

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри



Олена БЛАШКОВА

«21» січня 2025р.

**«ГЕЙМІФІКАЦІЯ ЯК ЗАСІБ НАБУТТЯ НАВИЧОК
РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

Кваліфікаційна робота здобувача
вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої
освіти
освітньо-професійної програми
«Практична психологія»
Стьопіна Максима Григоровича

Науковий керівник: кандидат
філологічних наук, доцент кафедри
педагогіки та освіти,
Нетреба Марина Михайлівна

Рецензент:
канд. псих. наук, доцент, доцент
кафедри психології
Запорізького національного
університету Н. О. Губа

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою 97 А / відмінно
Секретар ЕК



Ольга РЕБРО

«20 » лютого 2025р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ПРОЯВІВ СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	8
1.1 Визначення поняття стресу, резильєнтності та стресостійкості в сучасній психології.....	8
1.2 Основні характеристики стресостійкої особистості та ключові детермінанти резильєнтності.....	17
1.3 Психологічні особливості здобувачів вищої освіти в Україні в умовах військового стану.....	22
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2 ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ГЕЙМІФІКАЦІЇ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ.....	30
2.1 Генеза поняття «гейміфікація» та аналіз відмінностей гейміфікації від гри.....	30
2.2 Аналіз можливостей використання ігрових інструментів для формування навичок резильєнтності у здобувачів вищої освіти.....	37
2.3 Досвід використання корпоративної стратегії «Світ Громад» у роботі з представниками студентської молоді.....	44
Висновки до розділу 2.....	48
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СФОРМОВАНOSTІ НАВИЧОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	50
3.1 Опис та обґрунтування методів емпіричного дослідження.....	50
3.2 Інтерпретація та аналіз результатів емпіричного дослідження.....	55
Висновки до розділу 3.....	65
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	79

ВСТУП

Протягом століть люди були натхненні надзвичайною здатністю інших людей боротися з негараздами або нещастям. Протягом нашого життя більшість з нас будуть змушені зіткнутися, або вже зіткнулися принаймні з однією потенційно травматичною подією (наприклад, фізичне або сексуальне насильство або загрозлива ситуація). Практично кожен коли-небудь стикається зі смертю близьких друзів та родичів. Після таких подій багато людей відчують тривогу та плутанину. Деяким може бути важко зосередитися або перестати думати про такі ситуації. Проблема стійкості людини перед викликами складних життєвих обставин завжди залишалася актуальною та привертала увагу науковців, які досліджували різні аспекти людського життя: психологів, соціальних працівників, педагогів і медиків.

Нині ситуація в нашій країні залишається надзвичайно нестабільною. Життя людей стає більш складним, виникає чимало проблем, яких важко уникнути в умовах воєнного стану. Невизначеність майбутнього, коли неможливо передбачити події навіть найближчих годин, робить життя надзвичайно непередбачуваним. Зруйновані плани на майбутнє стали звичайним явищем. Постійний вплив численних подразників, як з внутрішнього середовища, так і з оточення, негативно позначається на психологічному стані людини. Виникнення несподіваних та напружених ситуацій порушує баланс між організмом та навколишнім середовищем, що провокує неспецифічну реакцію організму – стрес. Стресові стани часто виникають під час взаємодії із соціумом або під впливом зовнішніх чинників, які сприймаються як загроза добробуту.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що через війну значно зросли рівні тривожності у багатьох людей, тоді як рівень стресостійкості суттєво знизився. Основними причинами цього є перебування на окупованих територіях, постійні повітряні тривоги, обстріли населених пунктів, втрата близьких і друзів. Очевидним є те, що на стресостійкість особистості та наслідки впливу стресорів суттєво впливають як об'єктивні, так і суб'єктивні психологічні характеристики

стресової ситуації. Таким чином, не лише повсякденні труднощі, але й воєнний стан вносять значний вклад у формування цих процесів.

Резильєнтність як навичка допомагає людині успішно долати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, мінімізуючи шкідливі наслідки для власного здоров'я, взаємин із оточуючими та професійної діяльності. Допомогти набуті такі навички різноманітними засобами і є найактуальнішим завданням для сучасних українських психологів.

В умовах повномасштабного вторгнення більшість закладів вищої освіти, розташованих на окупованих територіях, були релоковані до безпечніших регіонів України. Однак разом із релокацією не зникла проблема стресу та стресостійкості серед здобувачів вищої освіти, особливо тих, хто на початку війни опинився під безпосередніми ворожими атаками.

Минуло понад два роки з початку повномасштабного вторгнення, і частина здобувачів за підтримки оточуючих та психологів змогла адаптуватися до змін і стресових станів, підвищивши рівень резильєнтності. Водночас інша частина досі перебуває в стані паніки, а рівень стресу у них підвищується навіть через незначні подразники. Війна в Україні спричинила появу значної кількості стресогенних факторів, які безпосередньо впливають на якість життя населення. Непередбачуваність подій, загроза безпеці, евакуація, розлука з близькими, пошкодження майна та інші стресори створюють постійне напруження і тривогу як у дорослих, так і у дітей. В нашому дослідженні ми розглядаємо особливості використання технік та інструментів гейміфікації для полегшення та пришвидшення процесу набуття навичок резильєнтності у здобувачів вищої освіти. Розуміння цих технік та інструментів дозволяє психологам ефективно та оперативно застосовувати їх для надання психологічної підтримки, створення умов для вираження емоцій і розробки стратегій подолання стресових станів. Це є важливим чинником забезпечення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни. що і буде зумовлювати **теоретичну та практичну значимість** нашого дослідження та вибір теми: «Гейміфікація як засіб набуття навичок резильєнтності у здобувачів вищої освіти».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати ефективність технік та інструментів гейміфікації для набуття навичок резильєнтності і емпірично визначити рівень сформованості цих навичок у здобувачів вищої освіти.

Досягнення вказаної мети потребує вирішення наступних **завдань**:

- провести теоретичний аналіз проблеми формування стресостійкості та способів набуття навичок резильєнтності;
- емпіричним шляхом визначити рівень сформованості навичок резильєнтності у здобувачів вищої освіти в Україні в умовах військового стану;
- дослідити особливості використання технік та інструментів гейміфікації для набуття навичок резильєнтності у здобувачів вищої освіти;
- розробити теоретико-практичні засади використання психологічного потенціалу гейміфікації для формування навичок резильєнтності.

Об’єктом дослідження є навички резильєнтності у здобувачів вищої освіти.

Предметом дослідження є особливості використання технік та інструментів гейміфікації для набуття навичок резильєнтності у здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: у процесі дослідження використано комплекс теоретичних, емпіричних, математико-статистичних методів та тестових методик, які відповідають меті і завданням роботи:

- теоретичний аналіз і узагальнення наукової та навчально-методичної інформації;
- загальні емпіричні методи – спостереження, анкетування, бесіда;
- тестові методики («Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) в адаптації Н.В. Школіної, І.І. Шаповал, І.В. Орлової, І.О. Кедик та М.А. Станіславчук, «Опитувальник посттравматичного зростання» (Post Traumatic Growth Inventory) Р. Тадеші та Л. Калхауна в адаптації К. Страйкера);
- математико-статистичні методи для кількісної обробки даних: аналіз середніх значень, кореляційний аналіз (за допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена).

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що конкретні ігрові сценарії, розроблені з урахуванням досвіду МДУ у використанні симуляційної корпоративної стратегії «Світ Громад», можуть бути застосовані для набуття навичок резильєнтності, таких як управління емоціями, командна робота, вирішення проблем і прийняття рішень у складних ситуаціях. Окрім того, матеріали емпіричного дослідження допоможуть практичним психологам при проведенні індивідуальної та групової роботи зі здобувачами вищої освіти для підвищення швидкості та ефективності формування навичок резильєнтності за допомогою інструментів та технік гейміфікації.

Апробація результатів роботи. Основні положення та результати дослідження було представлено у доповідях, публікаціях на науково-практичних конференціях та круглих столах, зокрема: Міжнародна науково-практична конференція «Проблеми та перспективи повоєнної розбудови України» (Маріупольський державний університет, 7-8 грудня 2023 року), Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція «Лідерство і обдарованість: сучасний науковий дискурс і освітня практика» (Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 14-19 лютого 2024 року), II Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Розвиток гнучких умінь (soft skills) у процесі освітньої діяльності: теорія і практика» (Глухівський національний педагогічний університеті імені Олександра Довженка, 22 лютого 2024 року), VII Всеукраїнська науково-практична конференція (заочна форма) «Українська та іноземні мови в початкових класах: актуальні проблеми й інноваційні технології навчання» (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 14-15 березня 2024 року).

Публікації. Результати науково-дослідницької роботи, основні положення та висновки відображено в 10 публікаціях, з яких: 2 – у наукових виданнях, 6 – у збірнику матеріалів конференції.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку бібліографічних джерел, який нараховує 85 позицій та додатків.

Загальний обсяг роботи – 82 сторінки, із них обсяг основного тексту становить 67 сторінок. Робота містить 2 таблиці та 9 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ПРОЯВІВ СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У розділі дано визначення базових понять дослідження: «стрес», «стресостійкість», «резильєнтність», проаналізовано їх вживання сучасними дослідниками, визначено основні характеристики стресостійкої особистості та перераховано ключові детермінанти резильєнтності. Окрема увага в розділі приділяється аналізу психологічних особливостей здобувачів вищої освіти в Україні в умовах військового стану.

1.1 Визначення поняття стресу, резильєнтності та стресостійкості в сучасній психології

У контексті швидкої інформатизації та глобалізації ХХІ століття, життя стає дедалі більше наповненим різноманітними стрес-факторами. Це зумовлено зростанням темпів життєдіяльності та розвитку, що вимагає від людей вирішення все більш складних і амбітних завдань. У зв'язку з цим, збереження психічного здоров'я та формування стресостійкості стають актуальними проблемами сучасності. Останнім часом у психологічних дослідженнях все частіше згадуються поняття «стрес», «стресостійкість» та «резильєнтність», що займають важливе місце в сучасній психології.

Початково запозичений з механіки термін "резилієнс" (англ., resilience) в сучасній психології визначається як динамічна властивість особистості, яка проявляється у здатності успішно протистояти негативним впливам середовища, зберігати психологічне благополуччя та розвиватися в умовах стресу і труднощів. Цей феномен передбачає наявність у людини певних ресурсів, які дозволяють їй ефективно справлятися з кризовими ситуаціями та відновлюватися після них. В українській психологічній науковій літературі резильєнтність часто розглядається як сукупність таких характеристик, як стресостійкість, життєстійкість, адаптивність та внутрішній локус

контролю [5, с. 121]. В нашій роботі ми будемо використовувати поняття «резильєнтність» та «стресостійкість» з огляду на їх тотожність.

Рівень стійкості до стресу безпосередньо впливає на психологічну витривалість особи. Стресостійкість є важливим фактором поведінки та регуляції дій у стресових ситуаціях. Вона виступає основною складовою стресу і є неспецифічною реакцією організму, яка має свої закономірності розвитку незалежно від причин стресу.

Аналіз наукової літератури свідчить про відсутність єдиного визначення поняття «стресостійкість», яке трактують по-різному. Багато дослідників розглядають стресостійкість як бар'єр психічної адаптації, емоційну стійкість, фрустраційну толерантність, стрес-резистентність та здатність контролювати емоції. Вважається, що основою стресостійкості є саморегуляція та різноманітні копінг-механізми, які залежать від локусу контролю, етнічних факторів, типу нервової діяльності, а також психічних і соматичних захворювань. Багато науковців підкреслюють, що стресостійкість, як властивість психіки, відображає здатність людини ефективно виконувати необхідні дії в складних умовах.

У вітчизняній психології феномен стресостійкості досліджували такі вчені, як Л. М. Аболін, Б. Г. Ананьєв, А. А. Баранов, В. А. Бодров та інші. У зарубіжній психології питанням стресостійкості займалися С. Вольф, Дж. Грінберг, В. Кеннон та інші [1, 5, 67, 69, 74].

Для глибшого розуміння концепції стресостійкості важливо розглянути стрес як мультидисциплінарну категорію. Наразі існує безліч теорій і моделей стресу, що супроводжуються новими підходами та концепціями. Вчені аналізували біологічні, психологічні та фізіологічні аспекти, вивчаючи механізми адаптації та саморегуляції у стресових ситуаціях. Основоположником вчення про стрес вважається Г. Сельє, який визначив стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги середовища [49, с. 43].

Т. Холмс трактує стрес як рівень, на якому люди змушені змінювати свій спосіб життя у відповідь на зовнішні події; чим більше змін потрібно, тим більший стрес відчуває людина [9, с. 34]. Ф. З. Мейерсон розглядає стрес як

стандартну реакцію організму на нові зовнішні фактори, що активує певні системи організму і є частиною процесу адаптації [68, с. 21]. П. Д. Горизонтов описує стрес як загальну адаптивну реакцію організму на загрозу порушення гомеостазу [5, с. 77].

Таким чином, з поняття «стрес» виходить поняття «стресостійкість», яке можна визначити як здатність людини протистояти негативним впливам стресових факторів, що обумовлене її індивідуальними психолого-фізіологічними властивостями та процесами.

Стресостійкість, як психологічний феномен, не виникла раптово, а має своє онтогенетичне коріння, будучи одночасно і засобом, і результатом психічного розвитку особистості. У стресових ситуаціях взаємодія людини із зовнішнім світом змінюється порівняно з її поведінкою в звичних обставинах. Ставлення до ситуації формується через суб'єктивні внутрішні установки, які пов'язані з вихованням, життєвими переконаннями, принципами та позиціями, а також розумінням реального та ідеального «Я». Динаміка стресостійкості проявляється в тому, що реакція людини на стрес є набутою характеристикою, яка розвивається завдяки актуалізації певних індивідуальних здібностей.

У психологічному словнику стресостійкість описується як «сукупність властивостей особистості, що визначають її здатність витримувати різні види стресу». Вона складається з трьох взаємопов'язаних компонентів: 1) усвідомлення важливості свого існування; 2) відчуття самотійності та можливості впливати на своє життя; 3) відкритість до змін і сприйняття їх не як загрози, а як можливості для розвитку [63, с. 458].

В. А. Бодров визначає стресостійкість як рису особистості, що позитивно впливає на виконання завдань в екстремальних умовах, пов'язаних із ризиком для життя та здоров'я. Одним із ключових завдань дослідника є виявлення детермінант, які визначають оптимальний рівень стресостійкості для конкретних умов діяльності, включаючи екстремальні ситуації. Ці детермінанти охоплюють фізіологічні, психофізіологічні, психологічні та соціальні фактори [5, с. 142].

А. А. Аверіна характеризує стресостійкість як складну рису особистості, що передбачає адаптацію до зовнішніх і внутрішніх впливів у процесі діяльності, яка забезпечує успішне досягнення мети за допомогою власних поведінкових засобів у емоційній, мотиваційній, пізнавальній та поведінковій сферах [1, с. 11].

О. Д. Боярчук в своїй роботі «Біохімія стресу» зазначає, що стресостійкість є несприйнятливістю до негативних стресових факторів і здатності контролювати астенічні емоції, що дозволяє успішно виконувати необхідні дії [8, с. 54].

Ю. О. Білоцерківська та Т. С. Сапельнікова пропонують визначення стресостійкості як «складного новоутворення», яке формується на загальнопсихологічній основі та розвивається в процесі соціалізації особистості [4, с. 158].

Х.Б. Гулієва пояснює стресостійкість як важливу психологічну якість індивіда, що забезпечує внутрішній психофізіологічний баланс і оптимізує взаємодію з емоційними умовами життя [12, с. 150]. О.М. Хамініч розглядає стресостійкість як поєднання емоційної стійкості, психологічної стресостійкості, стрес-резистентності та фрустраційної толерантності [57, с. 162]. Г.М. Дубчак визначає поняття стресостійкості як властивість особистості, що сприяє оптимальному функціонуванню всіх компонентів психічної діяльності в емоційних ситуаціях та успішному виконанню завдань у складних умовах [14, с. 41].

Стресостійкість також визнається як важлива характеристика особистості. Н. Н. Васягіна та О. В. Лозгачова трактують стресостійкість як складну властивість, що демонструє рівень адаптації індивіда до екстремальних впливів у процесі його життєдіяльності. Вони підкреслюють, що стресостійкість залежить від активізації особистісних ресурсів [9, с. 45].

Інші дослідники сприймають стресостійкість як поєднання емоційно-вольових аспектів. Наприклад, О.О. Олійник у своїх роботах розглядає це поняття як взаємодію емоційно-вольових якостей людини в контексті її

діяльності, розділяючи емоційну стійкість на емоційно-моторну, емоційно-сенсорну та емоційно-вольову [45, с. 97].

М. І. Дяченко визначає стресостійкість як готовність особи діяти в нестандартних стресових ситуаціях. При високому рівні стресостійкості індивід швидко і ефективно використовує накопичені знання та досвід, зберігає самоконтроль і адаптує свою діяльність до нових умов [14, с. 107].

О. К. Кравцова описує стресостійкість як структурно-функціональну, динамічну та інтегративну властивість особистості, що виникає внаслідок взаємодії з стресовими факторами, включаючи процеси саморегуляції та оцінки ситуації [30, с. 99].

Ю.О. Тептюк вважає стресостійкість здатністю індивіда протистояти стресу та самостійно вирішувати проблеми, що постають на шляху до духовного зростання та фізичного вдосконалення [55, с. 63].

О.М. Хамініч розглядає стресостійкість як психологічну освіту, яка включає особистісний компонент, що визначає розвиток когнітивних, мотиваційних і емоційно-регулятивних функцій, а також поведінковий компонент, пов'язаний із застосуванням антистресових стратегій [57, с. 161].

Б. Т. Величковський описує стресостійкість як системну якість особистості, що є результатом взаємодії різноманітних процесів на різних рівнях життєдіяльності та цілеспрямованої поведінки [10, с. 24].

П. Шонфельд трактує резильєнтність як психофізичний стан особистості, який забезпечує оптимальну адаптацію до екстремальних умов і дозволяє виконувати завдання без фізичних і психічних втрат, підтримуючи психофізичну рівновагу [78, с. 11].

В. М. Крайнюк пропонує своє бачення стресостійкості як інтегративної властивості особистості, що формується через взаємодію емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних складових психічної діяльності, що сприяє досягненню цілей у складних емоційних умовах [31, с. 114].

Дослідження явища стресостійкості у працях багатьох авторів ведеться з позицій системно-структурного підходу. Оскільки будь-яка система має

властивість стійкості – здатність зберігати себе в умовах змінюваного середовища, людина як біосоціальна система також має механізми для забезпечення цієї стійкості, проявляючи опір зовнішнім впливам. А. П. Катунін розглядає стресостійкість як динамічну структуру, що складається з таких компонентів:

1. емоційний, що виражається у почуттях і емоціях, сформованих на основі минулого досвіду подолання складних ситуацій;
2. вольовий, що виконує функцію контролю та оцінки для збереження і відновлення регуляції діяльності через самоконтроль і саморегуляцію;
3. інтелектуальний, що відображає розумову працездатність і певний стиль мислення [20, с. 243].

Г.М. Дубчак запропонував багатокомпонентну структуру стресостійкості, розглядаючи її як особистісну якість, що складається з таких елементів:

1. психофізіологічний компонент, який охоплює характеристики нервової системи особистості, включаючи її тип та властивості;
2. мотиваційний компонент, що демонструє зв'язок між мотивами і потребами людини;
3. емоційний компонент підкреслює значення попереднього досвіду, отриманого в процесі подолання складних життєвих ситуацій;
4. вольовий компонент включає в себе свідому саморегуляцію особистості, яка активується відповідно до конкретних умов;
5. компонент професійної підготовки, що передбачає високий рівень теоретичної та практичної підготовки для вирішення складних завдань;
6. інтелектуальний компонент, який відображає здатність особистості адекватно оцінити вимоги ситуації, логічно прогнозувати її розвиток і визначати необхідні дії для вирішення проблеми [13, с. 40].

Г. М. Чернищук також виділяє кілька блоків у структурі стресостійкості:

1. психодинамічні властивості (активність, ригідність, емоційна збудливість, темп реакцій);

2. вольові якості (витримка, цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль, ініціативність, самостійність, відповідальність, енергійність);
3. особливості саморегуляції поведінки (планування, моделювання, оцінка результатів, гнучкість, загальний рівень саморегуляції);
4. мотивація (мотивація досягнення успіху) [59, с. 93].

С. Р. Мартинюк у своїх дослідженнях виділяє такі компоненти стресостійкості: спрямованість особистості, ситуативну та особистісну тривожність, локус контролю, особистісну рефлексію, самооцінку, когнітивний стиль і показники нейротизму [40, с. 179].

А.С. Степова пропонує розглядати структуру стресостійкості як динамічну систему, що включає емоційний, інтелектуальний і вольовий компоненти. Емоційний компонент формується в процесі подолання труднощів і проявляється у впевненості та задоволенні від виконання завдань. Інтелектуальний компонент характеризує розумову працездатність і стиль мислення, тоді як вольовий компонент проявляється в самовладанні та свідомій саморегуляції дій відповідно до вимог ситуації [52, с. 314].

Ю. В. Шаран додає ще кілька структурних елементів:

1. мотиваційний компонент, що відображає спрямованість особистості на виконання завдання;
2. фізіологічний компонент, що визначає енергетичні можливості організму;
3. пізнавальний компонент, що характеризує ступінь усвідомлення та розуміння завдання;
4. операційний (моторний) компонент, що об'єднує використовувані методи та прийоми діяльності;
5. комунікативний компонент, що відображає соціально-психологічний аспект діяльності та готовність до взаємодії [64, с. 144].

Аналіз літератури дозволяє виділити зовнішні та внутрішні фактори стресостійкості. Зовнішні фактори включають стиль життя, умови існування,

професійні особливості тощо. Внутрішні фактори охоплюють особистісні характеристики, психологічні якості та попередній життєвий досвід. Деякі автори, такі як В. М. Корольчук, до внутрішніх факторів також відносять особистісний зміст, суб'єктивну оцінку ситуації та її значущість, а також цінності тощо [29, с. 211].

Стресостійкість часто асоціюється з емоційною стійкістю та здатністю контролювати свої емоції [32, с. 48]. Вона також визначається як здатність витримувати великі навантаження та ефективно вирішувати завдання в екстремальних умовах [13, с. 75], а також можливість подолати емоційне збудження під час виконання складних завдань [39, с. 42]. Це властивість темпераменту, що дозволяє успішно виконувати цільові завдання, оптимально використовуючи резерви нервово-психічної енергії.

Деякі психологи вважають, що основою стресостійкості є саморегуляція особистості, яка складається з певних елементів і має різноманітні стилі [28, с. 28]. Інші дослідники (М. А. Кузнецов, К. І. Фоменко, О. І. Кузнецов) акцентують увагу на когнітивних механізмах, які допомагають долати стрес [34, с. 64-65].

Частина авторів ототожнює резильєнтність із поняттям «життєстійкості». О. О. Олійник вважає, що поняття життєстійкості найкраще описав С. Мадді, визначаючи її як систему переконань про себе, світ та стосунки з ним, що включає три компоненти: залученість, контроль і прийняття ризику. Ця система допомагає оцінювати події як менш травматичні і ефективно справлятися зі стресом [45, с. 97].

Складова залученості означає переконання, що активна участь у подіях дає можливість знайти щось цінне для себе. Контроль полягає в упевненості, що боротьба впливає на результати, навіть якщо успіх не є гарантованим. Прийняття ризику – це віра в те, що все, що трапляється, сприяє особистісному розвитку через отримані знання, незалежно від результату. Життєстійкість сприяє активному подоланню труднощів, стимулюючи увагу до власного здоров'я та

самопочуття, що допомагає уникнути перетворення стресу на хронічний стан і запобігає психосоматичним захворюванням [45, с. 98-99].

За М. А. Кленовою, на стресостійкість впливають такі фактори:

1. вроджені особливості організму та досвід раннього дитинства;
2. особистісні характеристики;
3. спрямованість особистості, її установки та цінності;
4. соціальне середовище (соціальні умови, умови праці та близьке оточення);
5. когнітивні аспекти (чутливість, здатність аналізувати свій стан і умови середовища, минулий досвід та прогнози на майбутнє) [22, с. 161].

Згідно з теорією Холмса і Раге, резильєнтність можна оцінити за рівнем адаптації до стресових факторів, внаслідок чого людей можна умовно поділити на чотири категорії:

1. стресостійкі особи, які завжди готові до змін і легко їх приймають, без зусиль долаючи труднощі в кризових ситуаціях;
2. стресонестійкі особи, яким важко адаптуватися до змін, а також змінювати свої погляди, поведінку та ставлення;
3. стресотреновані особи, які готові до змін, але не одразу і не до глобальних. Адаптація до навколишнього середовища відбувається поступово, і якщо це неможливо, вони можуть впадати в депресію. Проте з часом, у повторюваних стресових ситуаціях, такі люди звикають і реагують спокійніше;
4. стресогальмівні особи, які залишаються незмінними під впливом зовнішніх обставин, маючи свої сталості установки. У ситуаціях постійного стресу такі люди можуть втрачати орієнтацію [12, с. 150-151].

Таким чином ми можемо сказати, що у сучасній психологічній науці немає єдиного визначення терміну «стресостійкість». Однак можна зробити узагальнення, що поняття стресостійкості включає в себе комплекс особистісних якостей, які сприяють успішному подоланню інтелектуальних, емоційних та вольових навантажень у напружених ситуаціях життєдіяльності людини, без серйозних негативних наслідків для її здоров'я та діяльності. Це свідчить про те,

що стресостійкість притаманна фізично здоровим, емоційно стабільним особистостям з активною життєвою позицією, адекватною самооцінкою та низьким рівнем тривожності. Отже, стресостійкість є важливою характеристикою, яка допомагає людині зберігати стабільність у стресових ситуаціях і переносити стресові фактори з мінімальними втратами.

1.2 Основні характеристики стресостійкої особистості та ключові детермінанти резильєнтності.

Психічне здоров'я є більшим, ніж просто відсутність розладів. Існує кілька критеріїв, коли мова йде про позитивне психічне здоров'я, одним з яких є стресостійкість (резильєнтність).

Резильєнтність – це процес, який дозволяє добре адаптуватися і швидко відновлюватися в часи стресу. Цей стрес може проявлятися у вигляді проблем у сім'ї чи стосунках, серйозних проблем зі здоров'ям, труднощів на роботі, фінансових проблем тощо. Розвиток стресостійкості допомагає здобувачам адаптивно справлятися з труднощами та відновлюватися після змін, викликів, невдач і розчарувань.

Дослідження показали, що кожна людина здатна сформувати навички резильєнтності. Одним з прикладів стресостійкості можна навести реакцію мешканців Маріуполя на теракт 24 січня 2015 року, коли було обстріляно житловий мікрорайон «Східний» та блокпост Збройних сил України в селищі Виноградне або, як більш глобальний приклад, реакцію багатьох українців після нападу РФ 24 лютого 2022 року та зусилля окремих осіб відновити своє життя. Шлях до формування стресостійкості часто супроводжується емоційним стресом і напругою.

Формування навичок резильєнтності передбачає розвиток думок, поведінки та дій, які дозволяють відновлюватися після травматичних або стресових подій у житті. Згідно з визначенням Американської психологічної асоціації (АРА), резильєнтність визначається як процес адаптації перед обличчям травми або трагедії, загроз або інших значних джерел стресу [81].

Концепція стресостійкості є достатньо складною. Вона існує на континуумі, який може проявлятися в різних ступенях у багатьох сферах життя. Наприклад, хтось може бути дуже стійким на роботі, але не таким стійким у своєму особистому житті та стосунках. Іншими словами, ідея резильєнтності є відносною і залежить від ситуації. Вона також може змінюватися з часом залежно від взаємодій та навколишнього середовища людини. Практичні психологи, медичні працівники та дослідники починають усвідомлювати важливість розвитку навичок підвищення резильєнтності замість постійного фокусування на негативних наслідках травми чи стресу.

Це важливий зсув, на який варто звернути увагу, оскільки він означає перехід від виключно дефіцитної моделі психічного здоров'я до застосування моделей, заснованих на силі та компетенції. Це дозволяє більше зосередитися на профілактиці психологічних проблем та розвитку сильних сторін особистості [81].

Розвиток навичок стійкості допомагає здобувачам зустрічати виклики та труднощі в житті, також допомагає почуватися краще і легше переносити проблеми. Узагальнюючи, можна сказати, що резильєнтність допомагає більш позитивно справлятися зі стресом. Розвиток стресостійкості – це дуже особистий процес. Кожен з нас реагує по-різному на стрес і травму. Деякі люди швидко відновлюються, тоді як інші зазвичай потребують більше часу.

Аналізуючи ознаки, якості та характеристики стресостійкої людини, слід згадати дослідження Коннера та Девідсона, згідно з яким, стійкі люди мають певні характеристики:

- сприйняття змін як виклику або можливості;
- відданість;
- визнання меж контролю;
- залучення підтримки інших;
- тісна, безпечна прив'язаність до інших;
- особисті або колективні цілі;
- віра в свої сили;

- зміцнюючий ефект стресу;
- минулі успіхи;
- реалістичне відчуття контролю/наявності вибору;
- почуття гумору;
- орієнтований на дії підхід;
- терпіння;
- толерантність до негативних емоцій;
- адаптивність до змін;
- оптимізм;
- віра.

Коннер і Девідсон також розробили шкалу резильєнтності Коннера-Девідсона (CD-RISC), яка складається з 25 тверджень, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою від 0 до 4, причому вищі бали відображають більший рівень стійкості:

- Ви здатні адаптуватися до змін;
- Ви маєте тісні та безпечні стосунки;
- Ви впевнені, що іноді доля або Бог можуть допомогти;
- Ви впевнені, що можна впоратися з будь-чим, що трапиться;
- Ви впевнені, що минулі успіхи надають впевненості для нових викликів;
- Ви можете бачити гумористичну сторону речей;
- Ви певні, що подолання стресу зміцнює;
- Ви схильні відновлюватися після хвороби чи труднощів;
- Ви впевнені, що все відбувається не без причини;
- Ви знаєте, що найкраще – це продовжувати докладати зусилля, незважаючи на обставини;
- Ви можете досягти своїх цілей;
- Коли ситуація здається безнадійною, Ви не здаєтесь;
- Ви знаєте, куди звернутися за допомогою;
- Під тиском Ви зосереджуєтесь та чітко думаєте;

- Ви берете на себе ініціативу в розв'язанні проблем;
- Вас не легко засмутити через невдачі;
- Ви вважаєте себе сильною людиною;
- Ви приймаєте непопулярні або складні рішення;
- Ви можете впоратися з неприємними почуттями;
- Вам потрібно діяти за інтуїцією;
- Ви маєте сильне почуття мети;
- Ви контролюєте своє життя;
- Вам подобаються виклики;
- Ви працюєте над досягненням своїх цілей;
- Ви пишаєтеся своїми досягненнями.

Ця шкала була застосована під час загальних досліджень психіатричних амбулаторних пацієнтів, клінічного випробування генералізованих тривожних розладів, двох клінічних випробувань ПТСР та вибірок з громади.

Використовуючи цю шкалу, дослідники дійшли висновку, що стресостійкість є кількісною характеристикою, яка залежить від стану здоров'я, може бути змінена і може покращитися з лікуванням. Наприклад, особи з психічними розладами, як правило, мають нижчі рівні резильєнтності в порівнянні з загальною популяцією [69, с. 99-101].

Збільшення рівня стресостійкості також відповідає вищим рівням загального покращення. В дослідженні також було припущено, що можливо люди добре виконують функціональні обов'язки одній сфері, наприклад, на роботі, в умовах труднощів, але погано почувають себе в іншій сфері, наприклад, у особистих стосунках.

Крім того, дослідження Коннера і Девідсона припустило, що резильєнтність може бути або детермінантом реакції, або наслідком впливу стресу. Для отримання більшої інформації необхідні подальші дослідження, щоб з'ясувати, чи передувало підвищення рівня стресостійкості впливу травми, захищало від посттравматичного стресу або чи розвивали потерпілі додаткову стресостійкість після пережитих травм за певних обставин.

Резильєнтність, як комплекс психологічних якостей, що забезпечують успішну адаптацію до мінливих умов середовища, є предметом численних досліджень. На сьогодні існує консенсус дослідників щодо низки факторів, які позитивно корелюють з рівнем стресостійкості індивіда. До ключових детермінант резильєнтності можна віднести:

- соціальний капітал, який зумовлює наявність міцних соціальних зв'язків, підтримки з боку сім'ї, друзів та спільноти.
- самооцінку та самоповагу, які формують позитивне ставлення до себе, впевненість у власних силах та можливостях.
- когнітивні характеристики – здатність до реалістичної оцінки ситуації, ефективного планування, гнучкого мислення та вирішення проблем.
- емоційний інтелект, який забезпечує вміння розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також емоціями інших людей.
- позитивне мислення, яке зумовлює схильність фокусуватися на позитивних аспектах життя, оптимізм щодо майбутнього.

Дослідження демонструють, що особистості з високим рівнем резильєнтності більш адаптивні до стресів, успішніше долають життєві труднощі та мають вищий рівень загального добробуту. Вони, як правило, демонструють кращі показники в різних сферах життя, включаючи освіту, професійну діяльність, міжособистісні стосунки та здоров'я.

Таким чином можна зазначити, що стресостійкість не є статичною характеристикою особистості, вона формується і розвивається протягом життя під впливом вищезазначених факторів. Одним із ефективних засобів набуття навичок резильєнтності є метод гейміфікації, який дозволяє виміряти рівень сформованості відповідних навичок, провести профілактику негативних психологічних станів та значно прискорити процес набуття навичок резильєнтності у здобувачів вищої освіти.

1.3 Психологічні особливості здобувачів вищої освіти в Україні в умовах військового стану.

Сьогодні Україна стикається з глобальними викликами, оскільки збройна агресія призвела до руйнування основної людської потреби – безпеки, а також порушила стабільність світового порядку. В умовах військового стану зміни торкнулися всіх аспектів життя, включаючи систему освіти. Учасники освітнього процесу внаслідок російської агресії опинилися в кризовій ситуації, яка негативно вплинула на їх емоційний та психологічний стан.

Починаючи з 2022 року, з початком повномасштабного вторгнення, освіта в Україні впроваджується в умовах військового стану. Закон України «Про правовий режим військового стану» визначає військовий стан як «особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності та передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню, військовим адміністраціям та органам місцевого самоврядування повноважень, необхідних для відвернення загрози, відсічі збройної агресії та забезпечення національної безпеки, усунення загрози небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності, а також тимчасове, зумовлене загрозою, обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень» [43, с. 93].

Проблеми психологічних аспектів освітнього процесу, аналіз психологічних особливостей здобувачів вищої освіти (ЗВО) в умовах військового стану залишаються недостатньо дослідженими. Однак деякі науковці, такі як Л.І. Анциферова, М.М. Биченок, С.С. Гута, В.М. Заїка, І.Л. Моначин, Г.П. Ситник, Т.М. Титаренко та інші, розглядали подібні питання в контексті надзвичайних ситуацій та криз [13, 31, 37, 65].

При аналізі психологічних особливостей ЗВО під час участі в освітньому процесі ми спиралися на визначення «кризи» як різкої зміни звичного стану

речей в інтерпретації Б. Беккера [74, с. 545]. Дослідження підтверджують єдність поглядів науковців щодо цієї проблеми.

Деякі науковці, такі як Л.В. Виготський, О.М. Гринів, Ф.Ю. Василюк, Т.М. Титаренко та інші, виділяють два типи кризових ситуацій: перші пов'язані зі змінами в життєвому циклі, а другі – з травмуючими подіями. Важливо зазначити, що переживання криз є природним етапом для кожної людини і супроводжують процес соціально-психологічного розвитку [5, с. 65].

Адекватне реагування на кризу відбувається на суб'єктивному та об'єктивному рівнях. На суб'єктивному рівні особистість усвідомлює причини кризи і вчиться реагувати на неї. Реакція може бути пасивною (відхід від реальності) або активною (пошук нових шляхів вирішення проблем). Активне реагування передбачає прагнення знайти нові дії для виходу з кризи.

На об'єктивному рівні важливо звернути увагу на роботу в суспільстві, державі. Держава в професійному аспекті повинна так організувати освітній процес, щоб мінімізувати, а з другого боку, забезпечити збереження і потенційний розвиток освітньої системи. Викладач повинен вміти адекватно реагувати на новини, контролювати емоції, продовжувати свою професійну діяльність, володіти навичками саморегуляції. Ю.О. Тептюк підкреслювала зв'язок саморегуляції діяльності зі стресостійкістю. Відповідно, автором було розроблено основи психологічної стресостійкості, головна мета якої була навчити досліджуваних методів цілеспрямованої саморегуляції власного емоційного стану; розширити спектр навичок і стратегій ефективної поведінки у стресових ситуаціях та актуалізувати мотивацію соціальних працівників самостійно розвивати власну стресостійкість [55, с. 62].

Дуже важливо, щоб працівники закладів вищої освіти, які опинились в різних стресових ситуаціях, володіли методами саморегуляції або ж мали змогу звернутись до психологів. Адже при першій появі стресу виникає стадія стресу, в результаті чого організм мобілізує резерви та включає процес саморегуляції всіх захисних процесів.

Життєві події, які викликають стресові ситуації, спричиняють загрозу для задоволення внутрішніх потреб (мотивів, цінностей, прагнень тощо) та основних базових потреб, що призводить до депривації особистості [48, с. 78].

З огляду на наявну загрозу життю і здоров'ю учасників освітнього процесу внаслідок збройної агресії російської федерації, закладами вищої освіти повинно бути організовано безпечне освітнє середовище для здобувачів та науково-педагогічних, педагогічних працівників в умовах війни.

Вважаємо за потрібне, виокремити два напрями організаційної роботи:

1 Організаційна робота з працівниками закладів вищої освіти. Наразі дуже важливо зберегти науково-педагогічний колектив, який знаходиться в різних життєвих ситуаціях. Адже є люди, які внаслідок воєнної агресії перебувають в депресивному стані, помітний стан невротизації, втрати віри в себе, перспективи на майбутнє. Враховуючи вищезазначене, важливо підібрати дієві інструменти мотиваційної, психо-емоційної допомоги, використовуючи спільні телеграм-канали для інформування та підтримки, отримання інформації про проблеми, які потребують вирішення для науково-педагогічних працівників та здобувачів вищої освіти, вебінари, тренінги, психологічний дебрифінг, копінг [51, с. 79].

Слід вказати на те, що в період воєнного стану необхідною умовою є пошук психологічних ресурсів (готовність до активних дій, упевненість у собі, вміння знаходити вихід із складних ситуацій тощо), які є одним із компонентів процесу саморегуляції [31, с. 102].

Крім того, Кабінетом Міністрів України, Міністерством освіти та науки і керівництвом ЗВО видаються документи нормативно-розпорядчого, організаційного та методичного характеру.

Поліпшенню психологічного стану, мотивації до праці та оптимізації професійної діяльності науково- педагогічних працівників безумовно сприяє рішення уряду, яке дозволяє викладачам працювати дистанційно та отримувати заробітну плату навіть за умови їх перебування за кордоном.

2 Робота із здобувачами вищої освіти. В умовах воєнних дій освітній процес здійснюється дистанційно за допомогою різних онлайн-платформ. Відповідно, враховуючи попереднє перебування здобувачів під час COVID-19 на дистанційному навчанні, та визначенні деприваційного синдрому дистанційного навчання, який вже негативно позначився на діяльнісно-комунікативному рівні особистісного самоусвідомлення та викликав виснаження екзистенційних психоенергетичних ресурсів.

Наразі, крім психоемоційного дисбалансу, відбувається нагромадження різних психічних обмежень (соціального контакту, комунікативно-тактильної стимуляції тощо), що призводить до нівелювання психологічної структури особистості.

Значна частина здобувачів освіти є біженцями (внутрішніми та зовнішніми), працюють волонтерами в ЗСУ та в територіальній обороні України, знаходяться в різних складних життєвих ситуаціях (втратили житло, рідних, зазнали поранення, насилля тощо). Тобто, можна стверджувати про різний рівень порушень психологічних процесів.

Тому, на початку заняття важливо проаналізувати психоемоційний стан здобувача та використовувати в своїй роботі техніки стабілізації стану. У роботі можна використовувати психологічний дебрифінг [51, с. 80].

Акцентуємо увагу на важливій ролі викладача, який в період воєнного стану повинен бути підтримкою студента, спробувати допомогти знайти психологічні ресурси для подальшого навчання та виходу із кризових ситуацій.

Також необхідно розширювати та вдосконалювати багатоманітність форм навчання і засобів інформування, враховуючи різні можливості здобувачів до доступу до інформаційних джерел.

Таким чином, враховуючи той факт, що війна спричинила тривалу стресову ситуацію для всіх учасників освітнього процесу, перед керівництвом ЗВО, викладачами, практичними психологами та соціальними працівниками постає завдання адаптувати освітній процес до умов воєнного стану за допомогою підбору відповідних методів та засобів, які допоможуть мінімізувати

пережитий травматичний досвід, знизити стресовий поріг, негативний емоційно-психологічний стан та продовжити навчальний процес відповідно до освітніх програм. Для працівників ЗВО також важливо відновити психологічні ресурси життєстійкості та запобігти емоційному і професійному вигоранню в умовах воєнного стану.

В умовах військової агресії всім доводиться адаптуватися до нових реалій життя і роботи. Сьогодні немає жодної людини, яку б не торкнулися ці зміни. Кожен з нас змушений шукати можливості для продовження своєї професійної діяльності. Особливо це стосується здобувачів, а отже, і всієї системи освіти. Формат дистанційного навчання в умовах воєнного стану вимагає змін не лише в технічному аспекті (врахування повітряних тривог), але й в педагогічному та психологічному. Усі учасники освітнього процесу відчують стрес, що є нормальною реакцією організму на загрозові події.

Військова агресія викликає тривалу травматизацію особистості, що призводить до втрати базового відчуття безпеки та стабільності. Багато студентів потребують психологічної підтримки, що вимагає системного підходу до вирішення актуальних проблем у сфері психологічного здоров'я з використанням сучасних засобів. Ігнорування цієї допомоги або затягування її отримання призводять до зниження рівня стресостійкості та життєстійкості, адаптивного потенціалу та загального рівня психологічного благополуччя студентів.

Власне, брак відповідних теоретичних і практичних розробок і обумовлює актуальність пошуку сучасних шляхів психологічної підтримки для студентів. Як зазначає О. Ігумнова, травматичні події є надзвичайними не лише тому, що вони трапляються рідко, а тому, що вони перевантажують звичні стратегії адаптації людини до життя. Звична відповідь на небезпеку – це складна система реакцій, що залучає як тіло, так і розум [16, с. 114].

Спочатку загроза активує симпатичну нервову систему, завдяки чому людина в небезпеці відчуває прилив адреналіну і стає насторожі. Загроза також викликає сильні почуття страху і гніву. Під впливом стресора поведінка людини

знає значних змін. Тому важливо пам'ятати, що травматична подія, яку пережили викладачі та студенти, впливає на навчальний процес у цілому, адже під тиском травмуючої ситуації студенти можуть відчувати труднощі з концентрацією уваги, пам'яттю та критичним сприйняттям своєї поведінки.

Деякі здобувачі освіти можуть бути надто тихими та замкнутими, інші – занадто збудженими. У багатьох виникають проблеми з навчанням і успішністю. За таких умов викладачам слід організовувати заняття так, щоб сприяти покращенню концентрації уваги студентів і їхнього психоемоційного стану. Іноді корисно виділити час для обговорення практичних аспектів нормалізації життя закладів вищої освіти та студентів. Це може допомогти знайти рішення для існуючих труднощів і покращити здатність студентів справлятися з тригерами травми. Головною метою дистанційного навчання під час війни є не лише засвоєння нових знань, але й психологічна підтримка, спілкування та переключення уваги студентів. Необхідно уникати негативних оцінок, обліку відвідувань, великих домашніх завдань тощо – навчання має стати підтримкою, а не додатковим джерелом стресу. Важливо з розумінням ставитися до незібраності слухачів, їхньої неувважності та інертності під час онлайн-занять. Викладачі повинні підбадьорювати студентів, а не проявляти негатив під час навчального процесу. Відволікатися слід лише на підтримку та турботу, а не на актуальні новини, створюючи позитивний психологічний клімат.

Заслуговує на увагу пропозиція деяких науковців (Є. Кисельова, Л. Пономарьова) використовувати асоціативні метафоричні карти на онлайн-заняттях [21, с. 417]. Це дозволить оперативно визначити емоційний стан студентів і врахувати його під час проведення заняття. На думку І. Литвин, доцільно рекомендувати студентам використовувати спеціальні мобільні застосунки (сайти, чат-боти, спільноти в соціальних мережах та месенджерах, аудіо- і відеозустрічі тощо), що допоможе вчасно діагностувати свій стан під час війни, підвищити загальний рівень психологічної грамотності, ефективно опрацьовувати негативні симптоми й запобігати розвитку посттравматичного стресового розладу [38, с. 113].

В нашому дослідженні ми пропонуємо використовувати гейміфікацію, як універсальний метод діагностики, профілактики негативних психологічних станів та набуття навичок резильєнтності у здобувачів вищої освіти.

Обов'язковою умовою збереження психологічної рівноваги студентів є дотримання здорового способу життя, включаючи регулярний сон і виконання повсякденних справ. Крім того, варто розвивати у них стійкість до стресу, тобто здатність ефективно справлятися з труднощами і адаптуватися до змін. Як зазначають дослідники [39, 40, 57], психологічна пружність дозволяє людині зберігати свою функціональність навіть у складних ситуаціях. Війна є серйозним випробуванням, тому важливо надавати студентам психологічну підтримку та розвивати їхні навички подолання стресу. Для цього необхідні подальші наукові дослідження в галузі корекційної та реабілітаційної допомоги молоді, яка зазнала психологічних травм.

Висновки до розділу 1

Стресостійкість (резильєнтність) – це динамічна концепція, яка описує здатність людини успішно адаптуватися до змін, долати стресові ситуації та відновлюватися після травматичних подій. Наукові дослідження стресостійкості охоплюють широкий спектр дисциплін, від психології до соціології та нейронаук.

Поняття резильєнтності з'явилося в середині XX століття в контексті досліджень дітей, які, незважаючи на несприятливі умови життя, демонстрували позитивну адаптацію. Класичні дослідження Емілі Е. Вернер та Рудольфа Х. Сміта на Гаваях показали, що деякі діти, які виростили в умовах бідності та соціальної депривації, здатні були досягти успіху в дорослому житті. Ці дослідження заклали фундамент для подальших досліджень резильєнтності.

Стресостійкість та резильєнтність є тотожними поняттями, вітчизняні дослідники користуються терміном «стресостійкість», закордонні спеціалісти більш широко використовують термін «резильєнтність».

Для оцінки рівня резильєнтності використовуються різноманітні методи, серед яких є психометричні інструменти (опитувальники, що дозволяють оцінити різні аспекти життєстійкості), клінічні інтерв'ю, які дозволяють отримати більш детальну інформацію про життєвий досвід і стратегії копіngu та спостереження, що дозволяють оцінити поведінку людини в реальних життєвих ситуаціях. Одним з найефективніших інструментів оцінки рівня резильєнтності є шкала резильєнтності Коннера-Девідсона (CD-RISC).

Стресостійкість є важливим ресурсом для успішного подолання життєвих труднощів. Розуміння факторів, що впливають на стресостійкість, та знання механізмів її розвитку дозволяє розробляти ефективні програми психологічної допомоги та профілактики.

Психологічна стійкість (резильєнтність) є ключовим поняттям при вивченні адаптації до стресових ситуацій. У контексті війни в Україні, стресостійкість є важливим ресурсом для здобувачів вищої освіти, які стикаються з різноманітними стресорами.

Повномасштабна військова агресія є серйозним випробуванням для психічного здоров'я здобувачів. Для подолання негативних наслідків необхідно забезпечити студентам всебічну підтримку, включаючи психологічну допомогу, соціальну інтеграцію та адаптацію навчального процесу. Дослідження в цій галузі дозволяють розробити більш ефективні стратегії підтримки студентів в умовах військового стану. Одним з найперспективніших напрямків є використання методів гейміфікації як діагностичного, профілактичного та коригуючого інструменту набуття навичок резильєнтності у здобувачів вищої освіти.

Гейміфікація має великий потенціал для розвитку резильєнтності. Вона дозволяє створити безпечне і мотиваційне середовище, в якому здобувачі можуть розвивати необхідні навички для успішної адаптації до змін і подолання життєвих труднощів. Однак, важливо пам'ятати, що гейміфікація є лише одним з інструментів, і для досягнення стійких результатів її необхідно поєднувати з іншими методами розвитку резильєнтності.

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ГЕЙМІФІКАЦІЇ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

В розділі розглядається історія виникнення поняття «гейміфікація», наводяться визначення цього терміну в роботах провідних вітчизняних та закордонних дослідників, розглядаються ключові відмінності поняття «гра» від поняття «гейміфікація», аналізуються підходи дослідників до класифікацій видів гейміфікації. В розділі приділяється увага можливостям використання ігрових інструментів для формування навичок резильєнтності у здобувачів вищої освіти. Окремо описується досвід використання корпоративної стратегії «Світ Громад» у роботі з представниками студентської молоді.

2.1 Генеза поняття «гейміфікація» та аналіз відмінностей гейміфікації від гри

Знання історичних коренів гейміфікації є важливим для розуміння та розвитку цього феномена. Деякі з перших прикладів використання елементів гейміфікації пов'язані з програмами лояльності та використанням значків для стимулювання певної поведінки з боку споживачів. У бізнес-сфері деякі компанії застосовують принципи ігрового мислення (game thinking) для вирішення бізнес-викликів [82]. Гейміфікація як стратегія залучення широко поширена в XXI столітті, але насправді вона застосовується в бізнес-середовищі вже давно.

Серед піонерів у галузі гейміфікації варто згадати компанію Bunchball, засновану Раджатою Пахарією в 2005 році. Вона стала першою, що запропонувала програмне забезпечення для гейміфікації як послугу (SaaS – software as a service) для залучення та мотивації працівників. Компанія є активною на ринку і сьогодні. Понад 300 компаній користуються рішеннями для гейміфікації, які пропонує Bunchball. Серед її клієнтів є такі відомі корпорації як Adobe, SAP, VM Ware та інші [83].

У 2007 році Bunchball у партнерстві з NBC розробила віртуальне інтерактивне середовище Dunder Mifflin Infinity (DMI) на основі телевізійного шоу "The Office". DMI дозволяє глядачам «висувати свої кандидатури» на «посади» у «віртуальному відділенні» компанії, створювати свої віртуальні профілі, змагатися, виконуючи тижневі виклики та спеціально розроблені ігри відповідно до сценарію шоу, та заробляти бали. Зароблену валюту «працівники» DMI можуть використовувати для оформлення свого віртуального офісу, отримання підвищення, допомоги своєму віртуальному відділенню зайняти лідируючу позицію в рейтингу тощо. Наприкінці кожного сезону «віртуальні відділи» з високими досягненнями та працівники отримують реальні нагороди, такі як товари з шоу та автографи. Дж. Балфур (керівник цифрової команди DMI) визначає віртуальне інтерактивне середовище Dunder Mifflin Infinity як гейміфіковану соціальну мережу, першу в своєму роді в сфері телебачення [83].

DMI є успішним прикладом впровадження різних елементів гейміфікації на практиці, таких як: наратив відповідно до сценарію телевізійної програми, наявність естетики (різні можливості організації офісу тощо), схема винагород з віртуальним і реальним виміром (продукти з реального світу). Приклади застосування подібних технік можна знайти ще з 1980 року.

Річард Бартл, спеціаліст з онлайн-ігор з університету в Есексі, стверджує, що початкове використання терміну «гейміфікація» стосується більше «перетворення чогось, що не є грою, на гру, а тепер використовується для перетворення гри на щось, що не є грою» [73, с. 190].

Термін «гейміфікація» починає використовуватися ширше з 2010 року, коли він поширюється серед різних сфер: маркетингу, бізнесу, науки, охорони здоров'я та освіти. Інтерес до гейміфікації за останні 10 років значно зріс, і вважається, що вона досягає піку популярності [73, с. 191].

Кількість запитів терміну «gamification» залишається відносно стабільним, починаючи з 2010 року, про що свідчать результати пошуку системі Google Trends. В останні 2 роки популярність запиту цього поняття трохи зросла.

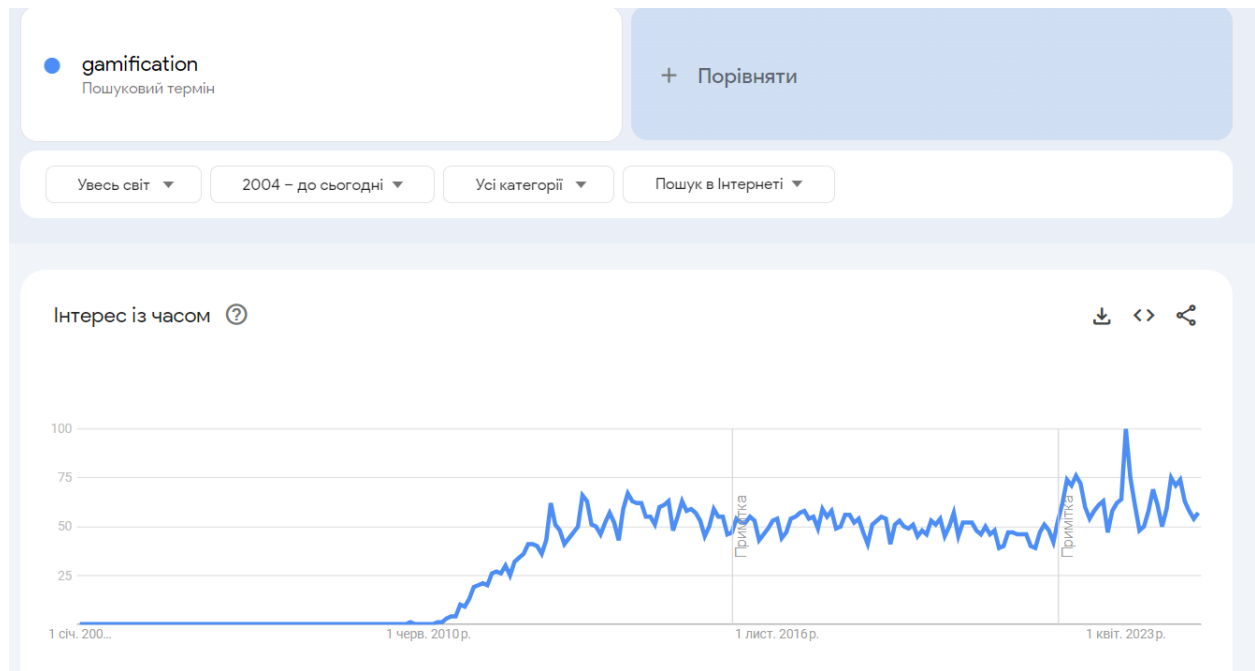


Рис. 2.1 Динаміка росту запитів терміну «gamification» в пошуковій системі Google Trends

Неологізм «gamification» (гейміфікація) вперше був використаний у 2002 році Ніком Пеллінгом, дизайнером ігор, який створив ігроподібний інтерфейс для банкоматів. Сенс, який він вкладає в це, полягає у використанні ідеї гейміфікації в електронних транзакціях та користувацькому досвіді, вираженому в емоціях та ставленні особи під час взаємодії з системою, пристроєм або продуктом. Пеллінг визначає гейміфікацію як «огидне слово», пов'язане з застосуванням ігрового дизайну до користувацького інтерфейсу, щоб зробити електронні перекази приємними та швидкими [83].

Пізніше Пеллінг змінює та уточнює своє попереднє визначення, тепер він вважає що гейміфікація це «система заохочення соціальної дії». Його фокус змінюється з того, що таке гейміфікація, на те, для чого вона використовується. Пеллінг також торкається складності цього нового виду соціальної гейміфікації та ролі творця гейміфікованих рішень, який унікальним чином має поєднати маркетингові прийоми, програмні навички, психологію, мотивацію та управління проектами, комбінуючи все це в одному продукті. Проте, в це визначення не включено велику кількість програм для особистісного розвитку та

продуктивності (Todoist, Smarty Pig тощо), метою яких є заохочувати дію з боку особи через різноманітні техніки мотивації, такі як відображення особистого прогресу без ведення до соціальної дії [83].

Лі Шелдон є одним із перших викладачів, які застосовують концепцію гейміфікації, покращуючи своє навчання шляхом впровадження елементів, характерних для ігор. Спочатку він реорганізовує систему оцінювання студентів, присуджуючи їм бали, і всі починають з 0 XP (XP - experience points, бали досвіду – термін з відеоігор), для відстеження їхнього прогресу. Пізніше він організовує процес навчання студентів як Multiplayer online game (ММО). Він також змінює мову в класі. Тести та поточне оцінювання перетворюються на «боротьбу з монстром» (fight the monster), завдання на день – у пошуки (quest), письмові роботи — у «ремесло» (crafting) тощо [73, с. 191]. У своєму початковому варіанті студенти отримували 100 XP за присутність, а при відсутності їм знімалися бали. Пізніше він змінює систему і починає з 0 XP, які присуджуються за присутність.

У науковій літературі досі немає єдиної думки щодо семантики слова «гейміфікація» та його застосування в різних сферах життя. Трактуювання та визначення гейміфікації є численними, як і кількість науковців та бізнес-професіоналів, що працюють цій сфері. Визначення варіюються від процесу, ідеї, тактики, теорії, підходу, інструменту, мети тощо.

Іменник «гейміфікація» походить від англійського дієслова «to gamify». Навіть у популярних англо-англійських словниках немає єдиної думки щодо тлумачення значення цього дієслова. Різні автори по-різному визначають термін «гейміфікація».

Одним з найбільш вживаних визначень гейміфікації є визначення, запропоноване американськими дослідниками Дж. Детерінгом, Ч. Діксоном, А. Халедом, які розглядають гейміфікацію як використання ігрових елементів (гейм-дизайну) в неігрових контекстах [56, с. 301].

На думку К. Вербаха гейміфікація визначається як «використання ігрових елементів та прийомів ігрового мислення в неігрових контекстах» [44, с. 219]. Пізніше Вербах змінив своє визначення на «процес надання діяльності вигляду

гри». Переосмислюючи визначення, він робить акцент на слові «процес», пропонує зробити діяльність більш-менш схожою на гру, не визначаючи точку, в якій гейміфікована система переходить у гейміфікацію [44, с. 220].

Карл Капп визначає гейміфікацію, як використання ігрової механіки, естетики та ігрового мислення для залучення людей, мотивації дій, сприяння навчанню та вирішенню проблем. Визначення Каппа є одним з найповніших, оскільки охоплює різні рівні абстракції елементів від механіки (вимірювані елементи, такі як правила, бали тощо) до динаміки (естетика) та ігрового мислення. Узагальнене визначення Каппа полягає в тому, що гейміфікація – це процес застосування ігрових елементів, механіки та ігрового мислення до неігрових ситуацій [42, с. 135].

Р. Ландерс у своїй теорії гейміфікованого навчання визначає гейміфікацію як використання ігрових атрибутів поза контекстом гри з метою впливу на пов'язану з грою поведінку та ставлення. У свою чергу, ці поведінки/ставлення впливають на навчання через один або два процеси: через посилення зв'язку між якістю педагогічного дизайну та результатами (процес модерації) та/або через безпосередній вплив на формування навичок та поведінкових моделей (процес посередництва) [23, с. 35].

Ю-Кай Чоу розглядає гейміфікацію як мистецтво виокремлювати веселі та захопливі елементи, зазвичай характерні для ігор, і обережно застосовувати їх у реальному світі або продуктивній діяльності. Ю-Кай Чоу визначає цей процес як дизайн, орієнтований на людину та його протилежність – дизайн, орієнтований на можливості [23, с. 37].

Огляд деяких найпопулярніших визначень показує, що розуміння гейміфікації еволюціонує та розвивається. На початку основна увага приділялася різним компонентам ігор, таким як бейджики, таблиці лідерів, аватарки. Сьогодні, оскільки є докази того, що однакові конфігурації елементів можуть призводити або не призводити до схожих результатів у різних освітніх контекстах та різних факторах, таких як знання та ставлення учасників тощо, фокус зміщується на більш загальний підхід до визначення поняття

«гейміфікація». Фокус зміщується в бік більш загального визначення та охоплення досвіду (досвід гравця), в бік системності, навмисності (вирішення заздалегідь визначених проблем) та цілісного погляду на взаємодію між здобувачами, викладачем та взаємозв'язок з психологічним середовищем. О. Гуменюк пише, що автори використовують різні підходи до визначення терміну, посилаючись на різні аспекти гейміфікації. Вона виділяє три підходи:

- визначення, які підкреслюють мету гейміфікації;
- визначення, які підкреслюють її сферу застосування;
- визначення, які підкреслюють її використання в неігрових контекстах.

Варто також зазначити, що серед дослідників немає єдиної думки щодо того, що саме таке гейміфікація. Одні вчені визначають її як підхід, інші – як комплекс заходів, треті – як дизайн [11, с. 16].

У контексті нашого дослідження, ми визначаємо гейміфікацію як підхід до побудови динамічної системи цілеспрямованої взаємодії психолога (психологів), клієнта (клієнтів) та довколишнього простору (віртуального, фізичного та/або поза ним), розробленої в рамках ігрового мислення для вирішення психологічних завдань (таких як формування певних навичок, формування (або зміна) певних поведінкових моделей, створення позитивного оточуючого середовища, підвищення мотивації, фокусування уваги, розвиток критичного мислення) шляхом інтеграції ігрових елементів в психологічний дизайн.

Гейміфікація передбачає збагачення процесу психологічної допомоги ігровими елементами та ідеями, запозиченими з ігор. Вона характеризується аналізом та цілеспрямованою інтеграцією ігрових елементів (бейджики, бали, таблиці лідерів, виклики тощо) для створення емоційного досвіду, зміни поведінки та досягнення поставлених цілей.

Гейміфікація – це концепція з дуже сильною притягальною силою, яка, з одного боку, мотивує, спонукає та залучає користувачів до діяльності, а з іншого – сприяє розвитку потенціалу учасників та допомагає розкрити приховані таланти в інших. Її техніки, стратегії і тактики можуть бути впроваджені в будь-якій сфері людського життя і перетворюють звичайні проблеми і завдання на

цікаві та захоплюючі виклики. Все це дає підстави стверджувати, що гейміфікація є потужним інструментом, здатним вирішити низку проблем сучасної психології [11, с. 46].

Для того, щоб відрізнити гру від гейміфікації, необхідно представити суть гри. Гра – це система, в якій гравці беруть участь в абстрактному завданні, визначеному правилами, інтерактивністю та зворотним зв'язком, що призводить до вимірюваного результату, який часто викликає емоційну реакцію [38, с. 112].

Система складається з взаємопов'язаних елементів у ігровому просторі, і кожна частина гри впливає на інші частини гри та інтегрується з ними:

- **абстракція** – ігри зазвичай мають певну форму абстракції в межах визначеного ігрового простору;
- **виклик** – ігри надають гравцям можливість досягти цілей і результатів. Якщо виклик знято, то гра більше не викликає інтересу у гравців.
- **правила** гри визначають гру, іншими словами, правила – це структура гри;
- **інтерактивність** – гравці взаємодіють з іншими гравцями та зі змістом гри;
- **зворотний зв'язок** – негайний, прямий і безпосередній зворотний зв'язок є одним із важливих компонентів ігор, який дозволяє гравцям рефлексувати і змінювати стратегію;
- **вимірюваний результат** в іграх є точним і зрозумілим, перемога також наперед визначена і зрозуміла;
- **емоційний відгук** – ігри викликають у гравців певні емоції, які не завжди є позитивними.

Окремо ці елементи можуть не викликати емоційного відгуку, але разом вони трансформують подію. Гравець виявляється захопленим грою завдяки негайному зворотному зв'язку, постійній взаємодії, пов'язаній з викликом, який визначений правилами. Разом вони утворюють систему, яка викликає емоційний відгук і кінцевий результат, що є абстрактною версією більшої системи [38, с. 114-115].

У книзі «Реальність зламана» Джейн Макгонігал виділяє 4 основні (визначальні) компоненти, які має кожна гра: мета, правила, система зворотного зв'язку, добровільна участь. На її думку, це основні визначальні елементи, характерні для всіх ігор. Хоча у визначенні не вистачає інших компонентів, таких як графіка, інтерактивність, винагорода, тощо, воно є відносно повним. Будь-які додаткові компоненти доповнюють основні чотири [56, с. 301].

Гейміфікація зазвичай розглядається як додавання специфічних для гри елементів до неігрових ситуацій. Хорошим прикладом цього є програми заохочення в компаніях. Компанії використовують додавання ігрових елементів для заохочення бажаної поведінки своїх працівників. Наприклад, банки використовують кредитні картки як стимул для покупців заробляти бали, які вони можуть згодом конвертувати в реальну валюту. Досягнувши певних критеріїв, людина отримує можливість приєднатися до елітного клубу (користувач найвищого рівня) і отримати право на отримання золотої картки. Подібні системи заохочення широко пропонуються в торгівлі [83].

У будь-якому випадку, коли елементи гри застосовуються до діяльності, яка зазвичай не вважається ігровою і знаходиться поза межами ігрового середовища, певна дія заохочується. Такими елементами можуть бути бали, візуальний прогрес і зворотній зв'язок або просто ідея того, що щось є цікавим.

2.2 Аналіз можливостей використання ігрових інструментів для формування навичок резильєнтності у здобувачів вищої освіти

Гейміфікація – це застосування мотиваційного потенціалу гри до інших видів діяльності, які не є іграми, щоб зробити їх веселішими, цікавішими, захопливішими. З наведеного вище огляду відмінностей між іграми та гейміфікацією можна виділити основні характеристики гейміфікованої системи: структура, зворотний зв'язок, мета, правила, винагорода.

З точки зору розробки забезпечення для гейміфікації, виділяють п'ять вимірів елементів гейміфікації (гра, продукт, безпека, процес та інформація) та п'ять характеристик (дизайн, зовнішній вигляд, функціональність, правила та

цілі). Ігрові елементи визначають характеристики гри, «будівельні блоки», які можуть бути або не бути присутніми в грі. Ігрові елементи поділяються на 5 рівнів: шаблони дизайну інтерфейсу; шаблони дизайну гри та ігрові механіки; принципи дизайну або евристики; концептуальні шаблони дизайну гри; методи дизайну гри. Гейміфікація – це явище з різноманітною природою та сферами застосування, але те, якою є природа гейміфікації та які її основні характеристики, залежить від точки зору творців та учасників гейміфікації [83].

Загалом гейміфікацію розглядають як застосування елементів, характерних для ігрового дизайну, до неігрових контекстів. Різноманітність елементів, характерних для ігрового дизайну, застосування гейміфікації та різних типів гейміфікації є великою.

У спробі охарактеризувати типи «гейміфікації» К. Капп визначає два основних типи гейміфікації:

Структурна гейміфікація – це застосування ігрових елементів для спонукання до дії з боку учасника через контент без його модифікації. Контент не змінюється, щоб виглядати як гра, але змінюється структура, навколо якої він організований. У цьому типі гейміфікації основна увага приділяється мотивації учасників до проходження всього контенту та залучення до участі в процесі за допомогою різних стимулів. Найчастіше у структурній гейміфікації використовуються такі елементи: бали, бейджі, досягнення та рівні. Також зустрічаються дошки лідерів і відстеження прогресу за допомогою відповідного індикатора. Також можна додати соціальний вимір, дозволивши ділитися цими досягненнями. Хоча можна додавати персонажів, історію та інші елементи, контент не змінюється, щоб виглядати як гра [73, с. 192]. Прикладом структурної гейміфікації в корпоративному симуляторі «Світ Громад» є те, що при виконанні заздалегідь визначених умов, гравець отримує значок мера міста та керує проведенням сесій міської громади.

Карл Капп визначає такі категорії структурної гейміфікації:

- ігрова – в цьому типі гейміфікації учасник має можливість зіграти в коротку, легку, розважальну гру, яка не пов'язана з тренуванням, а потім йому

ставлять запитання щодо предмету розмови. Потім знову пропонується пограти в гру, після чого знову слідує запитання. Ідея полягає в тому, щоб учасник «очистив свою голову» і був готовий вирішити проблему або відповісти на запитання, а потім знову коротко пограти. Зазвичай до тренінгу включають комерційні ігри, такі як «Angry Birds», «Bejeweled» тощо. Зміст гри не пов'язаний зі змістом тренінгу. Гра повинна заохочувати учасника продовжувати участь у тренінгу та грати в гру.

- змагання – гравець повинен відповісти на запитання раніше за іншого гравця протягом заздалегідь визначеного часу. Це робиться за допомогою інтерактивного додатку (з відео та запитаннями) і надає можливість для спілкування між гравцями, при цьому перемагає той, хто набере найбільшу кількість балів. Структурна гейміфікація, заснована на змаганні, також має таблицю лідерів для змагання з іншими учасниками. Прикладом можуть слугувати командні турніри, які можна організовувати за допомоги симулятора «Світ Громад», задля стимуляції цікавості серед учасників команд.

- на основі прогресу – процес організовано так, що, вирішуючи завдання, учасник прагне досягти ігрової мети. Ця категорія структурної гейміфікації базується на ігровій механіці «перегони до фінішу», яка мотивує учасників кидати виклик самим собі.

- на основі бейджів – у цьому типі гейміфікації учасник отримує бейджі (сертифікат, диплом, значок, відзнаку тощо) за оволодіння певною навичкою [84].

Структурну гейміфікацію відносно легко впровадити, оскільки існують готові рішення/платформи, вона також є найпоширенішою в навчанні. Можна обійтися без спеціального забезпечення, але контроль і організація вимагають багато часу з боку тренера. Оскільки структурна гейміфікація базується на вирішенні різноманітних невеликих тестів і виконанні завдань, вона може бути потужним інструментом для відстеження процесу тренінгу, виявлення сильних і слабких сторін учасників, коригування та адаптації процесу тренінгів і досягнення поставлених психологічних цілей [84].

Розглядаючи можливості використання ігрових інструментів для формування навичок резильєнтності у здобувачів вищої освіти, слід приділити увагу чинникам та механізмам формування навичок стресостійкості.

О. Чиханцова розробила власну модель та виокремлено чинники, що підвищують резильєнтність особистості, а саме: оптимізм, соціальні контакти (оточення), самопроєктування, самоставлення, цілі, смисли [61, с. 89].

Особи, які виявляють виражений здоровий оптимізм, мають впевнений погляд на майбутнє. Резильєнтні індивіди здатні формувати та використовувати мережу особистісних контактів, що представляє собою систему людських стосунків, і діяти відповідно до власного проєкту стосовно свого майбутнього та реалізації життєвих планів. Вони володіють уявленням про світ і про себе, що дозволяє їм прогнозувати свою соціальну ефективність та сприйняття з боку оточення, а також регулювати міжособистісні відносини. Такі люди обачливо і свідомо планують своє майбутнє, вибираючи відповідні цілі для досягнення конкретних завдань. Вони знаходять своє покликання і присвячують себе діяльності, яка надає їм мету та сенс життя. Відчуття відданості значущій справі сприяє розвитку мужності, рішучості та життєвої сили.

Таким чином, аналізуючи складові компоненти резильєнтності особистості, можна стверджувати, що люди з вираженим здоровим оптимізмом дивляться у майбутнє з упевненістю; мають здатність формувати та використовувати мережу особистісних контактів; здатні діяти відповідно до власного проєкту щодо свого майбутнього та реалізації життєвих планів; володіють уявленням про світ і самих себе, що забезпечує їм можливість прогнозувати свою соціальну ефективність та ставлення оточення; регулюють міжособистісні відносини; розважливо та свідомо планують своє майбутнє, вибираючи відповідні цілі для досягнення конкретних завдань; знаходять своє покликання і присвячують себе діяльності, яка надає мету та сенс їхньому життю.

Стійкі особи часто демонструють різноманітні характеристики, що сприяють їх здатності долати життєві труднощі. Згідно з думкою О. Чиханцової,

до основних ознак резильєнтності належать:

- Менталітет уцілілого: Витривалі індивіди сприймають себе як тих, хто вижив. Вони усвідомлюють, що навіть у складних обставинах можуть продовжувати діяти до досягнення поставленої мети.

- Ефективна емоційна регуляція: Резильєнтність характеризується здатністю управляти емоціями в умовах стресу. Це не означає, що стійкі особи не переживають сильних емоцій, таких як гнів, смуток чи страх; скоріше, вони визнають, що ці почуття є тимчасовими і підлягають регуляції до їхнього згасання.

- Відчуття контролю: Зазвичай стійкі люди мають виражений внутрішній локус контролю та відчують, що їхні дії можуть впливати на результати подій.

- Навички вирішення проблем: У разі виникнення труднощів стійкі особи аналізують ситуацію раціонально і прагнуть знайти рішення, які можуть її змінити.

- Співчуття до себе: Ще однією важливою ознакою резильєнтності є самоприйняття та співчуття. Стійкі люди ставляться до себе з добротою і розумінням.

- Соціальна підтримка: Наявність міцної мережі підтримуючих осіб є ще одним важливим аспектом стійкості. Вони усвідомлюють важливість соціальної підтримки та знають, коли слід звертатися за допомогою.

Психологічними факторами розвитку резильєнтності у здобувачів вищої освіти виступають: позитивні стосунки в колективі, наявність друзів, орієнтація на певну мету в житті, здатність адаптуватися до змін, наполегливість навіть у складних обставинах, продуктивна взаємодія з дорослими та однолітками, перевага позитивних емоцій, наявність соціальної підтримки та готовність звертатися за допомогою до інших [61, с. 151-152].

За думкою українського дослідника В. Корольчук, серед основних методів формування навичок резильєнтності можна назвати наступні: тренінг, рольова гра, дискусія, копінг-стратегії, майндфулнес [29, с. 211].

Згідно з загальноприйнятою думкою, **тренінг** є багатифункціональним

методом психологічного впливу на особистість, що сприяє розвитку резильєнтності, виконуючи перетворювальні, коригувальні, профілактичні та адаптивні функції. Тренінг надає учасникам можливість перевірити набуті знання, уміння та навички на власному досвіді.

І. Бех зазначає, що тренінг сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти навичок вільного спілкування, розвитку форм поведінки, пов'язаних із високою саморегуляцією, самоконтролем, впевненістю у собі та своїх силах, відповідальністю і самостійністю, а також закріпленню нових форм поведінки [3, с. 110].

Однією з ефективних технологій формування резильєнтності є **рольові ігри**. Гра виступає соціальною потребою, що забезпечує передавання суспільного досвіду, дозволяючи програвати різні форми поведінки, коригувати їх та повторно відтворювати. Завдяки грі особистість навчається об'єктивно оцінювати свої дії, вчинки та емоційні стани, здобуваючи досвід і навички самостійного прогнозування розвитку подій і управління своїми емоціями. У процесі рольової гри розвиваються уява, увага та образне мислення. Гра підвищує інтерес до проблем, які моделюються та розігруються, сприяючи розвитку особистісних якостей і критичного мислення. Таким чином, під час ігрової діяльності здобувачі вищої освіти мають можливість розвивати впевненість у собі, емоційну стійкість, креативність, витримку, здатність контролювати свої емоційні стани, а також уміння адекватно виражати свої почуття, переживати невдачі та долати тривогу.

Дискусія є груповим обговоренням певного питання з метою знаходження оптимального рішення. Як метод розвитку резильєнтності, дискусія забезпечує розвиток у здобувачів вищої освіти самостійного та логічного мислення. Основою для обговорень слугують проблемні ситуації, що виникають під час стресових умов освітньої діяльності учасників освітнього процесу та воєнного стану в Україні. Дискусія надає можливість розвивати у здобувачів вищої освіти:

- уміння слухати співрозмовника та розуміти його почуття й проблеми;
- уміння критично осмислювати отриману інформацію;

- уміння ставити запитання та самостійно формувати власну думку;
- уміння аргументувати власну точку зору;
- уміння оцінювати реальність кожного варіанту вирішення проблеми, враховуючи власні можливості та життєві обставини;
- уміння зосереджуватись на досягненні мети.

Копінг-стратегії – це спосіб діяльності та адаптивна форма поведінки особистості, яка підтримує емоційний стан в стресовій ситуації. Копінг-стратегії, як динамічні когнітивні та поведінкові процеси, відіграють значну роль у адаптації особистості до стресових ситуацій. Вони сприяють розвитку у здобувачів вищої освіти навичок ефективного вирішення проблем та активного подолання стресу шляхом розробки та реалізації стратегічних планів дій.

Паралельно з копінг-стратегіями, практика **майндфулнес** пропонує ефективний інструмент для регуляції емоційного стану та підвищення рівня самосвідомості. Зосереджуючи увагу на теперішньому моменті, індивіди навчаються помічати та приймати свої думки та почуття без оцінки, що сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню емоційної стійкості.

Резильєнтність, як здатність успішно адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після них, формується під впливом різних факторів, серед яких важливе місце належить копінг-стратегіям та практиці майндфулнес. Створення психолого-педагогічних програм, спрямованих на розвиток соціальних навичок, формування позитивного емоційного клімату та залучення до спільних проєктів, є важливими компонентами у процесі розвитку резильєнтності [36, с. 27].

Соціальний контекст навчання відіграє ключову роль у формуванні резильєнтності. Безперервна взаємодія зі оточенням, особливо в умовах значної загрози або серйозних негараздів, сприяє розвитку адаптивних механізмів, які дозволяють успішно долати труднощі. Для розуміння процесу розвитку резильєнтності необхідно досліджувати як захисні механізми, які сприяють стійкості, так і фактори ризику, які можуть її послаблювати.

Сучасні умови навчання характеризуються високим рівнем стресу, що

обумовлено як внутрішніми, так і зовнішніми факторами. Тому розробка та впровадження ефективних стратегій розвитку резильєнтності є актуальним завданням сучасної психології.

2.3 Досвід використання корпоративної стратегії «Світ Громад» у роботі з представниками студентської молоді

Технології гейміфікації включають в себе вищезазначені методи формування навичок резильєнтності у здобувачів вищої освіти, які ми покажемо на прикладі унікальної української настільної кооперативної стратегії для керівників та менеджерів змін у жанрі соціального симулятора «Світ Громад», яка була розроблена командою на чолі з Михайлом Войтовичем та Тарасом Тимчуком.

Ця гра з'явилась в МДУ як результат участі команди факультету іноземних мов у міжнародному проекті «Молодіжний кластер у громаді», що фінансувався Європейським Союзом. В рамках проекту було проведено інтенсивний навчальний курс з використанням гри «Світ Громад. Акселератор – III» як освітнього інструменту. Ця гра була успішно імплементована у навчально-виховний процес факультету іноземних мов МДУ [54].

Гейміфікація, як методика, що передбачає використання ігрових елементів у неігрових контекстах, дозволяє досліджувати та формувати поведінкові моделі учасників у реальному часі. Гра «Світ Громад» спочатку була апробована в рамках Літньої акселераційної програми для молоді (SYAP), а згодом була успішно застосована для розвитку командної роботи серед студентів факультету іноземних мов. Високий рівень зацікавленості студентів свідчить про ефективність цієї гри як інструменту для підвищення соціальної активності та розвитку навичок співпраці.

Гра стала настільки популярною, що була створена компанія «Світ Громад», яка презентувала гру у Грузії, Молдові та Швеції, крім того, адаптувала гру румунською мовою та розробила навчальні он-лайн програми для підготовки Майстрів гри та для всіх зацікавлених у вдосконаленні власних вмінь та навичок.

За даними цієї компанії, 69% користувачів використовують гру для того, щоб розказати про те, як розвивати свою громаду, 52% – для залучення людей у певний процес, 49% – як інструмент тимблдингу. Серед активних користувачів слід виділити шкільну та студентську молодь, громадських активістів та працівників організацій, мерів та депутатів місцевих рад. Понад 150 громад в Україні використовують цю розробку у своїй роботі [85].

Гра «Світ Громад» має на меті вирішення наступних задач:

- діагностика команди та персоналу
- виявлення неформальних лідерів у спільноті, команді, колективі
- розвиток навичок командної роботи
- формування культури підприємництва
- знайомство з інструментами розвитку громади
- залучення та інтеграція мешканців громади
- моделювання можливих сценаріїв розвитку громади [85].

Говорячи про основні методи формування навичок резильєнтності (тренінг, рольова гра, дискусія, копінг-стратегії, майндфулнес), ця гра повністю їм відповідає. Тренінг пролягає в тому, що під час проведення ігрової сесії, учасники гри відпрацьовують навички модерації перемовин, вирішення конфліктів, адаптації до непереборних обставин, які швидко змінюються. Крім того, в комплекті є спеціальний сценарій «Громада незламних», який було спеціально розроблено для симуляції роботи громади та відпрацювання навичок роботи у громаді в умовах повномасштабного російського вторгнення.

Використання елементів рольової гри полягає в тому, що універсальна конструкція ігрової механіки дозволяє реалізувати безліч сценаріїв, окрім запропонованих розробниками та адаптувати їх до власної моделі гри. Базовий набір ігрових ролей англomовної адаптації гри містить наступні:

- Social Justice Warrior (соціальний працівник)
- Doctor (лікар)
- Teacher (вчитель)
- Stay-at-home Parent (батьки вдома)

- Immigrant (мігрант)
- Businessman / Businesswoman (підприємець)

Кожна з цих ролей має як чоловічий так і жіночий варіант з однаковим набором рис та функцій (що дозволяє реалізувати гендерну компоненту), крім того, всі ролі мають унікальний ігровий бонус, яким можуть скористатись або один раз, або протягом всіх раундів. Майстер гри може змінювати роль та додавати, або вилучати ігрові бонуси відповідно завданням на ігрову сесію, які стоять перед гравцями та Майстром.

Дискусія під час гри проходить в рамках обов'язкового планування та розробки стратегій, які гравці визначають для спільної громади під час ігрового раунду.

Копінг-стратегія гри полягає в тому, що всі гравці мають спільно грати проти системи, механіка гри не дозволяє перемогу одного гравця, перемогти має вся громада разом (якщо інші варіанти не входять до сценарію гри, побудованому Майстром).

Так само, метод формування навичок резильєнтності майндфулнес реалізується через постійне залучення гравців до ігрового процесу, динаміка гри та швидкоплинні наслідки прийняття рішень мають великий вплив на результат гри.

Успішне проведення ігрової сесії, у великій мірі, залежить від Майстра гри. Це – спеціаліст із використання ігор-тренінгів середовища Світу Громад для вирішення освітніх, просвітницьких та соціальних завдань, формування та розвитку ключових навичок сучасного суспільства (фінансова та політична грамотність, лідерство, кооперація, прийняття рішень, критичне мислення, громадянські навички тощо), який пройшов навчання, провів певну кількість ігрових сесій під керівництвом та за підтримки ментора і отримав сертифікат Майстра гри певного рівня. На даному етапі розвитку проекту існує три рівня майстерності, які відзначаються відповідними сертифікатами. В Україні налічується більше 350 сертифікованих Майстрів гри [85].

Стандартні ігрові сценарії дозволяють реалізувати майже всі ігрові моделі,

проте, Майстер гри так само, за потреби, може їх модифікувати (змінювати кількість раундів, стартові умови, умови перемоги тощо) перед ігровою сесією.

Англомовна адаптація гри містить наступні сценарії:

- Happy Community (навчальний спринт-сценарій на 2 раунди);
- Happy Community (звичайний сценарій на 4 раунди);
- Investment Leap (навчальний спринт-сценарій на 3 раунди);
- Investment Leap (звичайний сценарій на 6 раундів);
- Circular Economy (звичайний сценарій на 5 раундів);
- Circular Economy (сценарій-марафон на 10 раундів);
- Learning Community (спринт-сценарій на 2 раунди);
- Learning Community (звичайний сценарій на 6 раундів).

Всі сценарії відрізняються стартовими умовами, кількістю ігрових раундів та умовами перемоги. Знову зацентруємо увагу на тому, що всі ці опції не є абсолютно статичними та можуть змінюватись. Це дає Майстру гри можливість підлаштувати ігровий процес відповідно до цілей та завдань сесії та робить гру «Світ Громад» дуже гнучким навчальним та дослідницьким інструментом.

Кожен з раундів в ігровому процесі складається з трьох етапів: Planning session (Планувальна сесія), під час якої проходять вибори мера громади та обираються основні та/або додаткові інструменти розвитку громади, Player's moves (Ходи гравців), під час яких кожний гравець отримує прибуток відповідно обраної ролі, сплачує податки та збори до громади, здійснює індивідуальну діяльність (саморозвиток, відкриття бізнесу, придбання житла тощо), виконує вимоги картки життєвих обставин, та Concluding session (Заклучна сесія), під час якої громадою оплачуються обрані у першій фазі інструменти розвитку, сплачується вартість утримання комунальних об'єктів та підводяться загальні підсумки раунду.

Важливою особливістю цієї розробки є обов'язковий дебрифінг після ігрової сесії, на якому Майстер гри з'ясовує загальні враження учасників від гри, їх емоції та мотивацію під час прийняття рішень у громаді, обговорює ключові моменти гри та можливі шляхи покращення ігрового процесу, дає та отримує

фідбек, робить висновок чи було виконано всі завдання та досягнуто всі цілі ігрової сесії. Окремо Майстер гри оцінює психологічний стан гравців, рівень стресу під час ігрової сесії, аналізує шляхи його зменшення.

Таким чином, аналіз результатів використання гри «Світ Громад» дозволяє зробити висновок про її потенціал як комплексного інструменту для:

- дослідження поведінкових моделей: гра дозволяє спостерігати за поведінкою учасників у контрольованих умовах та виявляти закономірності, які можуть бути використані для подальших досліджень;
- розвитку соціальних навичок: гра сприяє розвитку таких навичок як комунікація, співпраця, лідерство та вирішення конфліктів;
- підвищення мотивації: ігрові елементи підвищують залученість учасників та мотивують їх до активної участі в процесі навчання;
- створення позитивного навчального середовища: гра створює атмосферу довіри та взаєморозуміння, що сприяє ефективному навчанню;
- вивчення рівню стресу та шляхів його зменшення.

Окрім того, досвід використання гри «Світ Громад» у МДУ демонструє високий потенціал гейміфікації як інструменту для розвитку соціальної активності студентів та формування навичок резильєнтності у здобувачів вищої освіти.

Висновки до розділу 2

Поняття «гейміфікація» в сучасній науковій літературі характеризується значною неоднозначністю. Відсутність єдиного визначення зумовлена широтою застосування цього феномену в різних сферах людської діяльності та постійною еволюцією його розуміння. Якщо спочатку акцент робився на окремих ігрових елементах (бейджи, рейтинги), то сучасні дослідження спрямовані на більш загальний підхід, який враховує контекстуальні особливості та індивідуальні характеристики учасників.

Гейміфікація розглядається як потужний інструмент мотивації та залучення, який перетворює рутинні завдання на захопливі виклики. Її потенціал

полягає у розвитку творчого потенціалу, стимулюванні когнітивних процесів та формуванні позитивних емоцій. Особливо актуальним є застосування гейміфікації у сфері освіти, зокрема, для розвитку такої важливої психологічної якості, як резильєнтність.

Резильєнтність, або психологічна стійкість, розуміється як здатність успішно долати труднощі, адаптуватися до змін та зберігати психічне здоров'я в умовах стресу. Дослідження вказують на важливу роль соціального контексту навчання у формуванні резильєнтності. Взаємодія з оточенням, особливо в умовах кризи, сприяє розвитку адаптивних механізмів.

Основними психологічними факторами розвитку резильєнтності у студентів є: позитивні соціальні зв'язки, наявність цілей, здатність до адаптації, наполегливість, ефективна комунікація та позитивний емоційний фон. Гейміфікація, завдяки своїй здатності створювати позитивне емоційне забарвлення навчального процесу та сприяти розвитку соціальних навичок, може стати ефективним інструментом для розвитку резильєнтності у студентів.

Українська корпоративна стратегія «Світ Громад» має величезний потенціал для формування навичок стресостійкості серед здобувачів вищої освіти, оскільки відповідає майже всім відповідним критеріям, які визначенні дослідниками. Досвід використання цієї гри серед здобувачів вищої освіти факультету іноземних мов Маріупольського державного університету показав, що ця гра є великим потужним інструментом для формування необхідних компетентностей та навичок серед студентської молоді.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СФОРМОВАНOSTІ НАВИЧОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Розділ описує процес підготовки та проведення емпіричного дослідження, проведеного під час проходження переддипломної практики у вересні-жовтні 2024 року. Особлива увага приділяється опису та обґрунтуванню методів дослідження, проінтерпретовані та проаналізовані отримані результати дослідження, наведено результати загального рівня сформованості резильєнтності серед здобувачів вищої освіти.

3.1 Опис та обґрунтування методів емпіричного дослідження

У процесі підготовки та проведення емпіричного дослідження було застосовано загальноприйнятий підхід до організації досліджень у психології. Як зазначає Ю. Білоцерковська, дослідження повинно включати кілька етапів: підготовчий, дослідницький, обробка даних та інтерпретація результатів, а також формувальний етап [4, с. 160].

Емпіричне дослідження проводилося під час проходження переддипломної практики у вересні-жовтні 2024 року. Вибіркова сукупність становила 82 особи, серед яких 52 жінки та 30 чоловіків, які належали до групи здобувачів вищої освіти як денної так і заочної форми навчання. Вік учасників коливався від 18 до 32 років (середній вік – 21 рік). Досліджуваних було поділено на дві категорії: перша група складалась із 40 осіб, що проживають у зонах підвищеного ризику через близькість до лінії фронту або регулярні обстріли (міста Київ, Харків, Миколаїв, Запоріжжя та Запорізька область); друга група складалась з 42 здобувачів (як внутрішньо переміщених осіб, так і тих, які не мають такого статусу), які проживають у відносно безпечних західних регіонах України (Львівська, Черновецька, Тернопільська, Закарпатська області тощо) та за кордоном (Польща, Німеччина, Республіка Чехія, Фінляндія, Австрія, Італія,

Норвегія, Велика Британія, США, Канада та ін.) З огляду на повномасштабне вторгнення, опитування проводилося дистанційно шляхом заповнення Google-форм.

В таблиці 3.1 наведені основні загальностатистичні показники зробленої вибірки респондентів.

Таблиця 3.1

	Чоловіки	Жінки
Вік	20-32	20-32
Перша вища освіта	78%	65%
Друга вища освіта	10%	15%
Паралельна вища освіта	12%	20%
Денна форма навчання	88%	64%
Заочна форма навчання	12%	36%
Обласний центр	52%	59%
Інше місто	44%	34%
Село чи селище	4%	7%

Таким чином, можна побачити, що першу вищу освіту здобуває більше чоловіків, в той час як для жінок, друга вища освіта або паралельне навчання є більш звичайним явищем. Так само, за денною формою навчання навчається більше чоловіків, відповідно відсоток жінок, що навчаються за заочною формою є суттєво вищим. Це зумовлено, на наш погляд, особливостями мобілізації військовозобов'язаних та наданням відстрочки від призову для здобувачів першої вищої освіти за денною формою навчання. Також вибірка демонструє відносно рівний відсоток мешканців обласних центрів, сіл та селищ, хоча в менших містах відсоток жінок, які там мешкають є дещо нижчим.

На підготовчому етапі дослідження було здійснено добір літератури, проведено теоретичний аналіз наукових джерел за темою дослідження. Також було обрано надійний і валідний діагностичний інструментарій, що відповідав меті та завданням кваліфікаційної роботи.

На дослідницькому етапі було проведено емпіричне дослідження рівня сформованості навичок резильєнтності у здобувачів вищої освіти в Україні в умовах військового стану. Для цього використовувалися наступні методики:

«Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) в адаптації Н.В. Школіної, І.І. Шаповал, І.В. Орлової, І.О. Кедик та М.А. Станіславчук [65, с. 35], а також «Опитувальник посттравматичного зростання» (Post Traumatic Growth Inventory) Р. Тадеші та Л. Калхауна в адаптації К. Страйкера [82].

Етап обробки та інтерпретації результатів передбачав якісний і кількісний аналіз отриманих даних, а також їх інтерпретацію. Було порівняно рівень сформованості навичок резильєнтності здобувачів вищої освіти, які проживають у небезпечних зонах поблизу лінії фронту, з тими, хто перебуває в безпечніших регіонах.

На формувальному етапі дослідження було обґрунтовано запровадження в практику роботи практичного психолога прийомів та технік гейміфікації як засобу набуття навичок резильєнтності у здобувачів вищої освіти та зроблено загальні висновки.

Для вивчення рівня сформованості навичок резильєнтності було обрано методику «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10). Ця скорочена версія методики містить 10 питань, які стосуються таких аспектів:

- адаптаційний потенціал особистості («Я можу адаптуватися до змін», «Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху», «Я не з тих, кого зупиняють невдачі»);
- оптимізм («Я намагаюся з гумором підходити до проблем, що виникають», «Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим», «Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя»);
- ресурсний потенціал особистості та здатність долати перешкоди («Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів», «Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди») тощо [65, с. 35-36].

Зазначена методика передбачає п'ять варіантів відповідей, що використовуються для оцінювання реакцій респондентів:

- «зовсім невірно» (оцінюється в 0 балів);
- «дуже рідко вірно» (1 бал);

- «іноді вірно» (2 бали);
- «часто вірно» (3 бали);
- «майже завжди вірно» (4 бали).

Підсумкова обробка результатів виконується шляхом підрахунку загальної кількості набраних балів.

Авторами методики було запропоновано чотири квартилі для інтерпретації даних: перший квартиль свідчить про низький рівень резильєнтності (менше ніж 26 балів); другий і третій квартилі характеризують помірний рівень резильєнтності (від 26 до 32 балів); четвертий квартиль вказує на високий рівень резильєнтності (понад 32 бали). Максимальна кількість балів, яку може отримати досліджуваний, становить 40 балів.

Друга методика, яка була використана для дослідження психологічних особливостей здобувачів вищої освіти – «Опитувальник посттравматичного зростання» (Post Traumatic Growth Inventory), розроблений Р. Тадеші та Л. Калхауном в адаптації К. Страйкера.

Зазначений опитувальник складається з 21 питання, розподіленого по п'яти шкалах: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя [82].

У таблиці 3.2 надано окремі нормативні показники для кожної зі шкал .

Таблиця 3.2

Шкала	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
ставлення до інших	0-14	15-24	25-35
нові можливості	0-9	10-15	16-25
сила особистості	0-7	8-15	16-20
духовні зміни	0-3	4-6	7-10
підвищення цінності	0-6	7-11	12-15
Індекс посттравматичного зростання	0-32	33-63	64-105

Респондентам пропонується оцінити ступінь змін у своєму житті після кризової (травматичної) події на основі інструкції: «Вкажіть для кожного

наведеного твердження, якою мірою ця зміна відбулася у вашому житті внаслідок кризової (травматичної) події». Респонденти обирають один з наступних варіантів оцінки:

- 0 – жодних змін;
- 1 – дуже незначні зміни;
- 2 – незначні зміни;
- 3 – помірні зміни;
- 4 – великі зміни;
- 5 – дуже суттєві зміни.

Адаптована версія опитувальника містить докладні тлумачення для кожної шкали, що стосуються лише випадків, коли підсумкові бали є високими. Зокрема, високі показники за шкалою «Нові можливості» вказують на те, що після кризової ситуації у людини з'явилися нові інтереси, вона стала більш впевненою у власних можливостях змінювати життя на краще і приймати ті обставини, які змінити неможливо.

Високі результати за шкалою «Сила особистості» свідчать про те, що людина усвідомила, наскільки сильнішою вона є, ніж вважала раніше, і краще розуміє, що можна отримати від життєвих труднощів.

Максимально можливі бали за шкалою «Духовні зміни» свідчать про глибше усвідомлення людиною духовних проблем та посилення віри. Високі показники за шкалою «Підвищення цінності життя» означають, що людина переглянула свої життєві пріоритети, стала цінувати кожен прожитий день і прагне робити його більш змістовним.

За шкалою «Ставлення до інших» високі оцінки вказують на те, що людина стала покладатися на оточуючих, відчувати близькість з іншими людьми, легше виражати свої емоції, зокрема співчуття, і докладати більше зусиль для налагодження взаємин. Вона визнає, що потребує підтримки та допомоги від інших, і почала більше цінувати людей навколо себе [82].

3.2 Інтерпретація та аналіз результатів емпіричного дослідження

Аналіз результатів емпіричного дослідження, яке було проведене за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) в адаптації Н.В. Школіної, І.І. Шаповал, І.В. Орлової, І.О. Кедик та М.А. Станіславчук для оцінки психологічних особливостей резильєнтності серед респондентів [82] дозволяє сформулювати наступну картину.

У 15 респондентів (що становить 18 % вибірки) було виявлено низький рівень резильєнтності, що свідчить про їх обмежену здатність адаптуватися до нових і складних життєвих обставин. Ці результати вказують на те, що зазначена група має труднощі в подоланні стресових подій та кризових ситуацій, що виникають у контексті сучасних реалій.

Натомість, у 47 респондентів (57 % вибірки) було зафіксовано помірний рівень розвитку резильєнтності. Це свідчить про кращу здатність цієї групи до адаптації у складних умовах, зумовлених життєвими стресовими подіями. Помірний рівень резильєнтності свідчить про наявність у респондентів певного ступеня психологічної стійкості, однак вона ще потребує подальшого розвитку для забезпечення більш ефективного реагування на життєві виклики.

У 20 респондентів (25 % вибірки) було виявлено високий рівень розвитку резильєнтності. Такий результат вказує на значний адаптаційний потенціал цієї групи, що відображає їх здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та адаптуватися до життєвих змін. Високий рівень резильєнтності свідчить про те, що ці респонденти не лише здатні успішно подолати труднощі, але й використовують їх як можливість для особистісного зростання та розвитку нових ресурсів. Відповідно, така група демонструє високу здатність до саморегуляції та знаходження нових можливостей навіть у кризових ситуаціях.

Візуалізація рівнів сформованості навичок резильєнтності у вибірці надана на рисунку 3.1

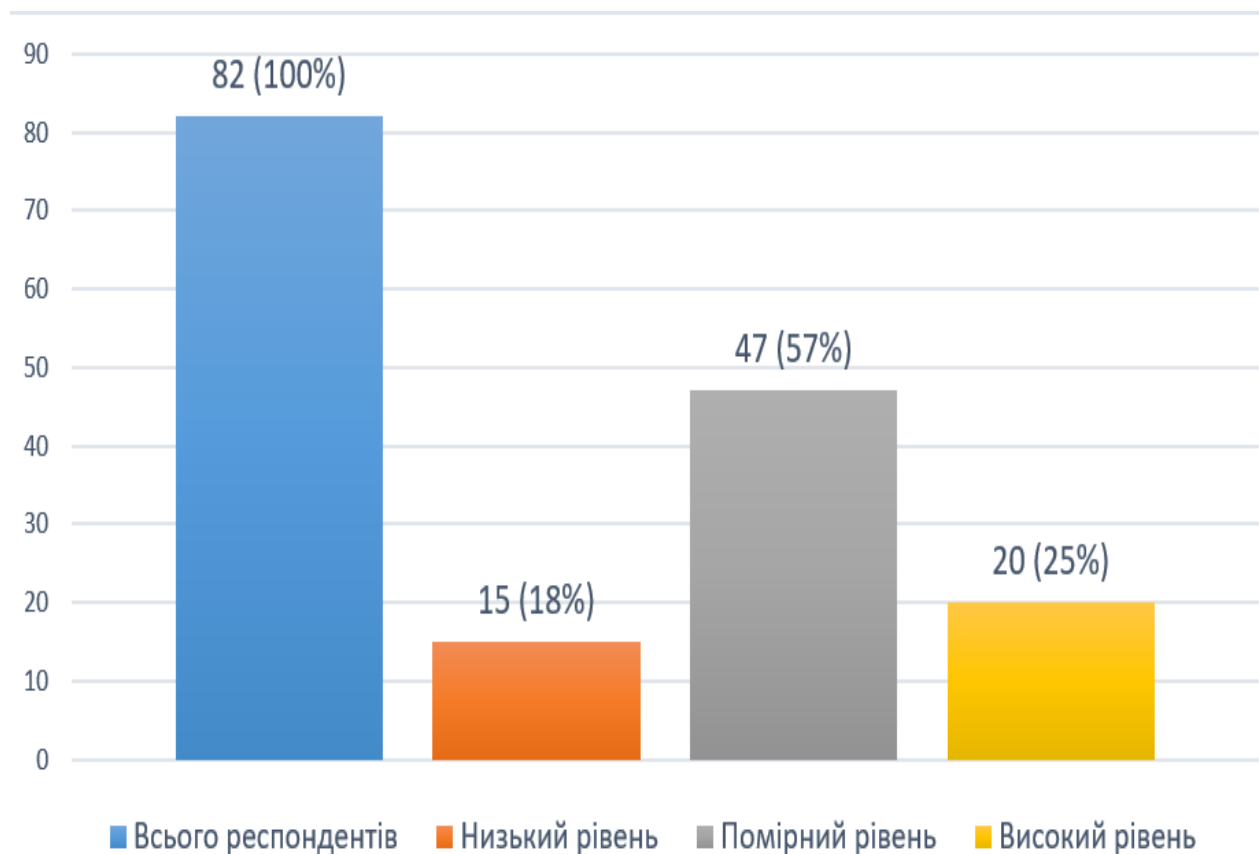


Рис. 3.1 Рівень сформованості навичок резильєнтності у здобувачів вищої освіти за вибіркою (шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10)

Особливу цікавість викликає порівняння результатів дослідження серед респондентів, які перебувають у регіонах з різними рівнями небезпеки. З огляду на те, що вибірка складається з осіб, які проживають як у регіонах з підвищеним ризиком обстрілів (40 здобувачів вищої освіти), так і в умовно більш безпечних регіонах (42 здобувача вищої освіти), було здійснено аналіз відмінностей рівня сформованості навичок резильєнтності між респондентами цих двох груп.

На рисунку 3.2 наведено графічне зображення результатів порівняльного аналізу.

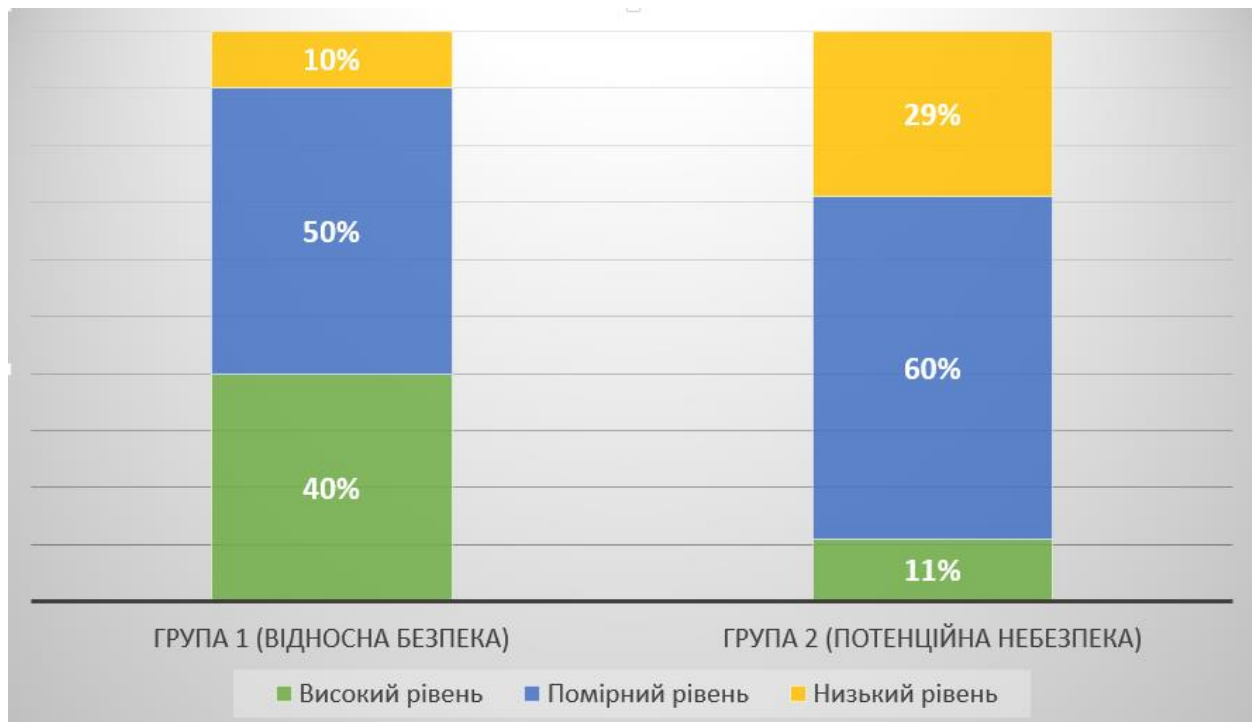


Рис. 3.2 Порівняльний аналіз рівня сформованості навичок резильєнтності у здобувачів вищої освіти відносно місця їх перебування (відносно безпечні та потенційно небезпечні регіони).

Респонденти, які переїхали до відносно безпечних регіонів після початку воєнних дій, були віднесені до «Групи 1». Ця група демонструє різномірні показники резильєнтності, що може бути пов'язано з адаптаційними процесами, які вони переживають в умовах переміщення та нового соціокультурного середовища. Так, низький рівень резильєнтності мають всього 10% від загальної кількості респондентів в цій групі, в той час як високий та помірний рівень сформованості навичок стресостійкості демонструють 90% респондентів. До того ж, співвідношення результатів на цих є відносно рівним – 40% та 50% відповідно, що свідчить про достатньо легкий процес адаптації до нових соціокультурних реалій.

До «Групи 2» були віднесені респонденти, що залишилися в більш небезпечних регіонах, де існує підвищений ризик обстрілів. Результати експерименту показують так само різні рівні сформованості навичок

резильєнтності, проте відзначено тенденцію до підвищення кількості респондентів з помірним рівнем психологічної стійкості у частини цієї групи (60% у порівнянні з 50% у респондентів 1 групи). Це може бути наслідком загартування в умовах постійного стресу та необхідності швидкої адаптації до екстремальних умов життя. Слід окремо зазначати підвищення показників низького рівню стресостійкості (29% у порівнянні з 10% у респондентів групи 1) та значне зниження показників високого рівню стресостійкості (11% у порівнянні з 40% у групі 1), що, на нашу думку пов'язано з неможливістю прорахувати та передбачити всі ризики та їх можливі наслідки.

Таким чином, порівняння результатів, які показали обидві групи респондентів дає змогу зробити висновок, що, незважаючи на зовнішні умови, внутрішні ресурси та здатність до психологічної адаптації відіграють вирішальну роль у підтримці стресостійкості в умовах війни.

Під час аналізу результатів дослідження, отриманих за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання» (Post Traumatic Growth Inventory), розробленою Р. Тадеші та Л. Калхауном в адаптації К. Страйкера, слід зазначити, що дана методика була застосована для дослідження психологічних аспектів посттравматичного зростання досліджуваних осіб [82]. Опитувальник містить п'ять шкал, і спочатку зосередимо увагу на аналізі результатів за шкалою «Ставлення до інших».

Результати показують, що у 34 респондентів (36 % вибірки) виявлено низькі показники за цією шкалою. Це свідчить про те, що такі особи здебільшого покладаються лише на себе, вони відчують недостатню емоційну близькість з іншими людьми, мають труднощі у вираженні своїх емоцій та демонструють низький рівень емпатії. Таким чином, особистісні якості цих респондентів вказують на низький рівень соціальної підтримки та обмеженість у встановленні глибоких емоційних контактів.

Середній рівень за шкалою «Ставлення до інших» виявлено у 44 респондентів (53 % вибірки). Ці дані свідчать про те, що респонденти цієї групи певною мірою усвідомлюють важливість соціальної підтримки і більше

покладаються на інших людей у своїй діяльності. Вони визнають потребу у допомозі з боку оточення, що є важливим чинником під час подолання стресових ситуацій. Цей висновок корелює з дослідженнями, проведеними С. Саутвіком, Дж. Бонанно, А. Мастен та іншими [81], де було встановлено, що соціальна підтримка близького оточення, особливо з боку родини або громади, позитивно впливає на рівень резилієнтності особистості. Вчені зазначають, що саме соціальна підтримка є ключовим фактором, який сприяє пом'якшенню негативних наслідків стресорів, пов'язаних з війною. Високий рівень за шкалою «Ставлення до інших» відзначили 4 опитаних здобувача вищої освіти (3% респондентів), що демонструє здатність респондентів спиратись на підтримку інших, швидко та ефективно налагоджувати соціальні зв'язки.

Графічний розподіл результатів за шкалою «Ставлення до інших» подано на рисунку 3.3

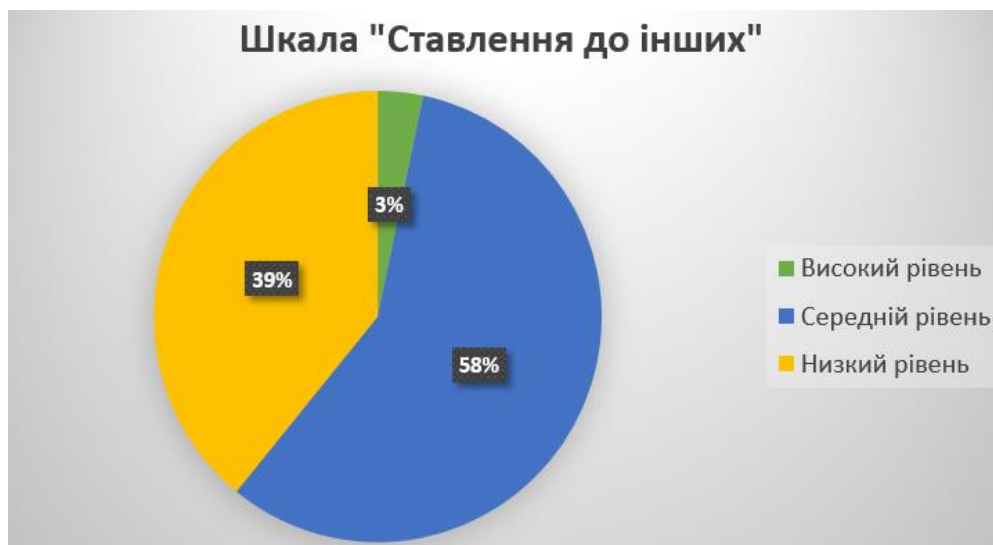


Рис. 3.3 Оцінка рівня позитивних психологічних змін за шкалою «Ставлення до інших» за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання» (Post Traumatic Growth Inventory).

Розглядаючи результати опитування за шкалою «Нові можливості», зазначимо, що у 23 респондентів (28 %) виявлено низькі показники за цією шкалою. Це свідчить про те, що зіткнення зі складними та кризовими ситуаціями

не призводить до формування нових цілей або інтересів у цих людей. Вони занурюються у власні тривоги та переживання, що обмежує їх спроможність бачити нові можливості, які можуть відкриватися перед ними внаслідок кризових подій.

У 52 респондентів (64 %) виявлено середні показники за шкалою «Нові можливості». Це говорить про те, що опитані здобувачі частково здатні вбачати нові можливості у складних та кризових ситуаціях. Вони шукають нові форми діяльності та прагнуть змінювати те, що піддається зміні, що позитивно впливає на їх почуття впевненості у власних силах і здатність впливати на події свого життя.

Нарешті, високий рівень за шкалою «Нові можливості» виявлено у 7 респондентів (8 % вибірки). Це вказує на те, що після кризової ситуації ці люди знаходять нові інтереси, стають впевненішими у собі та своїй здатності позитивно впливати на своє життя. Вони здатні приймати реальність такою, якою вона є, розуміючи, що не все піддається зміні, але водночас мають мотивацію впливати на ті аспекти, які можуть змінити на краще [81].



Рис. 3.4 Оцінка рівня позитивних психологічних змін за шкалою «Нові можливості» за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання» (Post Traumatic Growth Inventory)

Аналізуючи результати за шкалою «Сила особистості», було виявлено наступні показники: у 17 респондентів (21 % вибірки) зафіксовано низький рівень. Це вказує на те, що опитані студенти не вважають себе достатньо сильними для того, щоб ефективно протистояти кризам та життєвим негараздам. Вони не демонструють впевненості у власній здатності долати труднощі, що може свідчити про низький рівень стресостійкості та внутрішньої сили.

Середні показники за цією шкалою були зафіксовані у 56 респондентів (68 %). Це свідчить про те, що в певних ситуаціях такі здобувачі відчувають силу та спроможність протистояти життєвим труднощам, що дозволяє їм вважати себе сильнішими порівняно з попередніми життєвими обставинами. Така оцінка власної сили говорить про здатність до часткової адаптації та готовність до протистояння негативним впливам.

Високий рівень за шкалою «Сила особистості» виявлено лише у 9 респондентів (11 % від загальної вибірки). Це вказує на те, що опитані краще усвідомлюють свою здатність долати життєві негаразди та відчувають, що вони є значно сильнішими, ніж вважали раніше, і мають ресурси для подолання труднощів [81]. Узагальнені результати за шкалою «Сила особистості» наведені на рисунку 3.5.



Рис. 3.5 Оцінка рівня позитивних психологічних змін за шкалою «Сила особистості» за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання» (Post Traumatic Growth Inventory)

Наступний етап аналізу присвячено шкалі «Духовні зміни» (рис. 3.6). Третина респондентів (33 %) виявила низькі показники за цією шкалою, що свідчить про недостатню релігійність або відсутність усвідомлення власних духовних потреб у даній категорії осіб. Вони або не мають потреб у духовному самопізнанні, або ж не приділяють цьому належної уваги.

Більша частина респондентів (68 %) продемонструвала середні показники за шкалою «Духовні зміни», що вказує на те, що здобувачі частково вважають себе релігійними і певною мірою усвідомлюють власні духовні потреби та проблеми. Високі показники за цією шкалою було зафіксовано у 5% респондентів, що вказує на те, що серед здобувачів вищої освіти є глибоко релігійні особи. Варто зазначити, що згідно з дослідженням релігійності українців, проведеним у 2023 році, релігійність населення України становить до 70.5 % і статистично значуще не відрізняється від рівня 2021 року. За даними Разумков Центру, традиційно рівень релігійності є вищим у старших вікових групах порівняно з молодшими (у 2023р. найменше віруючих серед 18–24-річних – 55%, тоді як в інших вікових групах – від 65% до 78%) [45, с. 97]



Рис. 3.6 Оцінка рівня позитивних психологічних змін за шкалою «Духовні зміни» за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання» (Post Traumatic Growth Inventory)

Аналізуючи результати за шкалою «Підвищення цінності життя» (рис. 3.7), зазначимо що під час проведення нашого експерименту не було виявлено респондентів, які не бажають змінювати життєві пріоритети та не бажають робити власне життя більш змістовним та усвідомленим.

Більшість респондентів (52 здобувача, що становить 64 % вибірки) мають середні показники за цією шкалою. Це означає, що ці люди прагнуть більше цінувати своє життя, переглядають свої пріоритети та намагаються зробити своє існування більш змістовним. Вони частково змінюють свої життєві орієнтири, намагаючись знаходити нові сенси в складних ситуаціях.

У 30 респондентів (36 %) виявлено високі показники за шкалою «Підвищення цінності життя». Це свідчить про те, що ці люди усвідомлюють важливість кожного моменту свого життя та прагнуть змінювати свої життєві орієнтири відповідно до нових умов. Вони цінують життя «тут і зараз» і намагаються використовувати кожен день для особистісного зростання та розвитку [81].



Рис. 3.7 Оцінка рівня позитивних психологічних змін за шкалою «Підвищення цінності життя» за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання» (Post Traumatic Growth Inventory)

Крім того, методика, яку ми використали, містить додаткову шкалу – «Індекс посттравматичного зростання». Ця шкала дозволяє оцінити загальний рівень посттравматичного розвитку особистості. Отримані результати показали, що у 16 досліджуваних (20 %) встановлено низькі показники, у 41 респондента (50 %) – середній рівень, а високий показник посттравматичного зростання виявлено у 25 досліджуваних (30 %).

Окремо було проведено порівняння результатів між двома групами досліджуваних: тими, хто перебуває в більш небезпечних регіонах України, та тими, хто переїхав до умовно безпечніших регіонів. Порівняльна діаграма результатів представлена на рисунку 3.8

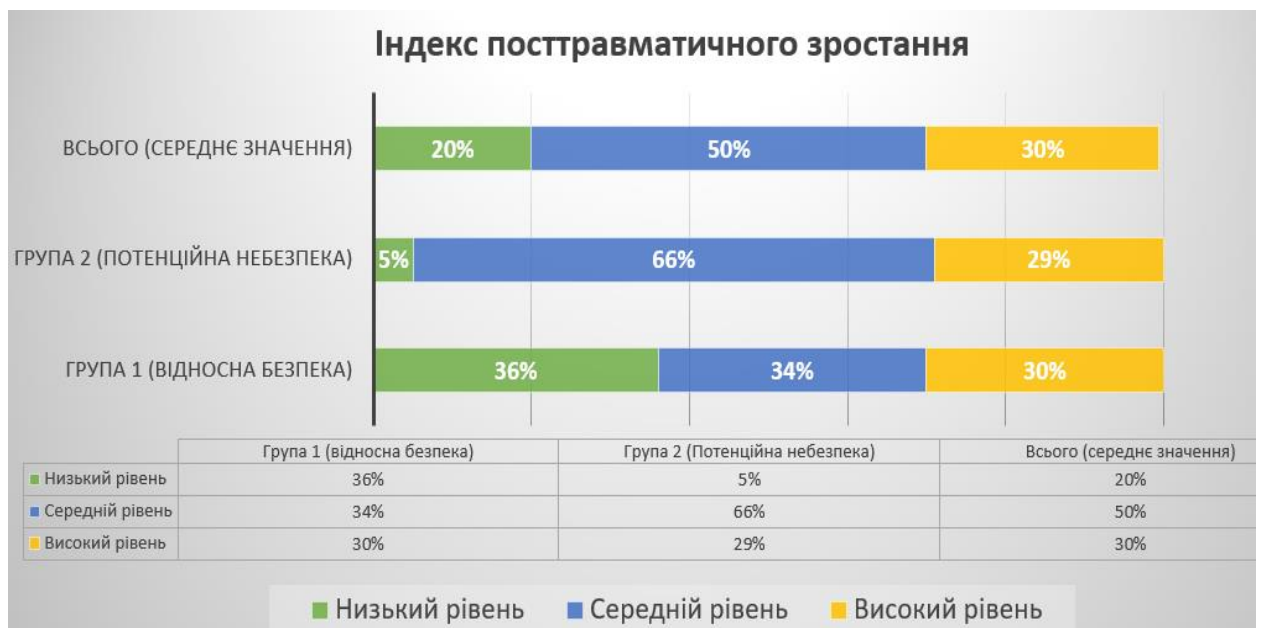


Рис. 3.8 Порівняння індексу посттравматичного зростання у здобувачів вищої освіти, які мешкають у різних регіонах України та світу за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання» (Post Traumatic Growth Inventory)

Порівняльний аналіз між двома групами досліджуваних демонструє суттєву відмінність в індексі посттравматичного зростання. Особливо помітною

є відсутність високих показників посттравматичного зростання серед респондентів, які залишилися в більш небезпечних регіонах України. Цей факт може свідчити про те, що досліджувані, які залишаються в умовах підвищеного ризику, але в місцях, де вони проживали до початку війни, зазнали менших змін у своєму повсякденному житті. Їхня адаптація до нових умов може бути менш інтенсивною порівняно з тими, хто прийняв рішення про переїзд до більш безпечних регіонів. Переїзд супроводжується значними життєвими трансформаціями, що може активізувати процеси посттравматичного зростання через необхідність пристосування до нових умов і соціального середовища.

Висновки до розділу 3

Аналіз особливостей здобуття вищої освіти в Україні демонструє певні закономірності, пов'язані з соціально-економічними та політичними факторами. Зокрема, виявлено суттєві відмінності у структурі здобуття освіти між чоловіками та жінками.

Чоловіки, як правило, схильні до здобуття першої вищої освіти на денній формі навчання. Ця тенденція може бути обумовлена, зокрема, діючим законодавством про мобілізацію, яке передбачає відстрочку від призову для чоловіків, які навчаються на денній формі здобуття першої вищої освіти. Таким чином, для багатьох молодих чоловіків здобуття вищої освіти є не лише інвестицією в майбутнє, але й способом відстрочити військову службу.

Жінки, навпаки, частіше здобувають другу вищу освіту або поєднують навчання з роботою. Ця тенденція може бути пов'язана з більшою гнучкістю жінок у плануванні своєї освіти та кар'єри, а також з необхідністю поєднувати родинні обов'язки з навчанням. Заочна форма навчання є більш популярною серед жінок, що також може бути зумовлено їхніми родинними обставинами та необхідністю працювати.

Географічний аналіз показує, що відсоток мешканців обласних центрів, сіл та селищ серед студентів є приблизно рівним. Однак, спостерігається дещо нижчий відсоток жінок, які проживають у менших містах. Ця тенденція може

бути пов'язана з меншими можливостями для здобуття вищої освіти у невеликих містах, а також з міграцією молодих жінок до великих міст з метою навчання та працевлаштування.

Результати нашого дослідження вказують на те, що загальний рівень резильєнтності серед респондентів є середнім. Це свідчить про потенціал до адаптації та подолання життєвих труднощів, але водночас вказує на потребу в додатковій підтримці та розвитку цієї якості. Резильєнтність відіграє важливу роль у здатності людини знаходити нові можливості навіть у найскладніших життєвих обставинах. Вона сприяє не лише подоланню кризи, але й особистісному зростанню та розширенню життєвих перспектив.

У зв'язку з цим важливо розробити відповідні заходи та рекомендації для розвитку резильєнтності серед здобувачів вищої освіти, особливо які навчаються офлайн в релокованих закладах вищої освіти, або в ЗВО на лінії фронту. Ці заходи мають включати психологічну підтримку, тренінги з розвитку емоційної стійкості, формування позитивних стратегій подолання стресу та посилення соціальної підтримки. Саме таким інструментом для формування навичок резильєнтності у здобувачів вищої освіти, виступає унікальна українська настільна кооперативна стратегія для керівників та менеджерів змін у жанрі соціального симулятора «Світ Громад», яка містить відкриті сценарії та дозволяє тренеру / Майстру гри відпрацьовувати будь які можливі задачі та формувати відповідні навички.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Здатність людини ефективно протистояти стресовим ситуаціям, зберігаючи при цьому свою працездатність та психологічну рівновагу, є одним із центральних питань сучасної психології. Це складне психологічне явище, яке отримало назву «резильєнтність» або «стресостійкість». Хоча ці терміни широко використовуються, точне визначення досі залишається предметом наукових дискусій. Різні дослідники пропонують різні трактування цього поняття, відзначаючи його багатогранність та залежність від широкого спектру факторів.

Резильєнтність не є статичною характеристикою особистості, а радше динамічним процесом, який формується та розвивається протягом усього життя. На рівень резильєнтності впливають як біологічні фактори (генетична схильність, особливості нервової системи), так і психологічні (когнітивні стилі, емоційний інтелект, рівень самооцінки) та соціальні чинники (соціальна підтримка, культурні норми).

Одним із ключових компонентів резильєнтності є когнітивна оцінка ситуації. Сприйняття події як загрозової або, навпаки, як виклик, значною мірою визначає нашу емоційну реакцію та поведінку. Люди з високим рівнем резильєнтності, як правило, схильні інтерпретувати стресові ситуації як тимчасові та подоланні, тоді як люди з низьким рівнем резильєнтності схильні до катастрофізації та песимістичних прогнозів.

Важливу роль у формуванні резильєнтності відіграють копінг-механізми – способи, за допомогою яких людина справляється зі стресом. Ефективні копінг-стратегії допомагають зменшити негативний вплив стресорів на організм та психіку, а також сприяють адаптації до нових умов. До таких стратегій належать: проблема-орієнтовані стратегії (активне вирішення проблеми, пошук інформації), емоційно-орієнтовані стратегії (соціальна підтримка, релаксаційні техніки) та стратегії уникнення.

Соціальна підтримка є одним із найважливіших факторів, що впливають на рівень резильєнтності. Наявність близьких людей, які готові вислухати, підтримати та допомогти, значно полегшує переживання стресових ситуацій.

Соціальні зв'язки надають відчуття безпеки та належності, що сприяє підвищенню самооцінки та самоповаги.

Розвиток емоційного інтелекту також відіграє важливу роль у формуванні резильєнтності. Здатність розпізнавати свої та чужі емоції, розуміти їхні причини та ефективно керувати ними дозволяє більш адаптивно реагувати на стресові ситуації.

Одним із перспективних напрямків розвитку резильєнтності є використання інноваційних технологій. Гейміфікація, тобто впровадження ігрових елементів в освітній процес та інші сфери діяльності, дозволяє створити мотиваційне середовище, в якому люди можуть розвивати необхідні навички для успішного подолання стресу. Особливістю використання технік та інструментів гейміфікації є те, що симуляційні ігри дозволяють відпрацювати різноманітні життєві сценарії та сприяють розвитку таких якостей, як адаптивність, креативність та здатність до прийняття рішень.

На теренах МДУ, зокрема на факультеті іноземних мов, починаючи з 2020 року, успішно реалізовувалась програма розвитку лідерських якостей та навичок керування колективом серед представників студентського самоврядування. Протягом стажування в Університеті Мессіни (Італія) було проведено низку ігрових сесій серед італійських студентів.

Проведене дослідження однозначно підтвердило високу ефективність використання інтерактивних ігор як інструменту для глибокого аналізу та подальшої корекції поведінкових моделей учасників. Крім того, гра виявилася надзвичайно дієвою платформою для встановлення міцних соціальних зв'язків та налагодження конструктивної взаємодії між учасниками ігрового процесу.

Особливий інтерес представляє порівняльний аналіз поведінкових моделей студентів України та Італії після впровадження гри в освітній процес. Отримані дані дозволяють зробити ряд важливих висновків щодо особливостей національних систем вищої освіти та психологічних особливостей студентів двох країн.

По-перше, дослідження виявило значні відмінності в рівні формалізації освітніх процесів в Україні та Італії. Італійська система вищої освіти демонструє більш гнучку та індивідуалізовану структуру, що дозволяє студентам проявляти більшу ініціативу та самостійність у навчанні. Натомість українські студенти часто сприймають систему вищої освіти як жорсткий регламент, що обмежує їхні можливості. Це, в свою чергу, призводить до більш вираженого бажання «зламати» систему, тобто знайти способи обійти формальні вимоги та досягти бажаних результатів нестандартними методами.

По-друге, дослідження показало різні пріоритети в соціальній адаптації студентів двох країн. Італійські студенти демонструють більш виражене бажання інтегруватися в існуючу соціальну структуру, встановлювати міцні соціальні зв'язки та адаптуватися до норм та цінностей спільноти. Українські студенти, навпаки, частіше орієнтовані на довгострокові перспективи розвитку громади та прагнуть внести свій внесок у її трансформацію.

Крім того, було встановлено, що розвиток навичок критичного мислення та риторичних навичок, в свою чергу, формують організаторські якості та підвищують рівень впевненості в собі.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що гейміфікація є ефективним інструментом не тільки для дослідження поведінкових моделей, але й для порівняльного аналізу культурних особливостей різних суспільств. Розуміння цих особливостей є важливим для розробки ефективних засобів соціальної адаптації молоді та пошуку ефективних шляхів для формування навичок резильєнтності у здобувачів вищої освіти.

Гейміфікація є лише одним із інструментів розвитку резильєнтності. Для досягнення стійких результатів необхідно поєднувати її з іншими методами психологічної підтримки, такими як когнітивно-поведінкова терапія, тренінги з розвитку емоційного інтелекту та релаксаційні техніки.

Емпіричним шляхом визначено, що загальний рівень сформованості навичок резильєнтності у здобувачів вищої освіти в Україні в умовах військового стану знаходиться на середньому рівні, що свідчить про потребу у подальшому

розвитку та формуванню цих навичок, в зв'язку з чим є вкрай необхідним розробити різноманітні рекомендації, заходи, методичні вказівки тощо, які були б спрямовані на розвиток навичок резильєнтності здобувачів вищої освіти, використовуючи інструменти гейміфікації та враховуючи позитивний досвід Маріупольського державного університету в цьому напрямку.

Резильєнтність є багатогранним психологічним феноменом, який формується під впливом множини факторів. Розвиток цієї здатності є важливим завданням для кожної людини, особливо в умовах сучасного світу, що характеризується високим рівнем стресу. Використання інноваційних технологій, таких як гейміфікація, відкриває нові можливості для розвитку навичок, необхідних для успішної адаптації до змін та подолання життєвих труднощів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверіна А. А. Дослідження проявів навчального стресу у житті студентів. *Психологічний часопис*. Запоріжжя, 2021. Т. 46. С. 8–12.
2. Андріяш В. Гейміфікація в освіті: теорія та практика. Київ : Вид-во НПУ ім. М. Драгоманова, 2020. 256 с.
3. Бех І. Д. Становлення професіонала в сучасних соціальних умовах. *Теорія і практика управління соціальними системами*. Чернівці, 2008. № 2. С. 109–115.
4. Білоцерківська Ю. О., Сапельнікова Т. С. Дослідження негативних психічних станів студентів під час учбової діяльності як фактора порушення стресостійкості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки*. 2018. Т. 1. №. 1. С. 159–163.
5. Бодров В. А. Психологічний стрес: розвиток та подолання. Харків : Нова книга, 2020. 528 с.
6. Божок Є., Пирожков С., Хамітов Н. Резильєнтність: стратегія виживання в умовах гібридних загроз. *Укрінформ. Мультимедійна платформа іномовлення України*. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubricsociety/3265105-rezilentnist-strategia-vizivanna-v-umovah-gibridnih-zagrozh.html> (дата звернення: 20.10.24).
7. Бондаренко І. Психологічна резилентність: теоретичні аспекти. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2019. 180 с.
8. Боярчук О. Д. Біохімія стресу. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2013. 177 с.
9. Васягіна Н. Н., Лозгачова О. В. Формування стресостійкості на етапі професіоналізації. Івано-Франківськ, 2019. 112 с.
10. Величковський Б. Б. Індивідуальна стійкість до стресу як фактор психічного та соматичного здоров'я. *Проблеми та перспективи сучасної психології* : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2021. С. 23–25.

11. Гуменюк О. Використання гейміфікації для підвищення мотивації студентів. *Журнал педагогічних наук*. 2021. № 3(45). С. 45-60.
12. Гулієва Х. Б. Стресостійкість особистості: до питання про діагностичну інформативність методики Т. Холмса и Р. Праге. *Psychology. Educology. Medicine*. 2023. №3-4. С. 149–165.
13. Дубчак Г. М. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів закладів вищої та професійної освіти. *Psychology of Personality*. 2024. Т. 10. №. 1. С. 74–80.
14. Дубчак Г. М. Розуміння стресостійкості у психологічній літературі. *Науковий вісник Чернівецького університету. Педагогіка та психологія: зб. Наукових праць*. Чернівці : Чернівецький нац. університет, 2019. С.39–47.
15. Дяченко М. І. Про підходи до вивчення емоційної стійкості. *Питання психології*. 2017. №1. С. 106–113.
16. Ігумнова О. Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція: дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2021. 275 с.
17. Калашнікова О. А. Особливості стресостійкості особистості. *Світ психології*. 2017. №8. С. 73–75.
18. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
19. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 104–110.
20. Катунін А. П. Стресостійкість як психологічний феномен. *Молодий учений*. 2012. № 9. С. 243–246.
21. Кисельова Є. В. Стрес у студентів у процесі навчально-професійної підготовки: причини та наслідки. *Молодий учений*. 2017. №6. С. 417–419.
22. Кленова М. А. Індивідуально-психологічні особливості схильності до стресу. *Психологія, соціологія та педагогіка*. 2015. №15 (2). С. 159–164.
23. Коваленко Т. Гейміфікація: як ігри змінюють наше життя. Львів :

Видавництво ЛНУ ім. Івана Франка, 2021. 300 с.

24. Козлов С. В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості. *Вісник національного університету оборони України*. 2019. №3(22). С. 126–129.

25. Колесова Г. Діагностика стресів: методичне забезпечення. *Психолог. Шкільний світ*. 2016. №23-24. С. 3–18.

26. Коломієць Л. І., Степова А. С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3 (7). С. 77.

27. Кононко О. Стреси та психологічний вік. *Рідна школа*. 2012. №1. С. 5–10.

28. Конопкін О. А. Структурно-функціональний та змістовно-психологічний аспекти усвідомленої саморегуляції. *Психологія. Журнал Вищої школи економіки*. 2015. Т. 2. №1. С. 27–42.

29. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2019. Вип. 7. С. 210–218.

30. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Сер. Соціальні та поведінкові науки*. 2019. № 7. С. 98–117.

31. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2023. 432 с.

32. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки*. 2016. № 6 (25). С. 48–54.

33. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: моногр. Суми : МакДен, 2012. 410 с.

34. Кузнецов М. А., Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності: монографія. Харків : Діса плюс, 2015. 338 с.

35. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія*. 2021 Вип. 4. С. 51–55.
36. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології* : зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ : Логос, 2018. Т. 3, Вип. 14. С. 26–54.
37. Левченко С., Ткаченко А. Резилентність у навчанні: як подолати труднощі. Одеса : ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2022. 220 с.
38. Литвин, І. Л., Новгородська, Н. В. Використання гейміфікації для формування резильєнтності у студентів. *Актуальні проблеми психології* : зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ : Логос, 2022. Т. 10, Вип. 5. С. 112-119.
39. Мартинюк І. Відсутність стресів – запорука гармонійного розвитку. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2018. №7-8. С. 41–46.
40. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ : Логос, 2017. Т.7, В. 10. С. 178–183.
41. Меєрсон Ф. З. Адаптація, стрес та профілактика. Київ : Гарант-прес, 2022: 279 с.
42. Мельник, О. С., Сидоренко, Т. В. Гейміфікація як метод підвищення мотивації до навчання у вищій освіті. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Львів, 2023. № 2(12). С. 134-140.
43. Нетребя М.М., Стьопін М.Г. Визначення поняття стресу та стресостійкості в сучасній психології. *Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір*: зб. матеріалів IV Інтернет-конференції, 22 травня 2024 року / за заг. ред. І. С. Деснова. Київ: МДУ, 2024. С. 93–96.
44. Нетребя М.М., Хаджинова І.В. Ігрові технології у початковій школі.

Актуальні проблеми науки та освіти: зб. матеріалів XXVI підсумкової наук.-практ. конф. викладачів МДУ. Київ : МДУ, 2024. С. 218–221.

45. Олійник О. О. Психологічний аналіз поняття стресостійкості. *Вісник Харківського університету*. 2024. № 617. С. 96–100.

46. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості /стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч. метод. посіб. / за заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.

47. Психологічна енциклопедія / упоряд. О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2016. 424 с.

48. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посіб. / за ред. М.С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна. Київ : Інкос, 2017. 272 с

49. Сельє Г. Стрес без дістресу. Львів, 2019. 124 с.

50. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. Л.З. Сердюк. Київ-Львів, 2021. 236 с.

51. Степаненко А., Грищенко О. Гейміфікація як інструмент розвитку м'яких навичок. *Освіта і суспільство*. 2022. № 4(48). С. 78-85.

52. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61). С. 314–315.

53. Степова А.С. Стрес і його роль в житті людини. Адаптація і стрес. *Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я*. 2022. С. 227–260.

54. Стьопін М.Г. Зустрічайте: «Потім Придумаємо». Блог «Гра Світ Громад і деструктивні моделі поведінки». URL: <https://woc.org.ua/game/article/303> (дата звернення 18.10.2023).

55. Тептюк Ю.О. Динаміка стресостійкості соціальних працівників залежно від психологічних умов її розвитку. *Polish journal of science*. 2021. № 35. VOL. 2. С. 61–64.

56. Федоренко О., Мартинюк І., Використання гейміфікації для формування соціально-емоційних навичок у студентів. *Психологія і освіта: теоретичні та практичні аспекти*. Одеса : ОНУ, 2022. С. 300–305.

57. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, стресостійкість чи життєздатність. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Випуск 6. Том 2. С.160–165.
58. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів: автореф. дис. канд. психол. наук. №15. Київ, 2011. 20 с.
59. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. 2018. Вип 1. С. 92–98.
60. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. 2019. Том 6. Вип. 15. С. 368–375.
61. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
62. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
63. Шапар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2017. 640 с.
64. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К. : ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2018. Вип. 7. С. 143–148.
65. Шевченко Т., Лисенко М. Резилентність студентів: виклики та рішення. *Психологія та освіта*. 2023, № 2(12), С. 34-40.
66. Яремійчук О. В., Кушнір Ю. В. Когнітивні стилі та особливості прояву стресостійкості у студентської молоді. *Вісник студентського наукового товариства Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Вінниця, 2021. Том 2. №13. С.189–193.

67. Averill J. P. Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological bulletin*. 2020. Vol. 80. №4. P. 286-303
68. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2024. № 59(1). P. 20-28. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
69. Clarke J., Nicholson J. Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You. UK : Crimson Publishing, 2010. 208 p.
70. Heshmat Sh. The 8 Key Elements of Resilience. Psychology Today. 2020. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/202005/the-8-key-elements-resilience>
71. Hobfoll S. E. Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2019. №8. P. 116–122.
72. Hurley R. What Is Resilience? Your Guide to Facing Life’s Challenges, Adversities, and Crises. Everyday Health. 2020. URL: <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/>
73. Lazarus Richard S., Folkman Susan. The concept of gamification. *Stress and Coping*. N.-Y. 2021. P. 189–206.
74. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2020. № 71. P. 543–562.
75. Masten A. S., Best K. M., & Garmezy N. (2021). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome. *Development and Psychopathology*. № 2(4). P. 425-444. URL: <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
76. Morel E. Die 7 Säulen der Resilienz. Stefan Mähleke, 2021. 212 p.
77. Peters R. S. Education of emotions. *Feelings and emotions : The Loyola symposium*. N.Y., 2016. P. 187–203.
78. Schonfeld P. The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health*

Psychology, 2016. 16(1). P. 5-15.

79. Seligman M. Learned Optimism. New York, 2nd Edition. NY: Pocket Books, 2021. 354 p.

80. Serdiuk L., Danyliuk I., Chykhantsova O. Psychological factors of secondary school graduates' hardiness. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*. 2019. № 1. P. 93–103. URL: <https://doi.org/10.21277/sw.v1i9.454>

81. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., & Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2015. № 5:1. URL: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>

82. Stricker K. Resilience Training and Why It Is Important in the Workplace. 2022. URL: <https://peakwellnessco.com/workplace-resiliencetraining/>

83. WORLDWIDE's Bunchball Nitro: Enterprise-level gamification. Tap into games. 2024. URL: https://www.biworldwide.com/gamification/bunchball-nitro/?utm_source=bunchball.com&utm_medium=referral&utm_campaign=domain_redirect

84. WorldWiew of Karl Kapp. Types of Structural Gamification. 2016. URL: <https://www.linkedin.com/pulse/types-structural-gamification-karl-kapp/>

85. Learn what you can't google. 2024. URL: <https://worldofcommunities.org/>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ШКАЛА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ КОННОРА-ДЕВІДСОНА-10
(CD-RISC-10)

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

		Зовсім невірно	Дуже рідко вірно	Іноді вірно	Часто вірно	Майже завжди вірно
		(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
1.	Я можу адаптуватися до змін.	☐	☐	☐	☐	☐
2.	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.	☐	☐	☐	☐	☐
3.	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.	☐	☐	☐	☐	☐
4.	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.	☐	☐	☐	☐	☐
5.	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.	☐	☐	☐	☐	☐
6.	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.	☐	☐	☐	☐	☐
7.	У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.	☐	☐	☐	☐	☐

8.	Я не з тих, кого зупиняють невдачі.	☐	☐	☐	☐	☐
9.	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.	☐	☐	☐	☐	☐
	Підрахуйте бали у кожному стовпчику					

Додайте суми по кожному стовпчику, щоб дізнатися загальний бал CD-RISC

All rights reserved. No part of this document may be reproduced or transmitted in any form, or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, or by any information storage or retrieval system, without permission in writing from Dr. Davidson at mail@cd-risc.com. Further information about the scale and terms of use can be found at www.cd-risc.com. Copyright © 2001, 2017 by Kathryn M. Connor, M.D., and Jonathan R.T. Davidson, M.D. This version of the scale was developed as a work made for hire by Laura Campbell-Sills, Ph.D., and Murray B. Stein, M.D. Ukrainian version of this scale was created by the committee of experts. The committee includes: Mykola Stanislavchuk - Professor, MD, PhD, Head of Internal Medicine Chair №1 of National Pirogov Memorial Medical University, Vinnytsya, Iryna Shapoval - MD, Inna Orlova - MD, Natalia Litomina - bilingual translator with Ukrainian language as mother tongue, Svitlana Nechyporuk - bilingual translator with Ukrainian language as mother tongue, Galyna Gaponova - back-translator with English as mother tongue, Viktoria Kalantarov - back-translator with English as mother tongue, Kramar Valentyna - methodologist. Responsible for creating a Ukrainian version Iryna Shapoval shirina1312@gmail.com

ОПИТУВАЛЬНИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ
(Post Traumatic Growth Inventory), розроблений Р. Тадеші та Л. Калхауном
в адаптації К. Страйкера.

Інструкція. Вкажіть для кожного нижченаведеного твердження ступінь, в якому відповідна зміна відбулася в Вашому житті внаслідок кризової (травматичної) події, використовуючи наступну шкалу:

№	0	1	2	3	4	5
	Жодних змін	Дуже незначні зміни	Невеликі зміни	Помірні зміни	Великі зміни	Дуже суттєві зміни

1. Я змінив свої пріоритети про те, що важливо у житті.
2. Я набагато краще розумію цінність власного життя.
3. У мене з'явилися нові інтереси.
4. Я став більш впевненим у собі.
5. Я став краще розуміти духовні питання.
6. Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях.
7. Я скерував своє життя на новий шлях.
8. Я відчуваю більшу близькість з оточуючими.
9. Я охоче виражаю свої емоції.
10. Я краще розумію, що можу впоратися зі складнощами.
11. Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті.
12. Я більшою мірою здатен приймати речі такими, якими вони є.
13. Я можу більше цінувати кожен день свого життя.
14. У мене з'явилися нові можливості, як не були мені доступні раніше.
15. Я став більше співчувати іншим.

16. Я докладаю більше зусиль на встановлення відносин з іншими людьми.
17. Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін.
18. Я став більш віруючим (релігійнішим).
19. Я зрозумів, що я сильніший, ніж я думав.
20. Я дізнався про те, якими чудовими бувають люди.
21. Я краще розумію потреби інших людей.