

формування професійних еталонів та стандартів, мотивують до засвоєння професійних знань та умінь, необхідних для реалізації себе у майбутній діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Освітнє лідерство: від теорії до практики : монографія / авт. кол. ; за наук. ред. В. Р. Міляєвої ; Київський університет імені Бориса Грінченка [Електронне видання]. Київ ; Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2021. 296 с. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/36659>.
2. Професійний розвиток педагога в світлі євроінтеграційних процесів: колективна монографія / за наук. ред. проф. Цветкової Ганни – Hameln: InterGING, 2019. 557 с.
3. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя: Навчальний посібник для студентів ВНЗ. Кам'янець-Подільський: ФОП Сисин О.В., 2008. 124 с.
4. Радчук Г. К. Аксіопсихологія вищої школи. Монографія. Тернопіль: ТНПУ, 2014. 380 с.
5. Радчук Г., Логвись О. Лідерські якості в цілісній структурі особистості педагога / *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 3. 2021. С. 93 – 100.

Христина ДЗЮНЬ

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна.

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ЇЇ РОЗВИТКУ У СТУДЕНТІВ

На сучасному етапі навчання у закладі вищої освіти зазнає впливу складних суспільних, економічних та технологічних змін, що ставлять перед студентами нові виклики та часто зумовлюють стресові ситуації. Резильєнтність є запорукою психологічного благополуччя студентів, оскільки допомагає

подолати труднощі, стресові ситуації, які є невід'ємною частиною навчання та життя в університеті. Розуміння резильєнтності студентів є важливим для розробки психологічних програм та інтервенцій, спрямованих на їхню психологічну підтримку та розвиток стресостійкості.

Термін «резильєнтність» (від лат. *re* – назад, *salire* – стрибати; буквально означає «відскочити») широко застосовують психологи, розглядаючи його в контексті впливу на людину несприятливих чи загрозливих умов та її здатності до нормального, здорового функціонування в майбутньому [1, с. 9].

Учені виокремлюють такі типи резильєнтності [2]:

1. Фізична резильєнтність – здатність тіла справлятися зі змінами та відновлюватися після фізичних навантажень, хвороб і травм. Цей тип резильєнтності впливає на старіння та відновлення організму.

2. Психічна резильєнтність – здатність адаптуватися до змін і невизначеності, проявляючи гнучкість та спокій під час стресових ситуацій.

3. Емоційна резильєнтність – здатність регулювати емоції під час стресу та почуватись оптимістично, навіть під час негараздів.

4. Соціальна резильєнтність – здатність груп відновлюватися після важких ситуацій, спілкування та спільна робота для вирішення проблем, що впливають на індивідів і спільноти.

Період навчання у закладі вищої освіти може бути періодом підвищеного стресу для студентів, зумовленим пристосуванням до нових умов освітнього середовища, включаючи навчальні вимоги, соціальну взаємодію і професійні випробування. Стресові фактори, пов'язані з навчальним процесом, можуть ставати регулярними і тривалими. Крім цього, сучасна тенденція до навчання протягом життя означає, що студентами можуть бути люди різного віку та соціального статусу. З огляду на це, навчання часто поєднується з професійною діяльністю, іншими обов'язками та ролями, що зумовлює підвищення інтелектуальної та емоційної напруги, і може також викликати стрес та конфлікти.

Дослідження, проведені I. Galatzer-Levy, R. Burton, G. Bonanno, показали, що у студентському віці поєднання різних стресових факторів може збільшити вразливість до можливих травматичних подій. Більшість студентів здатні адаптуватися до цих обставин, використовуючи різні стратегії, які допомагають уникнути розвитку психопатології, пов'язаної зі стресом, або мінімізувати її вплив після закінчення навчання [3].

Проаналізуємо основні теоретичні підходи до розуміння резильєнтності студентів [4]:

Теорія системного підходу розглядає особистість як складову системи, де взаємодія між різними частинами системи визначає рівень її резильєнтності. Відповідно особистість студента розглядається як складова системи освіти. Резильєнтність студента залежить від взаємодії компонентів системи освіти, таких як: навчання, соціальне оточення та особистісні якості. Ця теорія розглядає систему, як таку, яка постійно розвивається, відтак підкреслює важливість адаптації до системи, тобто адаптації особистості студента до умов освітнього середовища, та враховує важливість спільних цілей і цінностей в системі для підтримки резильєнтності особистості.

Теорія розвитку особистості досліджує, як особистісний розвиток впливає на резильєнтність. Вона акцентує на важливості психоемоційного зростання особистості. Йдеться про те, що розвиток резильєнтності залежить, як від індивідуально-психологічних, так і від вікових особливостей людини. Як відомо, розвиток особистості визначається генетичними, соціальними, культурними та психологічними чинниками, які можуть впливати на реакцію людини на стрес і труднощі. Відтак, резильєнтність розглядається як результат успішного розвитку особистості, що дозволяє їй долати життєві виклики та стресові ситуації.

Теорія соціального капіталу вивчає взаємодію студентів зі своїм соціальним оточенням як ключовим фактором, що впливає на резильєнтність. Адже взаємодія з іншими людьми важлива для побудови позитивних стосунків, обміну життєвим досвідом та сприяє кращому подоланню стресу і труднощів.

Колективні зусилля та спільна робота можуть збільшити рівень резильєнтності не лише окремих студентів, але і всієї спільноти загалом.

Теорія когнітивного розвитку вивчає, як рівень розвитку когнітивних функцій, структура думок, пізнавальні процеси та навчання впливають на здатність студентів адаптуватися до стресу та розвивати резильєнтність. Когнітивні аспекти, такі як спосіб мислення, організація думок, розвиток абстрактного мислення, сприйняття навколишнього світу і пізнавальні процеси, відіграють важливу роль у здатності студентів адаптуватися до навчання та стресових ситуацій.

Теорія психологічної стійкості зосереджується на психологічних механізмах, які допомагають особистості переживати і долати стрес. Резильєнтність включає в себе здатність адаптуватися до змін і стресових ситуацій, контроль над емоціями, самосвідомість, емоційну саморегуляцію, оптимізм. Студенти з вищезазначеними властивостями мають більшу ймовірність успішно подолати стрес і розвивати навички управління ним, зокрема резистентність до стресу та релаксацію.

Теорія розвитку навичок управління стресом досліджує, як студенти можуть розвивати навички для кращого управління стресом та адаптації до навчальних та життєвих викликів. Важливим є самоспостереження для розуміння власних стресових реакцій, пошук підтримки у важкі моменти, розвиток навичок планування та організації для ефективного управління стресом, а також розвиток емоційного інтелекту для кращого розуміння та керування власними емоціями і взаєминами з іншими людьми.

Отже, резильєнтність є складним та багатогранним явищем, яке можна розглядати з позицій різних теоретичних підходів. Проаналізовані нами теорії забезпечують широкий і різносторонній погляд на природу і розвиток резильєнтності особистості, допомагають зрозуміти, як різні аспекти її життя, навчання, психоемоційного стану, можуть впливати на здатність адаптуватися до стресу та відновлюватися після нього. Вищезазначені теоретичні підходи, на

нашу думку, доповнюють один одного та надають психологічні інструменти для розуміння та розвитку резильєнтності студентів в умовах освітнього середовища.

ЛІТЕРАТУРА

1. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практ. посіб. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с.

2. Cherry K. (2022). What Is Resilience? Verywell mind. URL : <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059> (дата звернення: 5.09.2023).

3. Galatzer-Levy I. R., Burton C. L., & Bonanno G. A. (2012). Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience: A prospective study of college student adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(6), P. 542– 567.

4. Grzegorzewzewska I. (2011). Odporność psychiczna dzieci i młodzieży – wyzwanie dla współczesnej edukacji. Uniwersytet Zielonogórski. *Terazniejszość – Człowiek – Edukacja*, 1(53). P. 37–51.

Галина ГОНЧАРОВСЬКА

кандидат психологічних наук, доцент, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

Тетяна ПШЕБИЛЬСЬКА

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У сучасному освітньому просторі важливим є вивчення чинників та умов розвитку емоційного інтелекту молодшого школяра, який відіграє важливу роль в реалізації особистістю свого потенціалу. Відтак, актуальності набуває проблема вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту учнів 1-4 класів через розкриття їх емоційних переживань та пізнавальної сфери.