

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ РИЗИКУ

О. Є. Трушина

Сумський державний педагогічний університет
імені А.С. Макаренка, Olha.trushchyna@kyivstar.net

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор Н. В. Коваленко

Резильєнтність має міждисциплінарний контекст дослідження, який дає змогу інтерпретувати її як зосередження на розкритті внутрішніх і зовнішніх характеристик, що допомагають особистості долати труднощі та психологічно відновлюватися після них; результат частих несприятливих змін (порушень, незручностей) і реінтеграції, коли індивід виявляє позитивну адаптацію, усупереч власним переживанням; вроджену енергію або мотивувальну життєву силу [1].

Виділяють десять особистісних та соціальних факторів, що стимулюють розвиток резильєнтності: 1. Тісний та міцний емоційний зв'язок принаймні з одним із батьків або родичів. 2. Соціальна підтримка в родині та поза нею. 3. Відкрите виховне середовище, позитивне в емоційному плані, що направляє дитину на дотримання певних норм та правил. 4. Соціальні моделі, що сприяють напрацюванню здатності долати труднощі. 5. Раціональний баланс між соціальною відповідальністю та вимогами сучасного суспільства з його культом успіху. 6. Пізнавальні здібності. 7. Риси характеру, що дозволяють ефективно долати труднощі. 8. Наявний особистий досвід ефективного вирішення проблем, що надає впевненості у власних силах та підвищує самооцінку. 9. Змога активно протидіяти факторам стресу. 10. Пошуки логіки, порядку та сенсу у власному розвитку [2].

Резильєнтність може знаходитися в, так званому, латентному стані, але в наслідку різноманітних подій, що відбуваються в житті людини, ця здатність «опиратися» рушійним впливам та будувати своє життя не дивлячись на них, може активізуватися та навіть посилитися. Сам процес переходу із пасивного

стану в активний може посилити здатність до резильєнтності. Результатом такого процесу є позитивний розвиток в складній життєвій ситуації

Резилієнс позитивно корелює з позитивними індикаторами, такими як задоволеність життям, позитивний афект. Психічний добробут може розглядатись як позитивний наслідок резилієнсу так і водночас як фактор, що підвищує рівень резилієнсу. Дослідження вказують на існування зв'язку між резилієнсом і психічним добробутом.

Період студентства може бути етапом підвищеного ризику для розвитку патології пов'язаної зі стресом. Під час навчання з'являються унікальні і часто досить тривалі стресові фактори, що стосуються навчального процесу, що мають властивість циклічно повторюватись, зокрема, академічні фактори, соціальна взаємодія, професійні випробовування і його кумулятивні значення. Окрім того, сучасна тенденція до навчання протягом життя передбачає, що студентом може бути людина в будь-якому віці, соціальному та сімейному статусі, а також, що навчання часто поєднується з професійною діяльністю, іншими активностями та ролями. Це може сприяти одночасному виконанню багатьох справ і призводити до виснаження психічних ресурсів, копінг моделей, тривалого внутрішнього конфлікту [3].

Практична частина дослідження проводилася за допомогою складеного набору методик, адекватного меті роботи: класична форма Шкали Резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-25), BFI-10 – П'ятифакторний опитувальник особистості «Велика П'ятірка» (адаптація: С. А. Щебетенко, А. Ю. Калугін та ін.), Опитувальник про стан здоров'я (RHQ-9) та Шкала добробуту-5 (в українському адаптованому перекладі). Визначено, що у студентів переважає середній рівень резильєнтності. Високий рівень виявлено лише в шостій частині досліджуваних, а десята частина їх характеризується низьким рівнем. Також виявлено, що у майже половини респондентів наявний низький рівень нейротизму, тобто емоційна стабільність та високі показники резильєнтності та психічного добробуту. Відзначимо ще те, що емоційна стабільність респондентів є основою, що розвиває резильєнтність, і,

як наслідок, психічний добробут, а сумлінність, екстраверсія, доброзичливість є фундаментальними характеристиками особистості. За результатами емпіричного дослідження було розроблено програму розвитку резильєнтності.

Література:

1. Павлик Н. В. Психодіагностичні методики дослідження особистісної спрямованості та ступеня гармонійності характеру в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. Т. 11, № 188. С. 43–52.

2. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 105 с.

3. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”. Вип. 6, Т. 2, 2016. С. 160- 165