словник / уклад. : В.С. Куйбіда, М.М. Білинська, О.М. Петроє та ін. ; за заг. ред. В.С. Куйбіди, М.М. Білинської, О.М. Петроє. Київ : НАДУ, 2018. С. 101
2. Войцях І. В., Польовик О. В. Психолого-педагогічна та емоційна підтримка студентів в умовах військового стану. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. № 6 (354), 2022. С. 117–123.
3. Грішин, Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Психологія. 2021. Вип. 64, 62–81.
4. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
5. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3. *Консультативна психологія і психотерапія*. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.