

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет права, публічного управління та національної безпеки  
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота  
на правах рукопису

**Коломоєць Нелі Віталіївни**

УДК 159.9.072.43

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**Особливості формування резилієнтності в студентській молоді в сучасних  
умовах навчання**

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра психології.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_ Н.В. Коломоєць

Керівник роботи:

**Гречуха Ірина Анатоліївна**

доктор філософії (спеціальність Психологія»),

доцент кафедри психології

Житомир – 2023

**Висновок кафедри** \_\_\_\_\_  
за результатами попереднього захисту: \_\_\_\_\_

Протокол засідання кафедри  
№ \_\_\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання)                      (підпис)                      (прізвище ,ім'я, по батькові)

**Результати захисту кваліфікаційної роботи**

Здобувач вищої освіти

\_\_\_\_\_ захистив (ла)  
(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою \_\_\_\_\_  
за шкалою ECTS \_\_\_\_\_  
за національною шкалою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК

\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання)                      (підпис)                      (прізвище ,ім'я, по батькові)

## АНОТАЦІЯ

**Коломоєць Н.В. Особливості формування резилієнтності в студентської молоді в сучасних умовах навчання. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.**

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія», ОПП «Практична психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2023.

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню особливостям формування резилієнтності в студентської молоді в сучасних умовах навчання. Проведений нами комплексний аналіз системи дистанційного та традиційного навчання показав, що в процесі планування навчальної діяльності студентів необхідно активно використовувати заходи для стимулювання їх пізнавальної активності. Ефективна навчальна діяльність повинна бути спрямована на мотивацію студента, залучення його знань та досвіду, врахування індивідуальних особливостей та здібностей, враховувати різні стилі навчання та взаємодії, а також надавати засоби для ефективного зворотного зв'язку з метою оцінки індивідуального прогресу студента у вищому навчальному закладі.

За результатами емпіричного дослідження було встановлено, що успішно подолані труднощі, збереження внутрішньої впевненості та розвиток психічної саморегуляції є невід'ємною частиною психічного життя. Спосіб сприйняття, переживання та оцінка власної життєвої позиції визначають рівень резилієнтності організму та його здатність подолати психологічний дискомфорт та соматичні труднощі. Ці фактори, в свою чергу, визначають психологічні резерви стійкості особистості. Здатність підтримувати стійкий настрій, відчувати емоційне насичення життя, мати різноманітні інтереси та полімотиваційність у життєдіяльності – це прояви гармонійного життя, які маємо намір відновити під час проведення психокорекційної роботи, опираючись на результати констатувального дослідження.

*Ключові слова:* резилієнтність, навчальна діяльність, дистанційна форма навчання, молодь.

## ANNOTATION

**Kolomojec N.V. Features of the formation of resilience in student youth in modern educational conditions. - Qualification work on the manuscript rights.**

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 «Psychology», EP «Practical Psychology». – Polissia National University, Zhytomyr, 2023.

The qualification work is devoted to the study of the peculiarities of the formation of resilience in students in modern educational conditions. Our comprehensive analysis of the system of distance and traditional learning has shown that in the process of planning students' learning activities, it is necessary to actively use measures to stimulate their cognitive activity. Effective learning activities should be aimed at motivating students, involving their knowledge and experience, taking into account individual characteristics and abilities, taking into account different learning and interaction styles, and providing means for effective feedback to assess individual student progress in higher education.

The empirical study found that successfully overcoming difficulties, maintaining internal confidence, and developing mental self-regulation are an integral part of mental life. The way we perceive, experience, and evaluate our own life position determines the level of resilience of the body and its ability to overcome psychological discomfort and somatic difficulties. These factors, in turn, determine the psychological reserves of a person's resilience. The ability to maintain a stable mood, feel the emotional saturation of life, have diverse interests and poly-motivation in life are manifestations of a harmonious life, which we intend to restore during psychocorrectional work, based on the results of the ascertaining study.

*Key words:* resilience, educational activity, distance learning, youth.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ.....	10
1.1. Поняття «психологічної стійкості» в психології особистості	10
1.2. Психологічна стійкість особистості студента за сучасних умов навчання.....	13
Висновки до розділу 1.....	17
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ .....	18
2.1. Обґрунтування методів дослідження резилієнтності особистості студента.....	18
2.2. Процедура дослідження резилієнтності студентської молоді в сучасних умовах навчання.....	21
Висновки до розділу 2.....	22
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ .....	24
3.1. Дослідження психологічної стійкості студентів в сучасних умовах навчання.....	24
3.2. Особливості формування резилієнтності студентської молоді в сучасних умовах навчання .....	33
Висновки до розділу 3 .....	34
ВИСНОВКИ.....	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	37

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Сучасні реалії життя потребують розвитку в суспільстві гармонійної особистості. Суспільство потребує трансформації цінностей, які мали змогу врівноважити суперечності між вимогами суспільства і потребами особистості. Сучасні життєві умови диктують звернути підвищену увагу до проблеми психологічного здоров'я, а саме такої її складової як психологічна стійкість особистості. В інакшому разі, зворотною стороною можуть стати психосоматичні захворювання. Зростання психосоматичних розладів і травм, психологічна перевтома, емоційна виснаженість, поява неврівноважених станів тощо сприяють появу дисгармонії в психологічному самопочутті особистості.

Останніми такими викликами стали особливості, які пов'язані зі змінами в навчальній діяльності школярів та студентів. Особливого поширення набуло дистанційне навчання, яке вимагає посиленої зосередженості уваги, самодисципліни, самоорганізації, належний рівень самооцінки від молоді. Психологічні дослідження різних аспектів (теоретичних, методологічних, психофізіологічних, вікових, професійних, діагностичних) проблеми психологічної стійкості в сучасних умовах навчання активно проводять сучасними науковцями. Психологічна стійкість особистості (за С. Максименко) має приєднувати людину до соціокультурної реальності, дозволяти зберегти та відновити психологічну рівновагу, впливати на життєві перспективи особистості. І. Аршава стверджує, що збереження психологічної стійкості особистості є проблемою, яка пов'язана із прагненням особистості до гармонійного розвитку, підтримання свого оптимального психічного здоров'я протягом всього життя.

Останні роки дистанційне навчання стало невід'ємним елементом в системі професійної освіти багатьох європейських країн, в тому числі і нашої країни. Багато українських ВНЗ підтримують одночасно дві форми навчання: дистанційне та очне. Життя в умовах невизначеності, які безумовно впливають на навчальну діяльність студентів і зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи

«Особливості формування резилієнтності в студентській молоді в сучасних умовах навчання».

**Метою дослідження** є вивчення особливостей формування резилієнтності в студентській молоді в сучасних умовах навчання.

**Завдання дослідження:**

- 1) здійснити теоретичний огляд проблеми психологічної стійкості студентів в сучасних умовах навчання;
- 2) проаналізувати та обрати методи дослідження резилієнтності в студентській молоді в сучасних умовах навчання;
- 3) дослідити особливості формування резилієнтності студентської молоді в сучасних умовах навчання;
- 4) здійснити підбір рекомендацій щодо формування та розвитку резилієнтності в студентській молоді в сучасних умовах навчання.

**Об'єкт дослідження:** резилієнтність особистості.

**Предмет дослідження:** особливості формування резилієнтності студентської молоді в сучасних умовах навчання

**Гіпотезою дослідження** є припущення про те, що підвищення рівня психологічної стійкості особистості, сприятиме ранній психодіагностиці щодо виявлення деструктивних порушень під час навчальної діяльності для підвищення надійності та ефективності здійснюваної діяльності.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** є: положення про функціонування психологічного механізму особистісних змін Б. Ананьєва та Г. Балла; погляди Л. Куликова та трактування психологічної стійкості, як якості особистості, яка дозволяє протистояти життєвим труднощам; положення та виділення додаткової складової стійкості – духовної стійкості Г. Нікіфорова; погляди М. Кабанова про соціальну стійкість в особистості, яка має викликати відчуття впевненості та асертивності.

**Методи дослідження:** аналіз й систематизація наукових праць з проблеми дослідження; опис та порівняння наявних платформ для організації процесу дистанційного навчання; психодіагностичний інструментарій включав:

«Вісбаденський опитувальник WIPPF» Н. Пезешкіана, тест Д. Кейрсі, опитувальник «Адаптивність» (МЛО) А. Маклакова і С. Чермяніна, тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтьєва, «Багатофакторна особистісна методика 16- PF» Кеттелла, «Самоактуалізаційний тест» (САТ) Е. Шострома; методи математичної статистики: метод знаходження коефіцієнта кореляції Спірмена,  $t$  – критерій Стьюдента, методи описової статистики – середнє арифметичне значення, відсотковий аналіз.

**Емпірична база дослідження.** Проводилося дослідження впродовж 2022-2023 років. Дослідницькою базою був Поліський національний університет. До вибірки ввійшли студенти загальною чисельністю 74 особи.

**Наукова новизна одержаних результатів:** проаналізовано психологічна стійкість студентів ВНЗ в сучасних умовах навчання.

**Практична значущість одержаних результатів** передбачає розширення уявлення щодо психологічної стійкості студентів ВНЗ в сучасних умовах навчання. Ці знання можуть використовуватися для поліпшення навчальних умов в організації навчального процесу.

**Апробація та впровадження результатів дослідження.** Положення та результати дослідження представлені для обговорення на 4 науково-практичних конференціях: XXV Міжнародній конференції молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження» (Київ, Україна; 20-21 квітня 2023 року); Міжнародній мультидисциплінарній науковій інтернет-конференції «Світ наукових досліджень. Випуск 22» (м. Переворськ, Польща; 27-28 вересня 2023 року); Міжнародній науково-практичній конференції «Наука, освіта, технології та суспільство: проблеми та перспективи» (м. Братислава, Словаччина; 12 жовтня 2023 року); науково-практичній конференції за результатами I туру Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт факультету права, публічного управління та національної безпеки «Студентські наукові читання – 2023» (Житомир, Україна; 14 грудня 2023 року).



**Публікації.** Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 3 публікаціях:

1. Коломoeць Н.В. Поняття «психологічної стійкості» в дослідженні особистості. *«Світ наукових досліджень. Випуск 22»: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції* (м. Тернопіль, Україна – м. Ополе, Польща, 27-28 вересня 2023 р.). Тернопіль: ФО-П Шпак В.Б. С. 130-131.

2. Коломoeць Н.В., Гречуха І.А. Дослідження психологічної стійкості студентів в умовах дистанційного навчання. *International scientific-practical conference “Science, education, technology and society: problems and prospects”:* conference proceedings (Bratislava, Slovakia, October 12, 2023). Bratislava, Slovakia: Scholarly Publisher ICSSH, 2023. P. 40-41.

3. Коломoeць Н.В. Психологічна стійкість студентів в сучасних умовах війни в Україні. *Студентські наукові читання-2023: Матеріали студентської науково-практичної конференції*, 14 грудня 2023 року. Житомир: Поліський національний університет, 2023. С. 94-95.

**Структура та обсяг роботи.** Логіка дослідження зумовила таку структуру дослідницької роботи: вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел (19 найменувань). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить – 38 сторінок, основний зміст роботи викладено на 36 сторінках. Робота містить 2 таблиці.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ

#### **1.1. Поняття «психологічної стійкості» в психології особистості**

Здійснений у розділі огляд літератури за темою дослідження виявив, існування різних підходів в сучасній психологічній науці до визначення поняття «психологічна стійкість», зміст якого розглядають від інтегративної властивості особистості до рівня однієї із детермінант успішності функціонування людини в екстремальних умовах професійної діяльності. Показано, що у працях Б. Ананьєва та Г. Балла, йдеться про функціонування психологічного механізму особистісних змін під час соматичної хвороби як перебудови мотивів відповідно до нового сенсу життя – збереження і відновлення здоров'я [6].

В розвитку і формуванню психологічно здорової особистості відіграють важливе значення як риси особистості, її характер, темперамент, так і психосоматичні особливості особистості. Перші з яких мають незмінні параметри психологічної індивідуальності, другі відображають тенденцію до модифікації відносно життєвих можливостей, надбань і переконань. Особистісна гармонія є результатом вдосконалення психологічної стійкості людини та вольової регуляції її поведінки, використання моральних пріоритетів, світоглядних установ, схильностей і соціальних інтересів при виборі системи вчинків.

За Л. Куликовим *психологічна стійкість* – це якість особистості, яка дозволяє їй протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність у різних ситуаціях випробовувань. До аспектів психологічної стійкості автор відносить стабільність, урівноваженість та опірність. Кожен з перелічених аспектів, на наш погляд, є вагомим превентивним чинником щодо *психосоматичних розладів* – групи захворювань, в основі яких реакція на емоційне переживання, що супроводжується функціональними змінами і патологічними порушеннями в органах [2; 3].

Вольова регуляція діяльності обумовлена соціальними потребами, які формуються в період зрілості людини. Вони визначають позицію особистості у соціальній групі, її визначеність і необхідність, що дозволяє користуватися належною увагою і прихильністю оточуючих, бути об'єктом поваги та любові. Нерідко, девіантні форми поведінки пов'язані з особистісною аномалією. Виявленню та уточненню особливостей взаємозв'язку психологічної стійкості особистості та деструктивних розладів у ситуації дистанційного навчання і присвячене наше дослідження.

Складовими психологічної стійкості за Д. Леонтьєвим є біологічна стійкість, психофізіологічна стійкість, емоційна стійкість, соціальна стійкість та духовна стійкість. Темперамент – це ядро *біологічної складової психологічної стійкості* особистості. *Психофізіологічна стійкість* – це форма захисту від соціальних конфліктів (за Л. Куліковим). Про *емоційну стійкість* як інтегральну властивість особистості, яка знаходиться у постійній динаміці та розвитку говорить І. Аршава. Ця складова є достатньо стійкою диспозицією та прагне зберегти гомеостаз у складних ситуаціях, які є пов'язані з професійною діяльністю й життєдіяльністю загалом. На думку М. Кабанова *соціальна стійкість* в особистості має викликати відчуття впевненості, тобто асертивності, здатності до впевненої поведінки, самоактуалізації. А проявляється вона через уміння виражати свої думки та почуття у соціально прийнятній формі. До *духовної стійкості* Г. Нікіфорова ставить як до відображеній у вірі людини необхідного елемента індивідуальної та соціальної свідомості, а також це весь набір установок та орієнтирів в людській діяльності, які є спрямовані на захист людини в стресових ситуаціях [2; 3].

Норми соціальної поведінки, форми реагування на конфлікт та моделі наслідування складають, згідно з Н. Пезешкіаном, стійку поведінку людини. Якщо ж психологічна стійкість особистості відсутня, або розвинена на низькому рівні, це може свідчити про нездатність такої особистості до синтезу окремих своїх якостей та здібностей, до самоорганізації та саморегуляції. *Структурними компонентами психологічної стійкості* є: фактори зовнішнього соціального

середовища та низка особистісних факторів. Особистісними факторами є ставлення особистості, її самооцінка, духовність, емоції та почуття, її когнітивна та поведінкова сфери, а також комунікативна сфера, її суб'єктність, здатність до самоаналізу та самопізнання, саморозвитку, готовності до змін.

Отож, *психологічна стійкість* розглядається нами як складна якість особистості, яка знаходиться в динаміці та забезпечує високу продуктивність діяльності особистості, сприяє прояві адекватної поведінки та здатність реагувати та контролювати складні життєві обставини, сприяє гармонізації особистісних і соціокультурних цінностей. Також, психологічна стійкість є складовою інтелекту, що забезпечує збереження високої функціональної активності в стресогенних умовах за рахунок адаптації до них або в результаті високого рівня розвитку емоційно-вольової саморегуляції. Окрім того, психологічна стійкість є особливість темпераменту, яка дозволяє надійно виконувати особистості певні завдання за рахунок оптимального використання ресурсів нервово-психічної енергії, в тому числі й під час дистанційного навчання.

Психологічна стійкість особистості дозволяє індивіду зберегти свою психосоматичну цілісність і, навпаки, при її відсутності, сприяє виникненню та хронізації супутніх захворювань, розвитку деструктивних психосоматичних розладів. Що порушує процес самоактуалізації і відхилення від морального та естетичного контролю над своєю поведінкою.

Дистанційна освіта є наслідком порушення психологічної стійкості особистості. Вона, як і будь-яка схильність до професійної дезорієнтації, виникає у людини під час стресу, психологічного напруження, особливо в умовах карантину, коли студентам доводиться сидіти вдома і працювати віддалено. Неконструктивні поведінкові стратегії є результатом постстресового стану особистості, яка не усвідомлювала свої переживання, загострювала особистісні конфлікти. В результаті відбувалося нашаровування численних стресових ситуацій, які можливо виявити лише при аналізі реальної біографічної хронології. Проте, перепони та перешкоди – це нормальні явища в нашому житті, значення

яких у тому, що вони зумовлюють активність суб'єкта. Таким чином, подолання стресових ситуацій веде до потреб шукати і знаходити способи долавання перешкод, виробляти щоразу нові стратегії їх подолання, а це має надзвичайно важливе значення для успішного професійного процесу [10].

Отож, самоусвідомлення особистістю сутності психологічної стійкості та можливості її підтримки дозволяє сформуванню життєвих тактик та стратегій, спрямованих на збереження та відновлення власного психічного та фізичного здоров'я.

## **1.2. Психологічна стійкість особистості студента за сучасних умов навчання**

Традиційна система освіти еволюціонувала: від дерев'яної дошки та крейди до електронної дошки й комп'ютерних систем навчання; від книжкової бібліотеки до бібліотеки електронної; від звичайної аудиторії до аудиторії віртуальної.

Дистанційне навчання також є еволюційною ланкою у розвитку сучасної системи навчання. Це нова система організації освітнього процесу. Вона ґрунтується на принципі самостійності студента, а саме середовище навчання характеризується віддаленістю від викладача у просторі й часі. Проте суб'єкти навчального процесу за допомогою засобів телекомунікації завжди мають можливість у будь-який момент підтримувати діалог [4].

Організація дистанційного навчання передбачає встановлення системи засобів передачі даних, використання різних освітніх інформаційних ресурсів, програмного та організаційно-методичного навчального забезпечення, яке має задовольняти освітні потреби користувачів. Дистанційне навчання є формою неперервної освіти, яке спрямоване на реалізацію прав людини на освіту та отримання освітньої інформації [5].

*Головним завданням* дистанційного навчання є розвиток в учасників освітнього процесу інтелектуальних та творчих здібностей за допомогою доступного використання всіх освітніх ресурсів і програм. Інтернет – світова

інформаційна мережа, яка є тим засобом дистанційного навчання, за допомогою якого учні, студенти та викладачі можуть створити інформаційний простір комунікацій [1].

Дистанційне навчання реалізовує такі основні принципи:

- 1) доступність навчання (врахування фізичних обмежень людини і доступність організації навчання в домашніх умовах);
- 2) індивідуальна спрямованість навчання;
- 3) створення комфортних умов для всіх учасників навчального процесу;
- 4) врахування індивідуальних психологічних особливостей (сприйняття інформації, розвитку пам'яті та мислення);
- 5) індивідуальний темп навчання;
- 6) розвиток інформаційної культури, навичок роботи із сучасними засобами інформатизації і телекомунікації;
- 7) навчання є моментом соціалізації, врахування особистісно-комунікативних особливостей учнів [1].

Дистанційне навчання користується такими освітніми засобами: дискусійні форуми, обговорення засвоєного матеріалу, списки розсилання. А ще, сучасна освіта вимагає розширення свого сприйняття комплексності світу, формування суспільства, яке орієнтується на сучасні технології та інформаційний розвиток.

Якщо говорити про перспективу та вдосконалення системи дистанційного навчання в Україні, то варто покращити процес комп'ютеризації та забезпечення всіх учасників навчального процесу аудіо-візуальною технікою. Окрім того варто звернути увагу на такі проблеми, як: недостатній доступ всіх учасників навчального процесу мережею Інтернет; є проблема забезпечення індивідуалізації навчального процесу; є потреба підвищення якості освітнього процесу, в тому числі й через застосування найновіших освітніх технологій; надати можливості для спілкування всім учасникам навчального процесу шляхом активного засвоєння програм навчання; забезпечення контролю якості освіти [5].

До переваг системи дистанційної освіти у ВНЗ належать: можливість навчатися в системі індивідуального графіку навчання; можливість навчатися та виходити на онлайн-зв'язок з будь-якого місця; навчатися одночасно у декількох навчальних закладах, на декількох спеціальностях одночасно; можливість навчатися керуючи самостійно свій час; є доступ до навчальних матеріалів через роботу різних освітніх платформ; мобільність (постійний зв'язок з викладачами шляхом on-line і off-line спілкування); дистанційне навчання проходить у спокої та «відносній безпеці»; індивідуальний підхід, який здійснюється при дистанційному навчанні [5].

До недоліків дистанційного навчання можна віднести:

- 1) відсутність «живого» спілкування студентів і викладачів, яке лежить в основі традиційної форми навчання;
- 2) необхідна сильна внутрішня мотивація щодо засвоєння навчального матеріалу студентом самостійно, це вимагає відповідно сили волі, відповідальності, працездатності, розвиток самоконтролю;
- 3) проблема ідентифікації студента, де відеоспостереження не завжди вирішує цю проблему, бо не завжди можливо його забезпечити.

Отже, як бачимо, система дистанційного навчання має низку як переваг, так і недоліків. Основою організації навчального процесу в умовах дистанційного навчання є самостійна робота студента. Основними видами навчальних занять є ті ж самі, що і під час традиційної форми навчання: лекція, семінарські заняття, практичні заняття, лабораторні заняття, консультації, практика.

Освітній процес з використанням методики дистанційного навчання має включати всі елементи, які дозволяють підготувати гарних майбутніх фахівців. У структурі дистанційного навчання можемо виокремлено такі елементи (які одночасно є і етапами організації навчального процесу), як: мотиваційно-організаційний, когнітивно-діяльнісний, рефлексивно-регулятивний. *Мотиваційно-організаційний етап* (стійка спрямованість інтересів і потреб) включає всі ті професійні мотиви які дозволяють усвідомити суспільну

значущість своєї навчальної діяльності та визначити перелік тих професійних цінностей, які спрямовані на самореалізацію та побудові свого професійного зростання. Свідченням про сформованість *когнітивного етапу* є наявність науково-теоретичних (передбачає в контексті навчальної діяльності здійснення загально-культурної підготовки молодих спеціалістів), оперативних знань і здібностей до особливостей організації професійної діяльності. На *рефлексивно-регулятивному* етапі розвивається здатність особистості саморегулювати та рефлексувати свій навчальний процес, набуття професійно важливих знань, умінь та навичок. А тому, саме більшість психокорекційних програм направлені на корекцію цієї складової [13].

А тому система навчально-методичних матеріалів в умовах дистанційного навчання вимагає особливої підготовки та уваги: електронні навчальні матеріали (навчальні посібники, конспект лекцій, опорний конспект або робочий зошит з дисципліни, методичні рекомендації для практичних та лабораторних занять, завдання для самостійної роботи слухачів), що розміщені у віртуальному навчальному середовищі та можливі для доступу через засоби Інтернет; додаткові навчальні засоби (компакт-диски, відеокасети, аудіокасети) [1].

Вся навчальна діяльність у системі дистанційного навчання представлена у певній системі:

- 1) сприйняття навчальної інформації, осмислення її, обмірковування, розуміння;
- 2) співставлення теоретичних матеріалів із змістом, які є потрібні для практичної діяльності;
- 3) пошук додаткових необхідних матеріалів, що мають забезпечити практичну діяльність та систематизацію наявних матеріалів;
- 4) створення операційного апарату діяльності;
- 5) застосування сучасного інформаційного апарату для розв'язання практичних завдань;
- б) використання всіх можливих шляхів аналізу та організації діяльності (за зразком, репродуктивна, частково-пошукова, дослідницька);



- 7) визначення особливостей здійснення кожного з названого рівня діяльності;
- 8) самоконтроль та висновки;
- 9) процес планування та розробка стратегій переходу до вищого рівня діяльності, самооцінка особистістю своїх знань та вмінь;
- 10) здатність до планування, обмірковування, обговорення та здійснення потрібних практичних дій;
- 11) використання спілкування та співпраці на всіх етапах навчальної діяльності [4].

Отже, ми здійснили системний аналіз дистанційної форми навчання та виявили, що у плануванні навчальної діяльності потрібно обов'язково враховувати заходи активізації пізнавальної діяльності. Дистанційне навчання повинне мотивувати студента, мобілізувати його знання та досвід, враховувати індивідуальні особливості та здібності студента, передбачати різні стилі навчання та спілкування, стимулювати активну участь до навчальної діяльності, мати дієздатний зворотний зв'язок для оцінки індивідуального прогресу студента ВНЗ.

### **Висновки до розділу 1**

Психологічне здоров'я та благополуччя особистості є важливим складником життя особистості. Воно допомагає людині бути активною та творчою, сприяє її особистісному зростанню. Деструктивні розлади часто слугують емоційним вигоранням у професійній діяльності людини, а іноді вказують на її психологічну несумісність із можливостями та бажаннями.

Здійснений нами системний аналіз дистанційної та традиційної системи навчання виявив, що у плануванні навчальної діяльності студентів потрібно обов'язково враховувати заходи активізації пізнавальної діяльності. Навчальна діяльність має мотивувати студента, мобілізувати його знання та досвід, враховувати індивідуальні особливості та здібності, передбачати різні стилі навчання та спілкування, мати дієздатний зворотний зв'язок для оцінки індивідуального прогресу студента ВНЗ.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ

#### **2.1. Обґрунтування методів дослідження резилієнтності особистості студента**

Головною метою сучасного навчання у ЗВО є забезпечення студентам в отриманні якісних професійних знань, набуття відповідних професійних умінь та навичок. Однак, при тому важливо є врахування їх місця проживання або тимчасового перебування. Тому використання дистанційних форм навчання дозволить таким навчальний процес забезпечити та здійснювати, використовуючи при цьому інформаційно-комунікаційні технології.

Дослідження психологічної стійкості особистості студента здійснювалося за умови організації навчання в умовах традиційної системи – це була наша контрольна група та за умови використання технологій дистанційного навчання – експериментальна група. Ці дві групи студентів обов'язково мають мати приблизно однакову навчальну успішність. Студенти експериментальної і контрольної груп мали можливість отримати той самий обсяг інформації однак в різний спосіб. Як критерій для аналізу успішності навчання ми обрали поточні семестрові оцінки студентів. Вибірка експериментальної та контрольної групи були складені випадковим чином, щоб максимально якісно і кількісно репрезентувати генеральну сукупність.

Структура дистанційного навчання студентів ВНЗ побудована таким чином, щоб увійшовши в систему, студенти мають всі інструкції, щодо її використання. Також, мають свою персональну корпоративну пошту, за якою здійснюється реєстрація на освітню платформу Moodle. Освітнє середовище Moodle дає можливість викладачеві самостійно спланувати освітній процес адаптувавши його під запит студента. Користувачам, зазвичай, не потрібно

шукати додаткових ресурсів, оскільки викладач вже дає комплекс матеріалів, які є необхідними для освоєння начального курсу.

Кожен курс є повноцінним і самостійним. В рамках навчального курсу студент отримує: робочу програму та силабус до дисципліни; методичні матеріали до виконання практичних завдань та самостійної роботи студента; конспект лекцій (або презентації до лекцій PDF-форматі); комплекс допоміжних матеріалів (словники, відео та аудіо матеріали; психодіагностичні методики тощо); тестові матеріали до практичних занять з дисципліни; завдання до модульних контрольних робіт, до заліків або екзаменів. Окрім того, студенти можуть відразу проконтролювати рівень своєї успішності, оскільки результати виконання практичних завдань та тестових матеріалів відразу можна у електронному журналі оцінок.

У процесі проведення занять викладач поряд з усним поясненням звертається до матеріалів дистанційного курсу, роз'яснює особливість їх використання, що полегшує процес пояснення нового навчального матеріалу та залучає студентів до активної роботи. По закінченню уроку студенти мають змогу виконати тестове завдання та перевірити рівень своїх знань з даної теми. Студенти зацікавлені поданим навчальним матеріалом, оскільки пояснення нової теми супроводжується використанням новим для них засобами, що і забезпечує кращу концентрацію уваги студентів та збільшує рівень мотивації, а отже, збільшує ефективність засвоєння нових знань.

*Методика для оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (МЛО) А.Г. Маклакова та С.В. Чермяніна.*

Дана методика призначена для діагностики такої соціально-психологічної характеристики особистості як адаптивності особистості. Адаптивність визначається як здатність пристосовуватися до мінливих умов середовища, успішно справлятися із проблемами, які виникають за різних життєвих ситуацій, приймати на себе відповідальність за події життя. Респонденту пропонується заповнити бланк методики, який містить 165 тверджень, на які досліджуваний має відповісти або «так», або «ні». Обробка результатів передбачає підрахунок

кількості співпадінь відповідей з ключем відповідно до кожної шкали. Починати обробку варто із шкали «правдивості», щоб оцінити прагнення досліджуваного студента представити себе в соціально-привабливому вигляді. Якщо ж він набирає за шкалою «правдивості» більше 10 балів, результати опитування слід вважати недостовірними, а отже варто пройти тестування повторно.

Сирі бали за кожною шкалою переводяться у стени відповідно до таблиці, а потім визначається рівень прояву кожної характеристики адаптивності:

- ✓ 7-10 стенив – високий рівень (вище середнього);
- ✓ 4-6 стенив – середній рівень;
- ✓ 0-3 стени – низький рівень (нижче середнього).

За опитувальником визначаються рівні таких характеристик адаптивності особистості:

- адаптивні здібності або адаптивний потенціал (загальна шкала за всіма питаннями);
- нервово-психічна стійкість;
- комунікативні особливості;
- моральна нормативність [12].

Оптимальними проявами адаптивності є високі показники нервово-психічної стійкості. Такі результати вказують на високу здатність до регуляції поведінки, адекватну самооцінку особистості і реальне сприйняття дійсності. Високий рівень комунікативних здібностей означає, що респондент легко встановлює нові контакти, також така особистість не є конфліктною. Успішна адаптивність вказує на властивий високий рівень моральної нормативності, тобто те, що досліджуваний реально оцінює власну роль в колективі, дотримується загальноприйнятих норм поведінки.

Щодо підсумкової оцінки, то вона визначається за шкалою «адаптивні здібності» (інтегральна шкала). Цей бал отримується шляхом додавання сирих балів за такими шкалами, як: «нервово-психічна стійкість», «комунікативні здібності» та «моральна нормативність». Варто відмітити, що у респондентів, які мають низький рівень адаптації (1-2 стени), можемо припускати про наявність

ознак акцентуацій характеру та окремих ознак психопатій. Такий психічний стан характеризується як межовий. В таких досліджуваних можуть бути нервово-психічні зриви. Такі особистості мають низьку нервово-психічну стійкість, вони є конфліктні, схильні до здійснення асоціальних вчинків. А тому, рекомендується бути під спостереженням психолога та лікаря (невропатолога, психіатра).

Респонденти із задовільною адаптацією (3-4 стени) мають ознаки різних акцентуацій. Вони можуть бути частково компенсовані і можуть виявлятися при зміні діяльності. Звідси, успіх адаптації таких студентів буде залежить від зовнішніх умов середовища. Вони мають невисоку емоційну стійкість, іноді схильні до асоціальних зривів, проявів агресії та конфліктності. Такі студенти вимагають індивідуального підходу, постійного нагляду, корекційних заходів.

Респонденти із високою і нормальною адаптацією (5-10 стени) – легко адаптуються до нових умов життя, в тому числі і змін в навчальній діяльності. Вони швидко знайомляться з новими людьми, налагоджують соціальні контакти, є комунікабельними. Також достатньо легко орієнтуються у різних життєвих ситуаціях, швидко вибудовують нову стратегію своєї поведінки. Як правило, такі особистості не вступають в конфлікт, вони мають високу емоційну стійкість [12].

Для виявлення статистичного зв'язку між отриманими результатами нами використовувалися: метод знаходження коефіцієнта кореляції Спірмена,  $t$  – критерій Стюдента, методи описової статистики – середнє арифметичне значення, відсотковий аналіз.

Отже, нами було описано методи дослідження психологічної стійкості особистості студента.

## **2.2. Процедура дослідження резиліентності студентської молоді в сучасних умовах навчання**

Відповідно до мети, поставлених завдань та гіпотези дослідження було проведено емпіричне дослідження резиліентності студентської молоді в сучасних умовах навчання.

*Перший етап.* Передбачав підготовчі дії, а саме: організацію дослідження; підбір відповідного психодіагностичного інструментарію, спрямованого на дослідження резиліентності студентської молоді в сучасних умовах навчання. До групи досліджувальних студентів ввійшли 144 особи.

*Другий етап* передбачає здійснення емпіричного дослідження резиліентності студентської молоді в сучасних умовах навчання. Нами були застосовані методи: «Вісбаденський опитувальник WIPPF» Н. Пезешкіана, тест Д. Кейрсі, опитувальник «Адаптивність» (МЛЮ) А. Маклакова і С. Чермяніна, тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтєва, «Багатофакторна особистісна методика 16- PF» Кеттелла, «Самоактуалізаційний тест» (САТ) Е. Шострома.

*Третій етап* передбачає здійснення аналізу отриманих результатів, порівняння особливостей резиліентності студентської молоді в умовах традиційного очного навчання та дистанційного; формуються висновки.

Дослідження проводилося впродовж 2023 року на базі Поліського національного університету. До вибірки ввійшли студенти загальною чисельністю 144 особи.

## **Висновки до розділу 2**

На основі теоретичного аналізу проблеми дослідження резиліентності студентської молоді в сучасних умовах навчання ми вибрали наступні діагностичні методики: «Вісбаденський опитувальник WIPPF» Н. Пезешкіана, тест Д. Кейрсі, опитувальник «Адаптивність» (МЛЮ) А. Маклакова і С. Чермяніна, тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтєва, «Багатофакторна особистісна методика 16- PF» Кеттелла, «Самоактуалізаційний тест» (САТ) Е. Шострома.

Для виявлення статистичного зв'язку між отриманими результатами нами використовувався метод знаходження коефіцієнта кореляції Спірмена,  $t$  – критерій Стюдента, методи описової статистики: середнє арифметичне значення, відсотковий аналіз.

Нами було сплановано програма дослідження резилієнтності студентської молоді в сучасних умовах навчання, визначено вибірку та базу проведення дослідження.

## РОЗДІЛ 3

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ

#### **3.1. Дослідження психологічної стійкості студентів в сучасних умовах навчання**

Систематичне та обґрунтоване використання технологій дистанційного навчання у вищих навчальних закладах впливає на глибше освоєння необхідної інформації студентами для виконання практичних завдань. Цей підхід сприяє стимулюванню мотивації до навчання, розвитку професійної компетентності, формуванню інтересу до предмету, а також вдосконаленню логічного мислення. Використання новітніх освітньо-інформаційних технологій у поєднанні з практичною діяльністю сприяє розвитку навичок самостійного пошуку і оцінювання інформації, що, взяте разом, підвищує якість засвоєних знань, умінь та навичок студентів у контексті професійного навчання [1].

Таким чином, контрольна та експериментальні вибірки щодо впровадження дистанційного навчання в освітній процес не мають істотних відмінностей. Однак, надалі результати нашого дослідження показали диференційну відмінність між групами, яка полягала в обґрунтуванні психосоматичних чинників, що лежать в основі зародження схильності до песимістичних настроїв у експериментальній групі осіб. Отож, далі, на констатувальному етапі емпіричного дослідження, проводилось психодіагностичне обстеження осіб контрольної та експериментальної групи, валідних виявленим показникам психологічної стійкості.

Розгляд результатів констатуючого етапу дослідження виявив соціально-психологічні характеристики, що пов'язані з психологічною стійкістю особистості під час дистанційного навчання, в аспекті якого респонденти експериментальної групи проявили схильність до песимізму та наявність психосоматозів (порушення шлунково-кишкового тракту (ШКТ), шкірних покривів (ШП) і серцево-судинної системи (ССС)).



1. Відповідно до опитувальника WIPPF (Н. Пезешкіана), спрямованого на оцінку особистісних та характерологічних особливостей, а також стратегій вирішення конфліктів, виявлено ряд відмінностей, пов'язаних з дисгармонією та розладом психосоматичного здоров'я. Дослідження показало, що в більшості респондентів, як у контрольній, так і в експериментальній групі, переважають нормативні показники особливостей, що варіюються в межах 5–10 балів. Наприклад, в контрольній групі це становить від 61,11% (показник "справедливість") до 91,67% (показник "товариськість"), а в експериментальній групі від 65,79% (показник "любов") до 92,11% (показник "модель/вони"). Також виявлено статистично значущі відмінності між групами, які перевищують одне стандартне відхилення ( $\sigma$ ): середні значення показників "справедливість", "чесність", "ввічливість", "обов'язковість", "бережливість" і "вірність" вищі в експериментальній групі, тоді як показники "довіра", "надія", "сексуальність", "тіло/відчуття" і "модель/прями" вищі у контрольній групі.

Таблиця 3.1.

2. **Розподіл респондентів згідно показників шкал опитувальника (%) за «Вісбаденським опитувальником WIPPF» Н. Пезешкіана**

Показники Шкали	Жінки			Чоловіки		
	Низькі	Середні	Високі	Низькі	Середні	Високі
Акуратність	15	31	54	61	30	9
Чистоплотність	15	38	46	74	22	4
Пунктуальність	23	38	38	65	22	13
Ввічливість	38	23	38	26	43	30
Чесність	46	46	8	30	52	17
Працьовитість	8	62	31	52	39	9
Обов'язковість	31	54	15	61	35	4
Бережливість	15	23	62	74	26	0
Слухняність	0	77	23	74	26	0
Справедливість	38	23	38	13	39	48
Вірність	54	15	31	43	43	13
Терпіння	23	46	31	61	39	0
Час	38	62	0	57	30	13
Товариськість	54	31	15	61	22	17
Довіра	38	38	23	48	22	30
Надія	8	46	46	52	39	9
Сексуальність	38	31	31	57	17	26

Любов	23	54	23	74	22	4
Віра	46	38	15	91	9	0
Р/Тіло	31	46	23	87	9	4
Р/Діяльність	23	46	31	43	30	26
Р/Стосунки	46	15	38	39	26	35
Р/Фантазія	23	31	46	74	26	0
М/Я	38	31	31	43	39	17
М/Вони	31	46	23	43	43	13
М/Ми	46	23	31	52	22	26
М/Пра-ми	46	15	38	52	35	13

За результатами дослідження було виявлено значущі гендерні відмінності у даній вибірці: за восьми шкалами (акуратність, охайність, бережливість, слухняність, терпіння, надія, довіра, тіло/відчуття) середні значення у жінок перевищили показники чоловіків. У процесі дослідження виявлена загальна тенденція вибірки до зниження соціальних норм, таких як "охайність" і "бережливість" (особливо для чоловіків), а також "справедливість". Статистична обробка даних підтверджує високий рівень взаємозв'язку та значущі прямі кореляції між почуттями справедливості, довіри та надійності ( $p \leq 0,1$ ). Оскільки особистісний досвід формує відчуття справедливості чи несправедливості, можна зробити висновок про існування основного конфлікту в цьому аспекті. У чоловіків спостерігається тенденція цей конфлікт трансформувати в розширення сфери взаємодії, тоді як у жінок – в обмеження цієї сфери.

Загалом аналіз даних вибірки виявив, що усереднений показник актуальних здібностей другого порядку (пізнання) нижчий від показника первинних здібностей (прийняття та любові), проте лише у контрольній групі ця відмінність статистично значуща ( $t=2,73$ ,  $p \leq 0,01$ ).

Відносно первинних здібностей, які стосуються любові та прийняття, то при загальній тенденції до високих показників жінки отримали більше максимальних даних, ніж чоловіки: здатність до терпіння задекларували 40 % чоловіків і 75 % жінок; розуміння значення часу і готовність його виділяти виказали 56,67 % чоловіків та 65,91 % жінок; почуття надії мають 40 % чоловіків та 86,36 % жінок; здатність надавати та приймати любов виявили із значною

перевагою теж жінки – 30 % та 72,73 % відповідно.

Щодо виявлення реакцій на конфлікти, більшість учасників контрольної групи проявили високий та збалансований рівень за такими шкалами, як "тіло/відчуття", "діяльність" та "стосунки". Це свідчить про здатність використовувати різні стратегії вирішення проблемних ситуацій, уникання соматизації та відділення від активного стилю поведінки учасників контрольної групи.

Велика частина учасників експериментальної групи демонструє високі рівні реакції, зокрема в області "фантазії" і, частково, "стосунків". Основні реакції респондентів на конфлікти включають тенденцію до ментальної пасивності під час взаємодії, використання уяви, фантазій та інтуїції, а також розширення соціальних контактів і сфери соціальної підтримки. Останнє виявляється більш характерним для тих, хто схильний до песимізму і має низьку стресостійкість. Зафіксований стійкий стиль орієнтації на фантазію та розвиток уяви передбачає формування різних уявлень, вірувань та містичних суджень у випадку виникнення проблеми, що призводить до зменшення критичності респондентів у сприйнятті реальної ситуації.

Важливо відзначити, що у учасників експериментальної групи спостерігається критичний рівень за такими показниками, як недбалість (46,37 %), неохайність (56,89 %), низька працьовитість (51 %), неслухняність (48,37 %), невірність (48,37 %), низьке терпіння (48,37 %), низька сексуальність (67,42 %), низька довіра (67,42 %), відсутність надії (56,89 %) та нещире проявлення любові (56,89 %). Цей перелік об'єктивно вказує на наявність внутрішньоособистісного конфлікту, породженого агресією, страхом та наслідуванням, що може виражатися у психосоматичних розладах у психічній сфері, серцево-судинній системі, гастроепідермальній зоні, на шкірі та іншими аспектами.

Відзначимо, що членам контрольної групи, на відміну від учасників експериментальної групи, за такими шкалами даного опитувальника як невічливість (50 %), нечесність (58,33 %), несправедливість (52,78 %) і

сексуальність (47,22 %) притаманні більш високі показники, що характеризує їх нігілістичні наміри щодо формування власної життєвої позиції. Ці ознаки свідчать про індивідів, які проявляють відмінності у поведінці, що характеризується відсутністю комплексів та природністю. Навіть ті, які не виявляють соматичних розладів, вирізняються тим, що вони виходять за межі установлених соціальних норм. Це люди, які вважаються надійними, енергійними, відповідальними, життєрадісними, оптимістичними та мають схильність до постійного вдосконалення. Вони відрізняються високим рівнем самооцінки, самостійністю у мисленні, незалежністю від соціальних стереотипів та авторитетів, розвинутою здатністю та бажанням виявляти співчуття, проявляти любов та приносити радість та щастя.

Висока самооцінка та позитивне уявлення про себе стимулюють особистість до досягнень та формування психологічної стійкості. Гнучка структура основних особистісних якостей, гармонійний функціонально-динамічний взаємозв'язок між первинними та вторинними актуальними здібностями, транскультурний (діалогічний) спосіб мислення, конструктивна соціально-психологічна взаємодія, здатність знаходити позитивний сенс у житті, а також володіння різними формами та моделями вирішення конфліктів є резервом для збереження та відновлення психосоматичного здоров'я.

2. Шляхом використання *тесту, розробленого Д. Кейрсі* для визначення соціального типу особистості, встановлено, що серед усіх учасників опитування переважає нахил до порядку (ESTJ), надійності (ISTJ) і комунікативності (ESFJ). Тим не менше, аналіз розподілу психологічних типів виявив значущі розходження між контрольною та експериментальною групами. У осіб із психосоматичним здоров'ям переважають такі риси характеру, як відповідальність, логічність, ґрунтовність, спокій, уважність, терпіння, сімейність (ISTJ); обов'язковість, організованість (ESTJ); волелюбність, глибокі відчуття реального часу, виявлення емоцій через мистецтво (ISFP); впевненість, незалежність, освіченість (INTJ); проникливість, передбачливість, турботливість, піднесеність (INFJ); оптимізм, товариськість (ENFJ).

Встановлено *характерологічний конструкт експериментальної групи:*

педантичність, прискіпливість, застрявання (ISTJ); впертість, ризиковість, відчайдушність, нетерплячість, допитливість, прагматичність (ESTP); збудженість, непередбачуваність, фантазійність (ENFP); образливість, перфекціонізм (ESFJ); прагнення досягати успіху, залежність, правильність, обов'язковість, нестриманість (ESTJ); тривожність, чутливість, вразливість, мрійливість, самокритичність, розсудливість (INFJ).

2. *Методика для оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (МЛО) А.Г. Маклакова та С.В. Чермяніна* дозволяє досліджувати активні можливості індивіда для пристосування до фізичного та соціального середовища на всіх рівнях функціонування організму та формування особистості. Виявлено значущі міжгрупові відмінності як за загальним показником "особистісний потенціал адаптації" ( $t = 2,129, p \leq 0,05$ ), так і за його структурно-функціональними характеристиками. Важливою складовою адаптаційного потенціалу контрольної групи є "поведінкова регуляція" (7,1 стенів), тоді як для експериментальної групи вона є "морально-етична нормативність" (5,8 стенів). Отримані результати свідчать про негативні взаємозв'язки життєстійкості в експериментальній групі осіб, які виявляють пошук ціннісно-сміслових орієнтацій, потребують соціальної підтримки, мають готовність до змін, а також характеризуються відсутністю адекватного поведінкового регулювання, самоконтролю та позитивної переоцінки ситуації. Досліджено, що у осіб контрольної групи високий рівень психологічної стійкості обумовлений ефективною регуляцією поведінки, високою самооцінкою, адекватним сприйняттям дійсності, комунікативними здібностями, а також прийняттям та рефлексивним ставленням до моральних норм суспільства.

3. *За використанням тесту смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтьєва*, який аналізує систему смислової регуляції життєдіяльності особистості, за допомогою критерію t-Ст'юдента встановлено, що середні значення контрольної групи значущо перевищують середні значення експериментальної групи за такими категоріями: «цілі в житті» ( $t=2,21, p \leq 0,05$ ), «насиченість життя» ( $t=3,62, p \leq 0,001$ ), «задоволеність самореалізацією» ( $t=3,14, p \leq 0,005$ ), «локус

контролю-Я» ( $t=2,38, p \leq 0,05$ ) та «локус контролю – життя» ( $t=2,17, p \leq 0,05$ ).

Результати дослідження експериментальної групи свідчать про виражену орієнтацію на минуле у половини учасників (51%); значний рівень песимізму та низьку емоційну насиченість життя у 77,95% осіб; високий рівень незадоволеності від самореалізації в 70,05%; відчуття невпевненості в власних силах для контролю подій у власному житті у 52,63%; наявність фатального погляду на життя, переконання в ілюзорності свободи вибору та непередбачуваності майбутнього у половини учасників (49%) і глибоке поглиблення в онлайн-дистанційний простір. Узагальнений показник "осмисленість життя" в експериментальній групі загалом нижчий, а у жінок перевищує межі стандартного відхилення.

Учасники контрольної групи в цілому показали високі результати за всіма вимірюваними параметрами: за шкалою "цілі в житті" (63,89%), вони проявляють чіткі життєві мети, які надають їхньому життю осмисленість і часову перспективу, проявляють цілеспрямованість і відповідальність у відношенні до своїх планів; за шкалою "насиченість життя" (72,22%), вони сприймають своє життя як цікавий, емоційно насичений та наповнений змістом; за шкалою "задоволеність самореалізацією" (75%), вони задоволені результативністю свого життя; за шкалою "локус контролю-Я" (66,67%), вони вважають себе сильними особистостями, які мають достатньо вільності вибору для творчості в житті; за шкалою "локус контролю – життя" (61,11%), вони впевнені у можливості вільно приймати та втілювати власні рішення. Загальна оцінка "осмисленості життя" учасників контрольної групи вказує на те, що їхня життєва діяльність є цілісною та має організовану структуру смислів. Це забезпечує внутрішню регуляцію їхнього життя та сприяє їхній психологічній стійкості.

4. За багатофакторним особистісним опитувальником 16-PF Р. Кеттелла встановлено певні відмінності характерологічних профілів учасників контрольної групи та експериментальної групи, які достовірно зумовлені ( $\chi^2 = 10,02, p \leq 0,01$ ) факторами емоційно – вольового блоку. Індивіди з психосоматичним здоров'ям відзначаються вищими показниками

емоційної стійкості, психічної рівноваги, здатністю до витримки, внутрішнього спокою, стабільності, реалістичного сприйняття дійсності та психологічної зрілості (фактор С - емоційна стійкість). У них спостерігається менший рівень тривожності, стурбованості, депресивності, невпевненості та гіпохондрійності (фактор О - рівень тривожності); а також вища уважність, рішучість, планомірність та організованість (фактори Q3 і Q4 - внутрішня напруженість і розвинений самоконтроль). Високі значення обох вибірок за фактором G, що вказує на нормативність поведінки, при розгляді повного профілю особистості викликають різні пояснення. Наукові дослідження свідчать, що особи з контрольної групи відзначаються великою відповідальністю та активністю в суспільстві. Вони, відмінно від представників експериментальної групи, демонструють більшу послідовність у своїй поведінці. У них часова перспектива охоплює ширший період як у майбутньому, так і в минулому, порівняно з учасниками експериментальної групи, і в цьому просторі відбувається значна кількість подій. Учасники контрольної групи виявляють високий рівень когнітивної активності, проявляючи більшу послідовність і продуктивність в ситуаціях прийняття рішень та у випадках, пов'язаних з ризиком, у порівнянні з досліджуваними експериментальної групи.

5. За більшістю шкал *самоактуалізаційного тесту (САТ) Е. Шострома* психосоматично здорові досліджувані показали вищі результати. Статистично значущі відмінності (тут і далі – на рівні, не нижчому від  $p \leq 0,05$  за t критерієм Ст'юдента) зареєстровані за шкалами орієнтації у часі ( $t=3,21$ ), підтримки ( $t=3,48$ ), гнучкості поведінки ( $t=2,36$ ), уявлень про природу людини ( $t=2,87$ ), синергії ( $t=2,44$ ) та контактності ( $t=2,8$ ). Ми дійшли висновку, що збереженню психосоматичного здоров'я сприяє низка факторів, таких як уміння розглядати своє життя як єдине ціле у часовому вимірі, свобода вибору, готовність до змін, рефлексивність та діалогічність мислення, віра в позитивні аспекти людської природи, цілісне сприйняття світу та міжособистісних відносин, а також взаємозв'язаність духовного, психічного та фізичного буття. Серед важливих факторів, що сприяють соматизації, варто відзначити орієнтацію на минуле,

залежність від соціокультурних норм, відсутність рефлексії в щоденній діяльності, низький рівень творчості у житті, а також недовіра до себе, оточуючих та оточуючого світу.

Загалом, емпіричне дослідження виявило (табл. 3.2) обернений кореляційний взаємозв'язок психологічної стійкості та досліджуваних зі схильністю до песимізму.

Таблиця 3.2.

### Взаємозв'язок між показниками психологічної стійкості (ПС)

#### та соматичними порушеннями

	ШКТ	СС	ШП
Високі показники психологічної стійкості	0,027	0,017	0,033
Низькі показники психологічної стійкості	0,227**	0,257**	0,215**

*Примітки:* \*\* – кореляція є значущою на рівні  $p \leq 0,01$ .

Виявлено, що середні значення психологічної стійкості в жінок виявилися значно вищими, ніж у чоловіків (відповідно  $11,13 \pm 0,32$  і  $9,07 \pm 1,02$ ). Результати аналізу отриманих даних за критерієм  $\chi^2$  Пірсона свідчать про наявність статистично значущих відмінностей ( $\chi^2 = 16,87$ ,  $p \leq 0,01$ ) у середніх показниках психологічної стійкості між контрольною та експериментальною групами.

Таким чином, шляхом порівняльного аналізу було встановлено, що контрольна група та експериментальна група значно відрізняються за розподілом та значеннями ознак, пов'язаних із песимізмом. Виявлені різниці, як у якісному, так і у кількісному аспектах, визначили формувальну стратегію. Основною метою цієї стратегії було наближення показників експериментальної групи до тих, що спостерігаються у учасників контрольної групи, яка служить еталоном психосоматичного здоров'я.



### **3.2. Особливості формування резилієнтності студентської молоді в сучасних умовах навчання**

#### **Рекомендації щодо відновлення резилієнтності та здоров'я людини**

1. Повна відданість і занурення у світ неперевершених емоцій від краси, що абсолютно засмучують здоров'я чи критичні обставини, що призводить до втілення власних мрій і бажань; це момент, коли особистість виявляє свою істинну сутність.
2. Розкриття потенційних можливостей на шляху вибору динаміки, спрямованого на особистісний розвиток чи регрес, який визначається традиційним розвитком подій.
3. Орієнтація на пошук та відтворення внутрішніх сигналів та інтуїції, що сприяє розумінню власної самості.
4. Відчуття відповідальності як елемент відвертості перед власним "я" і світом, що відображає точність чи помилковість здійсненого вибору.
5. Страх, виступаючи як центр рефлексивних трансформацій уявних подій в звичку чи навик, призводить до взяття боротьби з труднощами.
6. Бажання реалізувати не лише визначені цілі для досягнення особистісної гармонії, але й для поліпшення своїх можливостей.
7. Ігноруючи ілюзії, вдосконалюючи внутрішній потенціал та орієнтуючись на самопізнання, досвідчуючи момент істини, мить безмежного щастя, схожу на той, що настає після важкої праці.
8. Больовий синдром характерний не лише під час захворювань, він актуальний у процесі подолання непереможних вершин, але вартість результату вимагає терпіння болю.
9. Психокорекційні вправи для відновлення психологічної стійкості особистості повинні впливати на її творчий потенціал, тим самим формуючи оптимістичну установку на трудову діяльність
10. Підвищення психологічної стійкості можливе, якщо воно спирається на підтримку референтних та близьких осіб (родичів, друзів).

11. В процесі власного розвитку особистості важливо визначити перспективи щодо впровадження психокорекційної програми, враховуючи власні можливості, переконання та стандарти, але уникати примусу над собою та екстремізму.

12. Для самозагартування організму слід використовувати методи самоспонування чи самонагородження, поєднуючи необхідне, корисне та бажане, а не застосовуючи самостійні заходи як засіб покарання.

### **Висновок до розділу 3**

На підставі стратегії порівняння було встановлено, що в умовах навчального процесу успішність еталонної контрольної групи (що використовує традиційну форму навчання) та експериментальної групи (з елементами дистанційного навчання), враховуючи показники успішності, не відрізняються значуще. Отже, можна припустити, що успішність при використанні дистанційного навчання є приблизно однаковою.

Отже, стійкість у подоланні труднощів, збереження віри в себе та впевненості у власних можливостях, а також вдосконалення психічної саморегуляції, утворюють невід'ємну частину психічного життя. Саме ці аспекти є психологічними факторами, що визначають стійкість студента в умовах дистанційного навчання. Сприйняття, переживання та оцінка власної життєвої позиції формують ступінь резилієнтності організму та його здатність витримувати психологічний дискомфорт та соматичні труднощі. Це, в свою чергу, визначає ресурси психологічної стійкості особистості. Здатність зберігати стійкий настрій, відчувати емоційну насиченість життя, мати різносторонні інтереси та полімотиваційність у життєдіяльності – це ознаки гармонійного життя, які ми спрямовані відтворити під час психокорекційної роботи, базуючись на результатах констатувального дослідження.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі подано теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження психологічної стійкості особистості студента, що дає підстави для таких висновків:

1. Психологічне здоров'я та благополуччя особистості є ключовими аспектами її життя. Це сприяє активності, творчості та особистісному розвитку. Розлади в цьому напрямку можуть призвести до емоційного вигорання в професійній діяльності та вказувати на психологічну невідповідність між можливостями та бажаннями людини. Психологічне здоров'я є важливою умовою для стресостійкості та гармонійного духовного розвитку. Важливо враховувати, що загальне та психологічне здоров'я сприяє соціальній єдності, підвищує продуктивність праці та сприяє соціальній стабільності, сприяючи, таким чином, соціально-економічному прогресу суспільства.

Під час нашого дослідження ми провели аналіз наукової психологічної літератури, яка стосується впровадження та використання елементів дистанційного навчання для формування професійних компетенцій у вищих навчальних закладах. Ми визначили основні терміни, характеристики, переваги та недоліки, а також висвітлили перспективи розвитку дистанційного навчання у підготовці сучасних фахівців.

2. В ході теоретичного аналізу проблеми вивчення стійкості та пристосованості студентів у сучасних умовах навчання ми обрали наступні методи діагностики: "Вісбаденський опитувальник WIPPF" Н. Пезешкіана, тест Д. Кейрсі, опитувальник "Адаптивність" (МЛО) А. Маклакова і С. Чермяніна, тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтєва, "Багатофакторна особистісна методика 16-PF" Кеттелла, "Самоактуалізаційний тест" (САТ) Е. Шострома. Для встановлення статистичного зв'язку між отриманими результатами ми використали метод коефіцієнта кореляції Спірмена, t-критерій Стьюдента, а також методи описової статистики, такі як середнє арифметичне значення та відсотковий аналіз.

3. У механізмах подолання труднощів, у збереженні впевненості в собі та

вірі в власні можливості, а також у поліпшенні саморегуляції психіки закладена невід’ємна складова психічного життя. Саме ці аспекти є ключовими психологічними факторами, які визначають стійкість студента в умовах дистанційного навчання. Відчуття, переживання та оцінка власного життєвого становища формують рівень резистентності організму та його здатність витримувати психологічний дискомфорт та соматичні труднощі. Це, в свою чергу, визначає резерви психологічної стійкості особистості. Здатність утримувати стабільний настрій, відчувати емоційну насиченість життя, мати різноманітні інтереси та полімотивацію в життєдіяльності – це ознаки гармонійного життя, які маємо намір відновити під час психокорекційної роботи, ґрунтуючись на висновках констатувального дослідження.

4. Було розроблено низку рекомендацій щодо відновлення резилієнтності та здоров’я людини. Основних акцент зроблено на підтримку психологічного здоров’я особистості студента, підтримку здорових стосунків в навчальному колективі та у стосунках з викладачами навчального закладу.

#### **Перспективи використання результатів дослідження.**

Отримані в ході дослідження висновки виявляються значущими при розробці психологічних програм корекції, спрямованих на відновлення психосоматичного здоров’я та підвищення стійкості особистості під час професійного навчання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Биков В. Ю. Засоби інформаційно-комунікаційних технологій єдиного інформаційного простору системи освіти України: монографія. К. : Педагогічна думка, 2010. С. 98–104. doi.org/10.15330/esu.1.120-127
2. Візнюк І. М. Впровадження ПККПТ в освітньо-інформативне середовище дистанційного навчання за програмою «Macromedia flash». *Технології розвитку інтелекту*, 2019. Т. 3. 3(24). С. 23-46.
3. Візнюк І. М. Психологічні детермінанти розвитку іпохондричних розладів у людини за психодіагностичними параметрами. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 35. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2017. С. 55-67.
4. Войтович Г.В. Гендерні особливості резилієнтності особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2019. № 10. Том 8. С. 343–352.
5. Гуревич Р. С. Формування освітнього інформаційного середовища для підготовки кваліфікованих робітників у професійно-технічних навчальних закладах : монографія. Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2015. С 234-271. doi.org/10.32835/2223-5752.2018.17.58-61.
6. Кадемія М. Ю. Професійно-технічна освіта в інформаційному суспільстві : монографія. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. С. 124-45. doi.org/10.31652/2411-2143-2019-28-114-116
7. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія. Київ : Логос, 2018. Вип. 14. С.26-64.
8. Лазос Г.П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 2-3 (17). 2019. С. 77-89.
9. Максименко С.Д. Генезис существования личности. К.: Издательство ООО «КММ», 2006. 240 с. ISBN 966-96599-0-9.
10. Мурашкин М.Г. Компенсаторная реакция на опосредованность сознания (на примере состояния НЕМРИ): монографія. Днепропетровск: ЧП «Ли́ра ЛТ», 2008. 328 с. doi.org/10.18411/a-2017-094

11. Наранхо К. Генеза-типологической структуры личности: самоанализ для ищущего. Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. 224 с.
12. Ahmed, S. T. S., Qasem, B. T., & Pawar, S. V. Computer-Assisted Language Instruction in South Yemeni Context: A Study of Teachers' Attitudes, ICT Uses and Challenges. *International Journal of Language Education*, 2020. 4(1). P. 59-73. doi: 10.26858/ijole.v4i2.10106.
13. Cabero-Almenara, J., Romero-Tena, R., & Palacios-Rodríguez, A. Evaluation of Teacher Digital Competence Frameworks Through Expert Judgement: the Use of the Expert Competence Coefficient. *Journal of New Approaches in Educational Research (NAER Journal)*, 2020. 9(2). P. 275-293. doi: 10.7821/naer.2020.7.578.
14. Carretero, S.; Vuorikari, R. & Punie, Y. DigComp. The Digital Competence Framework for Citizens with eight proficiency levels and examples of use. *Publications Office of the European Union*, 2017. doi: 10.2760/38842. URL: <http://svwo.be/sites/default/files/DigComp%202.1.pdf>.
15. Lazarus R.S. Progress on a cognitive motivational-relational theory of emotions. *American Psychologist*, 1991. P. 819-837.
16. Rwodzi, C., de Jager, L., & Mpfu, N. The innovative use of social media for teaching English as a second language. *TD: The Journal for Transdisciplinary Research in Southern Africa*, 2020. 16(1). P. 702. doi: 10.4102/td.v16i1.702.
17. Schaeffer, M., Huepe, D., Hansen-Schirra, S., Hofmann, S., Muñoz, E., Kogan, B., Herrera, E., Ibanez, A., & García, A. M. The Translation and Interpreting Competence Questionnaire: an online tool for research on translators and interpreters. *Perspectives - studies in translation theory and practice*, 2020. 28(1). P. 90-108, doi: 10.1080/0907676X.2019.1629468.
18. Sycz-Opoń, J. Information-seeking behaviour of translation students at the University of Silesia during legal translation – an empirical investigation. *The Interpreter and Translator Trainer*, 2019. 13(2), 152-176. doi: 10.1080/1750399X.2019.1565076.

19. Ymanets V. Distance education as a method of training systems Universities. Warszawa : Wydawca: Sp.z o.o. «*Diamond trading tour*», 2016. P. 45-67.