

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ВИКЛАДАЧА ЗВО В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Резюме

Актуальність дослідження зумовлена потребою формування резильєнтності викладача закладу вищої освіти в умовах військового стану як здатності чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість в умовах військового стану в процесі реалізації професійної діяльності, спрямованої на формування ключових компетентностей майбутніх фахівців згідно з вимогами міжнародних інституцій. **Мета статті** полягає у дослідженні резильєнтності викладачів ЗВО в умовах військового стану.

Розкрито сутність феномену «резилієнс» як складного, багатовимірного і динамічного за своєю суттю комплексу особливостей людини; здатності особистості протистояти і адаптуватися до несприятливих та травматичних подій. Висвітлено резильєнтність як здатність протистояти пошкодженню та швидкому відновленню й успішній адаптації внаслідок несприятливих обставин

Розглянуто резильєнтність у трьох площинах – як рису чи здатність особистості долати стрес, як процес копінгу та як адаптаційно захисний механізм особистості, що дозволяє протистояти стресу чи адаптуватись після психотравми. Визначено переваги дії резильєнтності: висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у діяльності викладачів закладів вищої освіти та основні риси стійких людей (соціальні особливості; емоційні особливості; когнітивні/академічні особливості). Висвітлено складові резильєнтності викладачів (надія, оптимізм, адаптивність, стійкість).

Обґрунтовано психологічні фактори й особливості розвитку резильєнтності викладачів закладів вищої освіти (цілеспрямованість, спрямованість життя на певну мету, здатність планувати діяльність, мотивація успіху, почуття узгодженості життя і професійної діяльності, перевага позитивних емоцій, життєстійкість, оптимізм, висока духовність особистості та ін.)

Ключові слова: викладач закладу вищої освіти, резилієнс, резильєнтність

Вступ. Проблема стійкості людини перед обличчям складних життєвих ситуацій завжди була цікава і привертала увагу дослідників, що вивчали різні аспекти людського життя – психологів, соціальних працівників, педагогів та медиків. Сьогодні резилієнс як особливість людської психіки набуває

великого значення через необхідність опору стресам, пов'язаним із актуальними соціально-економічними проблемами – життям в умовах пандемії, соціально-політичних конфліктів, загостренням економічних проблем у державі, війни, військового стану тощо.

Проблема резилієнс як здатності чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість є достатньо розробленою у зарубіжній психології (С. Лютар, А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Фріборг та інші), утім українськими дослідниками досі не було здійснено адаптації чи власних розробок засобів психодіагностики та розвитку резилієнс особистості.

Загалом феномен резильєнтності у психології розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості, як процес та як адаптаційно-захисний механізм особистості. Особливо це важливо для викладачів закладів вищої освіти загалом та в умовах військового стану зокрема, діяльність яких спрямована на формування ключових компетентностей майбутніх фахівців згідно з вимогами міжнародних інституцій (European Commission, 2006), ефективну розробку й упровадження інноваційних, освітніх, інформаційно-комунікаційних технологій, форм, методів та методик в освітній процес (Balakhtar, 2021). Тому важливим для викладачів закладів вищої освіти в умовах військового стану є формування резильєнтності, що дозволить їм бути більш стійкими перед обличчям складних життєвих ситуацій.

Мета статті полягає у дослідженні резильєнтності викладачів ЗВО в умовах військового стану.

Завдання дослідження:

- 1) розкрити сутність феномену «резилієнс» та підходи до визначення резильєнтності ;
- 2) визначити складові резильєнтності викладачів закладів вищої освіти;
- 3) окреслити психологічні фактори розвитку резильєнтності.

Результати. Резильєнтність – це складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей кожної людини. Резилієнс є здатністю дорослої людини, яка зазнала впливу окремої потенційно руйнівної події (як-

от смерть близької людини або ситуація, що загрожує життю), утримувати відносно стабільні, здорові рівні психологічного та фізичного функціонування, а також здатність відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді (Bonanno, 2004).

Психологічний резилієнс може визначатись як здатність індивіда протистояти і адаптуватися до несприятливих та травматичних подій (Walker, Pflingst, Carnevali, Sgoifo, Nalivaiko, 2017). Резильєнтність – це персональна характеристика особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації (Wagnild & Young, 1993).

Резильєнтність (лат. «resilire» – здатність протистояти пошкодженню та/або швидко відновлюватись (Alexander, 2013), стосується усіх сфер життя, слугує шаблоном позитивної адаптації в контексті минулих та сучасних негараздів та є процесом відновлення, а саме здатності особистості до успішної адаптації внаслідок несприятливих обставин (Bogar & Hulse, 2006; Grace, 2015; Hauser, 1999; Masten, 2001; Rutter, 1987.)

Резильєнтність, як зазначає Мастен, Бест та Гармезі (Masten, Best & Garmezy, 1990), це «процес, здатність або результат успішної адаптації, незважаючи на виклики або загрозові обставини» і «хороші результати, незважаючи на статус високого ризику, стійку компетентність під загрозою та відновлення після травми». Як зазначають науковці (Khanlou & Wray, 2014), резильєнтність є сприятливим компонентом під час підтримки психологічного благополуччя підлітків, а також як захисний механізм від непередбачуваних загроз благополуччю протягом усього життя. При цьому науковці стверджують, що резильєнтність заснована на силі, що формує сильні сторони молодих людей, а не підкреслює слабкі.

Вивчаючи резильєнтність, науковці пояснювали її через інтерактивні процеси, які зміцнюють особистість та сім'ю з плином часу (Rolland & Walsh, 2005; Walsh, 2016); динамічний процес, а саме взаємодія, що передбачає позитивну особистісну та соціальну адаптацію особистості, незважаючи на схильність до ризику (Luthar, Cicchetti, Becker, 2000); динамічні психологічні

процеси, а саме використання стратегій подолання ситуації, та/або особистісні фактори (Masten, 2007); особисті фактори, як потенційні детермінанти (Ungar, 2012; 2018; Barudy & Dantagnan, 2005); стилі та стратегії подолання (Henderson, 2013) та ін.

Зважаючи на відсутність єдиного трактування сутності поняття «резильєнтність», науковці трактували його з трьома визначеннями як: а) концепцію, б) процес та в) результат (Saleem & Mevawala, 2019; Kaplan, 1999).

Резильєнтність пов'язують з попереднім досвідом серйозних небезпек серйозних небезпек або негараздів, а також з досягненням конструктивної адаптації незалежно від вразливості ситуації (Saleem & Mevawala, 2019). Крім того, варто зазначити, що особистість, яка не зазнала негараздів чи загроз, не може бути стійкою під час власного розвитку, оскільки повинна існувати минула чи поточна небезпека для формування резильєнтності (Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick & Sawyer, 2003). Незважаючи на те, що ризики є провісниками небажаних наслідків у майбутньому, розвиток резильєнтності у підлітків сприяє їм у підвищенні самоповаги та впевненості в собі. Крім того, резильєнтність допомагає їм краще вирішувати проблеми. Однак процес резильєнтності стає важчим для вразливої молоді, оскільки вона постійно стикається з сексизмом, расизмом, гендерністю, класизмом та емблемізмом (Grace, 2015).

Резильєнтність як концепцію пов'язують із спроможністю, що складається з набору особистісних характеристик та контекстів розвитку особистості та сукупності внутрішніх та зовнішніх механізмів при зіткненні з труднощами (Masten, 2016); здатністю позитивно реагувати, незважаючи на життя у складних або загрозливих обставинах; здатністю виходити та реагувати краще, ніж очікувалося, у ситуації ризику, травматичної події чи негараздів, що впливають на психосоціальну цілісність особистості (Garmezy, 1991; Masten, 2001); ознаку, яка змінюється від людини до людини і з часом збільшується або зменшується (Henderson & Milstein, 1996).

Тим часом, Haynes (2005) виділяє три основні риси стійких людей: соціальні особливості; емоційні особливості; когнітивні/академічні особливості. В свою чергу, соціальні особливості трактуються як обдарованість у розвитку дружніх стосунків, здатність встановлювати позитивні стосунки з іншими, володіння ефективними комунікативними навичками, що вимагають належного використання мови та знаходження допомоги, коли це необхідно; емоційні особливості – вказують на сильне почуття власної ефективності, впевненість у собі на високому рівні, високу самооцінку та прийняття себе, контроль емоцій та навик усвідомлення, швидко здатність пристосовуватися до нових ситуацій, здатність протистояти проти тривоги та перешкод; когнітивні/академічні особливості – як висока мотивація досягнень, здатність розглядати та планувати майбутнє, раціонально боротися зі стресовими та травматичними подіями, створювати набагато більше внутрішніх атрибутів, ніж зовнішні атрибуції (щастя, здібності тощо), формування та активізація його/ її оточення знову на благо оточуючих (Karatas, Ersoy & Sakar, 2011).

Резильєнтність охоплює особливості, характеристики та риси, які забезпечують досягнення цілей, незважаючи на проблеми, і вона представлена як мінлива, багатовимірна риса залежно від різних умов (Garmezy, 1985; Garmezy & Rutter, 1985; Werner & Smith, 1992; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Крім того, Windle (1999) виділяє три основні моменти у визначенні концепту резильєнтності: ризик та/або труднощі; демонстрація позитивної адаптації, подолання, самодостатності; захисні фактори.

Rutter (1999) визначав резильєнтність як динамічну концепцію, що виникає в результаті взаємодії між ризиком і захисними факторами, і заявив, що ця динамічна структура змінює вплив негативних подій на життя. Захисні фактори служать буфером проти труднощів, а саме описують ситуації, які пом'якшують, зменшують або усувають ризик або вплив труднощів і розвивають здорову адаптацію та компетенції особистості (Masten, 1994). Оптимізм, соціальна достатність, соціальні навички, навички вирішення

проблем, напористість розглядаються як особистісні характеристики, що входять до числа захисних факторів, пов'язаних з резильєнтністю (Terzi, 2006; Friesen, 2007; Ungar, Brown, Liebenberg, Othman, Kwong, Armstrong, & Gilgun, 2007). Крім того, зазначено, що важливу роль відіграють психологічне здоров'я та емпатія, внутрішній контроль, самопочуття та відчуття достатності (Magnus, Cowen, Wyman, Fagen, & Work, 1999).

Резильєнтність, як процес, враховує соціальний розвиток підлітків на перетині відносин влади. Luthar та ін. розглядали резильєнтність як динамічний процес позитивної адаптації під час впливу значної загрози або серйозних негараздів (Luthar, Cicchetti, and Becker, 2000). Крім того, динамічний процес проявляється у безперервній взаємодії із середовищем, у якому люди розвиваються та соціалізуються (Vanistendael & Lecomte, J., 2002). При цьому, необхідно розуміти механізм модифікування впливу ризику та проблем розвитку, через які підлітки мають тенденцію успішно адаптуватися. Тому для того, щоб зрозуміти резильєнтність як процес, потрібно визначити механізми захисту та ризику, адже саме захисні механізми роблять підлітків більш стійкими (Rutter, 1987; 1999), в той час як фактори ризику збільшують реакцію особистості на негаразди і роблять речі ще більш вразливими. Серед факторів, що сприяють резильєнтності серед підлітків виділяють індивідуальні, соціальні та підтримку сім'ї (Garmezy, 1991; Werner, 1995). Крім того, підлітки, які володіють компетентностями, навичками та ресурсами вважаються більш витривалими. Як зазначають Fergus та Zimmerman (Fergus & Zimmerman, 2005), стимулюючі фактори, а саме автиви (внутрішні фактори особистості, такі як навички подолання, компетентність і самоефективність, які реалізують позитивне протистояння різного плану труднощам) та ресурси (зовнішні чинники, які сприяють подоланню таких факторів ризику, як підтримка батьків, наставництво та підтримка громади) є важливою умовою уникнення негативних наслідків ризику.

Щоб допомогти викладачам закладів вищої освіти працювати в умовах війни, варто розвивати **резильєнтність**. Це надважлива якість для українців.

Резильєнтність складається з кількох елементів:

- надія – пов'язана із впевненістю в тому, що ми можемо пройти через складнощі та «вийти до світла»;
- оптимізм – у контексті війни це не про веселощі, а про віру в те, що перемога буде;
- адаптивність – здатність пристосовуватися до змін, у військовий час – дуже швидко;
- стійкість – здатність не опускати руки навіть попри трагічні обставини.

Для викладачів закладів вищої освіти це критично: якщо у вас немає власного ресурсу – на жаль, ви роздаєте свій стан здобувачам і колегам, як вай-фай. Це неможливо приховати через вимучену посмішку.

Так, надзвичайно складно піклуватися про себе під час війни. Проте необхідно, щоб тримати рівновагу. Аби нагадувати тілу, що воно живе, треба дбати про сон, харчування, фізичні навантаження. Знайдіть доступний собі спосіб піклуватися про тіло – наприклад, самомасаж чи душ.

Щоб підтримувати дух, насамперед кожній людині потрібно бути на своєму боці – що б не відбувалося. Бути для себе самого найкращим другом.

Українці проходять через горе та біль, і попри це багатьох переслідує провина. Зараз життєво необхідно постійно нагадувати собі: «Що б я не робив – зараз це найкраще, що я можу». Якщо цькувати себе – це паралізує та руйнує самооцінку. Якщо ж навчитися завжди бути за себе – саме з цієї позиції ми можемо довіряти собі, любити себе, а відтак – рухатися до перемоги. Ідеться про самоцінність – тобто здатність цінувати себе не за щось, а за те, що ти просто є.

Якщо ви переповнені емоціями – це цілком адекватна реакція. Важливо вміти впоратися з ними, щоб не вилити на оточення. Насамперед емоції треба назвати вголос (це вже зменшує інтенсивність), поговорити про почуття з тими, хто не буде знецінювати, виписувати та малювати їх, випускати (кричати, бити подушку тощо).

Дихайте. Наприклад, спробуйте таку просту, проте напрочуд ефективну техніку: мінімум протягом хвилини робіть видихи з полегшенням, як після важкої справи. Практикуйте «квадратне дихання»: 4 секунди вдих – затримка на 4 секунди – 4 секунди видих – затримка на 4 секунди.

Спонукайте себе та колег «виринати» з новин – наприклад, читати їх двічі на день. Щоб давати собі більше енергії, допомагайте команді створювати нові нейронні зв'язки – вчитися зараз складно, але, наприклад, можна дивитися короткі TED-виступи.

Важливе значення має підтримка міцних стосунків, оскільки внутрішня опора людини в складних життєвих обставинах стає слабшою. І важливо шукати опору зовні, щоб спиратися на неї. *Підтримувати важливо так, щоб не нашкодити. Насамперед, нам важливо самим бути в ресурсі в цей момент. Інакше є ризик токсичної реакції – наприклад, засудження (на кшталт «Як ти можеш жалітися, адже в інших усе набагато гірше?») – а це тільки погіршить стан.*

Людям важливо відчувати, що їх чують, приймають, визнають їхні почуття, розуміють складність їхньої ситуації, без оцінок, звинувачень та очікувань. Але, знову-таки: щоб бути поряд із людиною в її ситуації – нам треба мати сили на це. Не можна віддавати свою «кисневу маску» іншим, якщо сам не можеш дихати – спочатку подбайте про себе.

Крім того, не варто заперечувати почуття інших людей. Вербально це може проявлятися так: «Все не так погано. Ти ж у безпеці – то чому ти плачеш? Не вигадуй. Радій і насолоджуйся життям». Людина не може «неправильно відчувати». Будь-яка реакція – нормальна. Навіть якщо людина в безпеці, всі думки – в Україні і в подіях, які відбуваються з нею. Натомість варто казати: «Я розумію твої емоції. Мені шкода, що це сталося» – звичайно, якщо ви щиро такої думки. Загасити почуття неможливо – спонукайте їх звільняти та будьте поряд.

Коли людині боляче і вона в розпачі, не допоможе: пошук філософських смислів («Це все відбувається не просто так») та заклики бути джерелом

світла, щастя та любові в світі. Якщо людина відчуває лють, ненависть, розпач – вона має право про це говорити, і якщо це приймають – стає легше.

Заклик «Зберись, тримайся!» краще замінити на «Тримаємося, я поруч. Скажи, що тобі потрібно – чи можу я допомогти?». І постійно повторюйте це, адже не всім легко приймати допомогу.

Якщо людина ділиться страхом – не варто підбурювати і казати, що насправді все ще гірше. Це як у вогонь лити бензин – тільки погіршує становище. Ніхто не знає, як буде – не на часі жахливі прогнози та залякування людей. Ми по-різному сприймаємо світ та реагуємо на події. Ми різні, але можемо бути емпатійними одне до одного.

Важливо уникати катастрофічного мислення, адже у людей опускаються руки, коли здається, що нічого не можна вдіяти. Люди часто кажуть: «Я більше не можу це витримувати». Це відбувається, коли ми залякуємо самі себе. Проблема здається величезною, а ми самі порівняно з нею – маленькими.

Коли на нас тривалий час тиснуть обставини, на які ми не можемо впливати, виникає навчена безпорадність. У такому стані людина не здатна рухатися навіть тоді, коли обставини змінюються. Дуже важливо не допустити цього стану.

Протилежність навченій безпорадності – позитивне світосприйняття. Навіть під час війни. Йдеться про три ідеї, які є ключовими: 1) «так буде не завжди». Це про віру. Війна також закінчиться, перемога буде. Проте тут важливо не встановлювати дати, адже ніхто не знає, коли саме. 2) «не все так погано». Це про надію. Так, є безліч жахливих подій. Проте є й ті, за які можна триматися, щоб іти далі. До прикладу можна навести вправу: «подивіться навколо та знайдіть усі предмети чорного кольору. Заплющіть очі. Ви запам'ятаєте все чорне, а якщо попросити назвати, що в вашому оточенні, наприклад, блакитного кольору – навряд чи згадаєте. Ми концентруємося на чорному, особливо в важких обставинах. Проте щоб вистояти – ми маємо бачити й те, задля чого йдемо до перемоги». 3) «Я люблю себе», а, отже, не кажу собі: «Все погано – і я сам поганий, тому що не зробив...». Натомість ми

маємо говорити собі: «Так, мені болить. І іншим болить. Але я роблю все, що можу в цій ситуації».

І здавалося б, під час війни жарти недоречні. Проте гумор зараз дуже важливий, він дійсно допомагає вистояти.

Ми маємо прийняти, що наш світ змінився. І навіть після нашої перемоги все буде дещо по-іншому. Проте це не означає, що виключно гірше.

Йдеться не про те, щоб здатися та згаснути. Проте немає сенсу протидіяти тому, що вже відбувається. Замість того, щоб битися з обставинами, варто прийняти їх як є – і зробити їх поштовхом до руху та змін. Це зберігає внутрішні сили, допомагає видихнути та зрозуміти, що саме робити далі.

Попередні пункти надзвичайно важливі як для викладачів закладів вищої освіти, так і усіх громадян нашої країни, тільки коли люди змогли проявити все, що відчувають (страх, біль, злість) і їх у цьому підтримали, тільки коли викладацький колектив відчуває підтримку – є сенс переходити до наступних кроків.

По-перше, це визначити цілі, що є дуже складним завданням. Але викладачу необхідно розуміти цілі. Це підтримує енергію, адже зрозуміло, що життя й робота тривають. Усім непросто, проте викладач і заклад вищої освіти здатні адаптуватися до будь-яких умов. Коли колектив бачать картинку майбутнього, до якої йдуть, відчувають, що керівники в це щиро вірять, – це мотивує та надає сенс.

По-друге, готовність до рішучих дій. Якщо викладачі, студентство вірять в перемогу, знають, що ЗВО, країна і ЗСУ підтримують нас, – ми відчуваємо в собі ресурси для перемог навіть у найскладніших обставинах.

По-третє, розвиток впевненості в собі та вміння навчатися в минулого. Заклади вищої освіти проходили крізь різні кризи (наприклад, під час пандемії) – проте вистояли та стали сильнішими. А тому зможемо перемогти й цього разу.

Дискусія. Особливо важливими і доцільними є поради від Тіа Грехем (Tia Graham), американської дослідниці теми щастя та тренерки з лідерства, авторки книги «Щасливий керівник» (Be a Happy Leader). Наведемо їх:

- Комунікуйте з колегами та здобувачами про те, що їхня робота має велике значення та наповнена змістом. Пов'язуйте мету вашої команди з тим, як ваша робота змінює світ на краще. Це мотивує та підбадьорює.

- Якщо ви з колегами підтримуєте Україну – говоріть про те, як ваша допомога впливає на життя людей.

- Зараз багатьом людям складно розповідати про свій стан. Вони закриваються, і це ще небезпечніше, ніж гостра емоційність. Щоб допомогти, підтримуйте, слухайте, ставте відкриті питання. Щоб зрозуміти стан людини, звертайте увагу не тільки на слова, а й на невербаліку.

- Давайте чесний позитивний зворотний зв'язок.

- Спілкуйтеся з працівниками в невеликих групах – багатьом зараз складно розповідати про себе, коли поруч людно. Спонукайте ділитися тим, що хвилює, проживати свій стан у безпечній атмосфері. Зараз це – найкращий тімбілдинг.

Висновки. Отже, теоретичний аналіз феномену резильєнтності показав, що у психології її розуміють у трьох площинах – як рису чи здатність особистості долати стрес, як процес копінгу та як адаптаційно захисний механізм особистості, що дозволяє протистояти стресу чи адаптуватись після психотравми. Перевагами дії резильєнтності є висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у діяльності викладачів закладів вищої освіти. Психологічними факторами розвитку резильєнтності є добрі стосунки в колективі, наявність партнерів та друзів, самоконтроль та саморегуляція емоцій, спрямованість життя на певну мету, здатність планувати діяльність, мотивація успіху, почуття узгодженості життя і професійної діяльності, перевага позитивних емоцій, життєстійкість, висока адекватна самооцінка, активні копінги, самоефективність, оптимізм, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших,

когнітивна гнучкість, висока духовність особистості. Викладачам закладів вищої освіти завжди складно адаптуватися до змін, а коли вони настільки кардинальні та болючі – особливо. Проте єдність допоможе їм сильними і стійкими на шляху до перемоги.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ / REFERENCES

Alexander, D. E. (2013). Resilience and disaster risk reduction: An etymological journey. *Natural Hazards and Earth System Sciences*, 13(11), 2707-2716.

Balakhtar, K. S. (2021). Peculiarities of the influence of creativity on the subjective well-being of foreign languages teachers of higher education institutions. SHEI “University of Education Management” NAPS of Ukraine, Kyivю

Barudy, J. (2005) Dantagnan, M. *Los Buenos Tratos a la Infancia*; Editorial Gedisa: Barcelona, Spain.

Bogar, C. B., & Hulse Killacky, D. (2006). Resiliency determinants and resiliency processes among female adult survivors of childhood sexual abuse. *Journal of Counseling & Development*, 84(3), 318-327.

European Commission, (2006). Tuning educational structures in Europe: Universities’ contribution to the Bologna Process. (December, 2006). Socrates-Tempus. 152 p. Retrieved from: <https://aca-secretariat.be/newsletter/tuning-educational-structure-in-europe> Accessed on: Dec. 11, 2020

Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*, 26, 399-419.

Friesen, B. J. (2007). Recovery and resilience in children’s mental health: Views from the field. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 31(1), 38-48. <http://dx.doi.org/10.2975/31.1.2007.38.48>

Garnezy, N. (1985). Stress-resistant children: The search for protective factors. In J. E. Stevenson (Ed.). *Recent research in developmental psychopathology: Journal of Child Psychology and Psychiatry*, book 4 (pp. 213-233). Oxford: Pergamon Press.

Garnezy, N., & Rutter, M. (1985). *Stress, coping and development in children*. New York, Mc Graw-Hill.; Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood*. New York: Cornell University Pres.

Garnezy, N. (1991). Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty. *Am. Behav. Sci.*, 34, 416–430.

Garnezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*, 20(9), 459-466.

Grace, A. P. (2015). *Growing into resilience: Sexual and gender minority youth in Canada*. University of Toronto Press.

Hauser, S. T. (1999). Understanding resilient outcomes: Adolescent lives across time and generations. *Journal of Research on Adolescence*, 9(1), 1-24.

Haynes, N. M. (2005). Personalized leadership for effective schooling. [Online] Available: www.atdp.berkeley.edu/haynes_keynote_04.ppt

Henderson, N., & Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Thousand Oaks, California: Corwin Press.).

Henderson Grotberg, E. *La Resiliencia en el Mundo de Hoy*. (2013). *Cómo Superar Las Adversidades*; Editorial Gedisa: Barcelona, Spain

Karatas, Z., Ersoy, M. A., & Cakar, F. S. (2011). Self-Esteem and Hopelessness, and Resiliency: An Exploratory Study of Adolescents in Turkey. *International Education Studies*, 4(4), 84-91. DOI:10.5539/ies.v4n4p84.

Kaplan, H. B. (1999). "Toward an understanding of resilience: a critical review of definitions and models," in *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*, eds M. Glantz and J. Johnson (New York, NY: Plenum Press), 17–83

Khanlou, N., & Wray, R. (2014). A whole community approach toward child and youth resilience promotion: A review of resilience literature. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(1), 64-79.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., and Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Dev.* 71, 543–562. doi: 10.1111/1467-8624.00164

Luthar, S.S., Cicchetti, D., and Becker, B. (2000). *The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work*. NIH Public Access, 71, 543–562

Magnus, K. B., Cowen, E. L., Wyman, P. A., Fagen, D. B., & Work, W. C. (1999). Correlates of resilient outcomes among highly stressed African-American and white urban children. *Journal of Community Psychology*, 27, 473-488. [http://dx.doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6629\(199907\)27:43.0.CO;2-8](http://dx.doi.org/10.1002/(SICI)1520-6629(199907)27:43.0.CO;2-8)

Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444

Masten, A. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In Wang, M. & Gordon, E. (Eds.). *Educational resilience in inner-city America*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *Am. Psychol*, 56, 227–238.

Masten, A. S. (2007) Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Dev. Psychopathol*, 19, 921–930.

Masten, A.S. (2016). Resilience in developing systems: The promise of integrated approaches. *Eur. J. Dev. Psychol.*, 13, 297–312.

Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), 1-11.

Rolland, J.S.; Walsh, F. *Systemic Training for Healthcare Professionals: The Chicago Center for Family Health Approach*. *Fam. Process* 2005, 44, 283–301.

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.

Rutter, M. (1999). Resilience concept and finding: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119-144. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-6427.00108>

Saleem, A., Mevawala, A.S. (2019). Resilience among Adolescents: A Concept, Construct, Process, Outcomes and Nurses' Role, *i-manager's Journal on Nursing* 9(1),32- 38. <https://doi.org/10.26634/jnur.9.1.16078>

Seligman, E. P. M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55, 5-14. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.

Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 77-86

Ungar, M., Brown, M., Liebenberg, L., Othman. R., Kwong, W, M., Armstrong, M., & Gilgun, J. (2007). Unique pathways to resilience across cultures. *Adolescence*, 42, 166. 287-310

Ungar, M. (2012). *The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Rractice*; Springer Science + Business Media: New York, NY, USA.

Ungar, M. (2018). Systemic resilience: Principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecol. Soc.*, 23.

Vanistendael, S.; Lecomte, J. *La Felicidad es Posible. Despertar en Niños Maltratados la Confianza en sí Mismos: Construir la Resiliencia*; Editorial Gedisa: Barcelona, Spain, 2002

Walsh, F. Family resilience: A developmental systems framework. *Eur. J. Dev. Psychol.* 2016, 13, 313–324.

Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-84

Windle, M. (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Ed.). *Resilience and development: positive life adaptations* (pp.161-178). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers

K. Balakhtar

RESILIENCE OF A TEACHER OF A HIGHER EDUCATION INSTITUTION UNDER THE CONDITIONS OF THE MARTIAL STATE

Abstract

*The relevance of the study is determined by the need to build the resilience of a teacher of a higher education institution under martial law as the ability to resist stress and show mental stability under martial law in the process of implementing professional activities aimed at forming key competencies of future specialists under the requirements of international institutions. **The purpose of the article** is to study the resilience of teachers of higher education institutions in the conditions of martial law.*

The essence of the "resiliency" phenomenon is revealed as a complex, multidimensional and inherently dynamic complex of human characteristics; the individual's ability to resist and adapt to adverse and traumatic events. Resilience

is highlighted as the ability to withstand damage, swift recover and successfully adapt to adverse circumstances.

Resilience is considered in three dimensions - as a trait or the ability of an individual to overcome stress, as a coping process and as an adaptive protective mechanism of an individual that allows one to resist stress or adapt after psychological trauma. The advantages of the action of resilience are determined: high adaptability, psychological well-being and success in the activities of teachers of higher education institutions and the main features of resilient people (social features, emotional features, cognitive/academic features). The components of teachers' resilience (hope, optimism, adaptability, stability) are highlighted.

The psychological factors and features of the development of resilience of teachers of higher education institutions are substantiated (purposefulness, directing life towards a specific goal, the ability to plan activities, motivation for success, a sense of coherence between life and professional activity, the preference for positive emotions, resilience, optimism, high spirituality of the individual, etc.)

Keywords: *teachers of higher education institutions, resiliency, resilience.*