

Відгук офіційного опонента
– доктора психологічних наук, професора Шпортун Оксани Миколаївни –
на дисертацію Мініна Микити Олександровича на тему «Особливості
розвитку резильєнтності студентської молоді», подану на здобуття ступеня
доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія»

Докладне вивчення та критичний аналіз тексту поданої на захист дисертації, а також наукових праць здобувача, опублікованих за його темою, дають підстави для формулювання офіційним опонентом наступного висновку.

Актуальність теми дисертації. Вміння зберігати психологічну рівновагу у стресових ситуаціях, швидко адаптуватися до змін і знаходити внутрішні ресурси для вирішення проблем є ключовими навичками, що забезпечують успішність соціальної та професійної інтеграції молоді людини. Студентська молодь стикається з численними викликами, серед яких інтенсивний навчальний процес, зміна соціального середовища, високі вимоги до особистої ефективності та відповідальності за власне майбутнє. Водночас молоді люди в цьому віці часто перебувають у пошуках власної ідентичності, що супроводжується емоційною нестабільністю та вразливістю до зовнішніх стресорів.

Тому тема роботи Мініна Микити Олександровича є надзвичайно актуальною і важливою, адже здатність до резильєнтності виступає важливим психологічним ресурсом, який дозволяє студентам успішно долати труднощі, знижувати рівень тривожності та депресії, а також забезпечувати ефективне вирішення життєвих проблем.

Оцінка наукового рівня дисертації. Визначення об'єкта, предмета та мети дослідження свідчить про високий рівень наукової обізнаності дисертанта. Завдання адекватні визначеній проблематиці. Вибір використаних методів дослідження загалом забезпечує досягнення мети і реалізацію поставлених завдань. Висновки і результати дослідження є достовірними, оскільки забезпечені кількісним та якісним аналізом, обробкою емпіричних даних із застосуванням адекватних методів математичної статистики.

Позитивно можна відмітити, що здобувачем опрацьовано велику кількість сучасних наукових джерел (157 найменувань, з них - 22 іноземною мовою), що

надало йому можливість розглянути феномен резильєнтності осіб юнацького віку, його психологічні та соціальні аспекти на рівні багатопланових наукових студій та піддати їх скрупульозному і виваженому аналізу, який справляє враження детальної і цілісної вивченості.

Новизна представлених теоретичних та емпіричних результатів. Новизною й практичною значущістю можна вважати насамперед концептуальний, цілісний підхід до дослідження резильєнтності, зокрема поглиблено та уточнено: понятійно-категоріальний апарат дослідження феномена резильєнтності в межах сучасної психологічної науки, з урахуванням вікових особливостей студентської молоді, що дало змогу визначити резильєнтність як інтегральну здатність особистості до адаптації, саморегуляції та збереження функціональної цілісності в умовах стресу та невизначеності; структура резильєнтності як цілісного психічного утворення.

Вперше: здійснено комплексне емпіричне дослідження ефективності психокорекційної програми розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах соціальної нестабільності та академічної невизначеності, що дозволило кількісно підтвердити вплив програми на ключові психічні й фізіологічні характеристики, пов'язані зі стресостійкістю та адаптивністю особистості; визначено: динаміку змін основних показників резильєнтності, психоемоційного стану, суб'єктивного сприйняття стресу, психофізіологічного напруження, функціонального самопочуття, копінг стратегій та рівня соціального самоконтролю на основі статистично валідного аналізу даних за вісьмома психодіагностичними методиками; теоретично обґрунтовано доцільність розгляду резильєнтності як динамічного інтегративного утворення, що включає когнітивний, емоційнорегуляторний, соціально-комунікативний, фізіологічний та поведінковий, і функціонує як адаптаційний ресурс у складних соціальних умовах. Досліджено рівень розвитку резильєнтності студентської молоді та встановлено його залежність від таких психологічних предикторів, як емоційна стабільність, самооцінка, комунікативна компетентність, адаптаційний потенціал, мотивація досягнення та ціннісні орієнтації; доведено високу ефективність впровадженої психокорекційної програми

розвитку резильєнтності студентської молоді, яка забезпечує істотне зниження рівня стресу, емоційного напруження, психофізіологічного дискомфорту, а також сприяє підвищенню загальної стресостійкості, покращенню копінг-стратегій, комунікативного самоконтролю та функціонального стану; розроблено та апробовано структуровану психокорекційну програму, що включає чотири функціональні блоки – розвиток емоційної саморегуляції, подолання тривожності, формування позитивного мислення та активізацію соціальної підтримки – яка тривала чотири місяці та охопила 125 студентів експериментальної групи; програму протестовано з дотриманням умов наукового контролю й повторного вимірювання; виокремлено практичні рекомендації для фахівців психологічної служби, науково-педагогічних працівників та адміністрацій закладів вищої освіти щодо створення психоемоційно безпечного освітнього середовища, що сприяє розвитку резильєнтності, з урахуванням індивідуально-психологічних і гендерних особливостей студентської молоді.

Наукова обґрунтованість отриманих результатів, наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих в дисертації.

Науково виважене формулювання мети дослідження та його завдань дозволило автору оптимально його структурувати. Розділи і підрозділи роботи є органічно пов'язаними між собою і являють безумовний науковий та практичний інтерес. Дисертація відзначається чіткою логікою побудови та викладення матеріалу.

У першому розділі дисертації здійснено дослідження концепції резильєнтності як важливого психологічного феномену, що визначає здатність молоді ефективно долати життєві труднощі та адаптуватися до змінних умов сучасного суспільства. Дисертантом з'ясовано, що резильєнтність є багатовимірним конструктом, який охоплює внутрішні психологічні ресурси особистості та зовнішні соціокультурні чинники. Автором дослідження проаналізовано еволюцію наукових уявлень про резильєнтність. Показано, що цей термін охоплює широкий спектр здатностей людини зберігати психічну рівновагу, адаптуватися до кризових ситуацій і

використовувати життєві труднощі як поштовх до особистісного зростання. Звернено увагу на ключові дослідження зарубіжних і вітчизняних науковців, які заклали основи сучасного розуміння феномена. Розглянуто специфіку формування резильєнтності в період юності. Показано, що саме цей етап є критичним для становлення особистості, оскільки молодь переживає значні соціальні, емоційні та когнітивні зміни. Мінін Микита Олександрович робить акцент на важливості підтримки з боку родини, освітніх закладів та ровесників для успішного формування адаптивних стратегій у юнаків і дівчат. Проаналізувавши вплив різних чинників на становлення резильєнтності у студентському середовищі, автор, Мінін М.О., доводить, що розвиток життєстійкості залежить як від внутрішніх ресурсів (емоційний інтелект, самооцінка, рефлексія), так і від зовнішніх умов (сімейна підтримка, навчальне середовище, соціальні мережі). Особливу увагу дисертантом приділено ролі освітніх інституцій у створенні сприятливого середовища для розвитку стійкості студентів. Мінін М.О. розкриває взаємозв'язок між культурними особливостями та індивідуальними характеристиками особистості у формуванні резильєнтності. Вказує, що соціальні традиції, сімейне виховання, суспільно-політична ситуація та інформаційний простір відіграють важливу роль у зміцненні здатності до адаптації. Дисертантом проаналізовано також індивідуально-психологічні аспекти, зокрема темперамент, локус контролю, мотивацію досягнень та емоційну компетентність, як ключові внутрішні ресурси резильєнтної особистості.

У другому емпіричному розділі проведено комплексне емпіричне дослідження рівня резильєнтності студентської молоді в умовах воєнного стану. Вибірка дослідження охопила 250 студентів Міжрегіональної академії управління персоналом (МАУП) віком від 19 до 23 років, у рівному співвідношенні чоловіків та жінок. Такий розподіл дозволив урахувати гендерні особливості адаптаційного реагування. Метою дослідження було виявлення рівня психологічної стійкості, інтенсивності суб'єктивного стресу, копінгповедінкових стратегій, емоційного стану та функціонального тону, а також моделювання впливу ключових предикторів на резильєнтність студентів.

Для досягнення цієї мети було застосовано вісім науково валідизованих психодіагностичних методик, що охоплюють багатовимірні психологічні параметри: когнітивні, афективні, поведінкові, фізіологічні й соціальні.

На основі емпіричних висновків дисертантом Мініним М.О. сформовано п'ять стратегічних напрямів для системної підтримки студентської резильєнтності:

1) Фізіологічний вектор університетської підтримки передбачає створення системи регулярного моніторингу функціонального стану студентів, яка може реалізовуватись у формі скринінгового опитування за методикою «САН» (самопочуття – активність – настрої). Проведення такого короткого опитування на початку кожного навчального семестру дозволяє оперативно ідентифікувати осіб із симптомами соматичного виснаження, зниженого тонуусу або емоційного вигорання, що відкриває можливість раннього психопрофілактичного втручання. Водночас важливим компонентом цього вектору є розробка й упровадження циклу дихальних вправ, які базуються на доказових практиках повільного діафрагмального дихання, техніки «4-7-8», методики квадратного дихання або м'язової релаксації за Джекобсоном. Ці елементи можуть бути інтегровані у навчальний розклад як короткі дихальні паузи між парами або частина ранкових гігієнічних ритуалів на кампусі. Крім того, пропонується облаштування у межах університету спеціальних «кімнат відновлення» – просторів з регульованим освітленням, ароматерапією, аудіотреками для глибокого розслаблення, де студенти зможуть відновити психофізіологічну рівновагу в умовах підвищеного інформаційного або емоційного навантаження. Такі простори відіграватимуть роль короткочасного рекавері-середовища для студентів, які переживають гострий дистрес або відчують втрату ресурсу.

2) Когнітивно-поведінковий вектор передбачає розвиток у студентської молоді навичок структурованого мислення, планування та прийняття рішень в умовах невизначеності. З цією метою доцільно запровадити серію майстер-класів, присвячених алгоритмізації вирішення проблем. Ключовим елементом стане навчання структурі SMART-цілей, що дозволяє формулювати завдання, які

є конкретними, вимірюваними, досяжними, релевантними та обмеженими в часі. Іншим важливим інструментом є техніка «дерево рішень», яка допомагає студентам бачити різні варіанти подій, прогнозувати наслідки та вибирати найбільш ефективний шлях дій. Додатково рекомендовано включити практику методу «5 чому» для пошуку глибинних причин труднощів. Усі ці моделі мають бути інтегровані у навчальні курси з розвитку м'яких навичок (soft skills), які охоплюють як психологічну гнучкість, так і здатність до самостійного вирішення життєвих та навчальних завдань. Практичне опанування таких стратегій сприяє формуванню автономної, свідомої особистості, здатної долати труднощі без емоційного перенавантаження, зберігаючи конструктивний підхід до вирішення проблем.

3) Соціально-комунікативний вектор орієнтований на розширення можливостей студентів до ефективної міжособистісної взаємодії, формування соціального капіталу та розвитку навичок самопрезентації. Пропонується систематичне проведення тренінгів з розвитку асертивності – поведінкової моделі, яка поєднує впевненість у собі, повагу до меж іншої особи та вміння конструктивно відстоювати власну позицію. Такі тренінги дозволяють зменшити ризик комунікативного конфлікту та сприяють більш ефективній адаптації в новому колективі. У межах цього ж вектору доцільним є впровадження наставницьких peer support-програм – формату «старший студент – молодший студент», коли студенти старших курсів, які демонструють високий рівень самоконтролю, адаптивності та відповідальності, виступають менторами для першокурсників протягом адаптаційного семестру. Така практика сприяє зменшенню початкового стресу, що виникає в новому середовищі, а також створює горизонтальні зв'язки в освітньому середовищі. Додатково може бути запроваджено регулярні круглі столи та студентські клуби, які активізують неформальну підтримку та зміцнюють відчуття приналежності до академічної спільноти.

4) Емоційно-регуляторний вектор спрямований на розвиток навичок усвідомленого емоційного реагування, зниження румінацій, тривожності й психоемоційного виснаження. Доцільно запровадити цикли тренінгових

програм, які поєднують підходи когнітивно-поведінкової терапії (CBT), майндфулнес-практик і короткострокового коучингу. Тренінги з mindfulness допоможуть студентам навчитися зосередженості на поточному моменті, що істотно знижує рівень тривоги та допомагає в регуляції емоцій. Арттерапевтичні практики – малювання емоцій, створення колажів, робота з метафоричними картами – сприяють ненасильницькому вираженню внутрішнього напруження, даючи змогу перетворювати негативні переживання у ресурс. Коучингові зустрічі, орієнтовані на переоцінку суб'єктивних загроз, дозволяють студентам знижувати інтенсивність катастрофічного мислення й формувати більш реалістичну когнітивну рамку.

Важливо також включити у цей вектор техніки тілесної релаксації – прогресивне м'язове розслаблення, візуалізацію «безпечного місця», що створює цілісну стратегію зниження емоційного виснаження.

5) Фінансово-ресурсний вектор передбачає усвідомлення економічних чинників як істотних джерел хронічного стресу у студентської молоді, особливо в умовах воєнного стану. З огляду на це доцільним є створення програми мікрогрантів «Resilience Scholarship» для студентів із соціально вразливих категорій, які демонструють високий рівень академічної мотивації, але одночасно мають підвищений рівень дистресу, зумовлений матеріальними труднощами. Така підтримка дозволить знизити тиск екзистенційної нестабільності, підвищуючи при цьому впевненість у завтрашньому дні. Додатково слід запровадити цикли освітніх заходів з фінансової грамотності, які охоплюватимуть теми планування бюджету, розумного споживання, інвестування та протидії фінансовим шахрайствам. Такі знання не лише підвищують рівень економічної обізнаності, а й сприяють зниженню рівня тривожності, пов'язаної з відчуттям фінансової загрози. Програми peer-to-peer консультування можуть виступати додатковим джерелом підтримки, забезпечуючи практичні кейси адаптації до обмежених ресурсів.

На думку автора дисертаційної роботи, результати другого розділу свідчать про необхідність комплексної роботи на всіх рівнях – від особистісного до інституційного. Виявлені предиктори дозволяють цілеспрямовано впливати

на ключові ресурси стійкості, а розроблені рекомендації мають практичну цінність для впровадження в освітні програми та системи психологічного супроводу студентської молоді в умовах соціальної нестабільності.

У третьому розділі проведено ґрунтовне емпіричне дослідження ефективності розробленої психокорекційної програми розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах соціальної нестабільності та академічної невизначеності. Метою цього дослідження було виявити, наскільки запропонована програма здатна змінити основні психологічні та фізіологічні параметри, що визначають рівень стійкості до стресу та адаптаційного функціонування молодої особистості. Вибірку дослідження склали 250 студентів Міжрегіональної академії управління персоналом віком від 19 до 23 років, серед яких було рівне представлення чоловіків і жінок – по 125 осіб кожної статі. З метою забезпечення валідності та чистоти експерименту респонденти були розподілені на дві ідентичні за кількістю та статеві-віковими характеристиками групи: експериментальну, яка брала участь у програмі впродовж чотирьох місяців, та контрольну, що навчалась у звичному режимі без жодного втручання чи підтримки. Оцінка ефективності програми здійснювалась за допомогою восьми валідних психодіагностичних методик, кожна з яких відповідала одному або кільком ключовим напрямкам функціонування особистості – когнітивному, емоційно-регуляторному, соціально-комунікативному, фізіологічному та поведінковому. Методики застосовувались на двох етапах: до початку втручання (базове вимірювання) та після його завершення (фінальне вимірювання), що дало змогу виявити динаміку змін і оцінити силу впливу. Інтегральний порівняльний аналіз підтвердив ефективність психокорекційної програми за всіма шкалами. Найбільш виражені ефекти спостерігалися за CD-RISC, GSI, PSS-10, PSM-25 та шкалами копінг-стратегій. Усі зміни були статистично значущими та психологічно обґрунтованими. Таким чином, проведене дисертантом порівняльне дослідження дає змогу дійти висновку про високу ефективність впровадженої психокорекційної програми розвитку резильєнтності студентської молоді. Встановлено, що вона сприяє зниженню рівня суб'єктивного та фізіологічного стресу, покращенню

емоційного стану, зростанню конструктивних копінг-стратегій, підвищенню комунікативного самоконтролю, а також підвищенню загальної ресурсності.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у створенні, науковому обґрунтуванні та емпіричній перевірці ефективності психокорекційної програми розвитку резильєнтності студентської молоді, яка може бути впроваджена в практику діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, центрів психологічної допомоги, а також у тренінгову й освітню діяльність. Розроблена програма має чітку структуру, базується на сучасних наукових уявленнях про природу резильєнтності, включає адаптовані методи емоційної саморегуляції, когнітивної перебудови, підвищення стресостійкості та розвитку соціального ресурсу. Її застосування забезпечує підвищення рівня психологічного благополуччя, зниження емоційного та психофізіологічного, покращення адаптаційних можливостей студентської молоді. Отримані дані можуть бути використані: у практиці психологічного консультування молоді в умовах освітньої та соціальної нестабільності; при розробці програм профілактики дезадаптаційних розладів, синдрому емоційного вигорання, підвищеної тривожності; у професійній діяльності практичних психологів, викладачів та кураторів академічних груп; при підготовці фахівців психологічного профілю в закладах вищої освіти, а також у межах програм післядипломного підвищення кваліфікації; як основа для подальших досліджень феномену резильєнтності, вікових і гендерних особливостей її розвитку та впровадження інноваційних психопрофілактичних інструментів.

Оцінка змісту дисертації у цілому. Загалом варто відзначити послідовність, аргументованість, структурованість тексту дисертаційного дослідження, відповідність наукового апарату вимогам щодо подібних досліджень. Результати дисертаційної роботи і висновки достатньо обґрунтовані теоретично та підтверджені емпіричними даними.

Оформлення дисертаційної роботи повністю відповідає наказу МОН України № 40 від 12 січня 2017 року «Про затвердження Вимог до оформлення дисертації».

Повнота викладу у наукових публікаціях, зарахованих за темою дисертації, наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у роботі. Основні положення та результати дисертаційного дослідження знайшли своє відображення у 11 наукових публікаціях. Зокрема, 2 статей було опубліковано у фахових наукових виданнях із психологічних наук, дві статті були опубліковані у науковому виданні іноземної держави. Основні положення дисертаційного дослідження були апробовані Микитою Олександровичем на 7 міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях. Публікації автора адекватно відображають основні положення дисертації.

Загалом вважаю, що дисертаційне дослідження Мініна Микити Олександровича виконане на належному науковому рівні, присвячене актуальній темі, містить наукову новизну, є теоретично і практично значущим.

Дискусійні положення та зауваження до дисертаційної роботи.

1. У завданнях дослідження, зокрема – завдання 2 (ст. 12) – дисертантом прописано: «З'ясувати вікові особливості розвитку резильєнтності в юнацькому віці, зокрема у студентський період як чутливий до змін етап життєвого шляху особистості». Проте, у змісті роботи, теоретичному розділі, висновках розділів та параграфів чітко не проаналізовано та не інтерпретовано експериментальних даних за цим завданням. Такі дані значно б розширили уявлення про вікові особливості розвитку резильєнтності осіб юнацького віку.

2. У теоретичній частині дисертації недостатньо висвітлено проблему зв'язку резильєнтності з різними віковими групами юнацького віку (рання юність, молодший зрілий вік). Хоча емпіричні результати дослідження демонструють цікаві результати серед різних статево-вікових груп, теоретичне обґрунтування цих зв'язків потребує більш детального розгляду. Зокрема, важливо було б глибше проаналізувати концептуальні підходи до вивчення резильєнтності осіб різного юнацького віку, а також розглянути їхні психологічні механізми та соціокультурні фактори, що впливають на розвиток цього феномену. Це дозволило б створити більш цілісну та обґрунтовану базу для інтерпретації отриманих емпіричних даних.

3. У роботі дисертант вказує, що вибірку дослідження склали 250 студентів Міжрегіональної академії управління персоналом віком від 19 до 23 років, серед яких було рівне представлення чоловіків і жінок – по 125 осіб кожної статі. Чи не було виявлено труднощів під час роботи з такою численною експериментальною групою? Чи не варто було б здійснити розподіл ЕГ на підгрупи задля досягнення ефективного результату за блоками програми: фізіологічним, когнітивно-поведінковим, соціально-комунікативним, емоційно-регуляторним, фінансово-ресурсним?

4. У практичних рекомендаціях (Розділ 3) було би доцільним більш активно застосовувати отримані емпіричні дані щодо резильєнтності, пов'язаних з психофізіологічними індикаторами для оцінки адаптаційного потенціалу особистості. Включення цих даних могло б значно покращити ефективність запропонованих рекомендацій, зробивши їх більш конкретними та застосовними для різних статево-вікових груп, що, в свою чергу, сприяло б кращому розумінню та розвитку резильєнтності у молоді.

5. У практичних рекомендаціях (Розділ 3) недостатньо детально розкрито роль спілкування та комунікації в розвитку резильєнтності осіб студентського віку. Зокрема, теорію ННС (ненасильницьке спілкування) Маршала Розенберга, практики та вправи якої автор частково використовує у розробці програми розвитку резильєнтності студентської молоді. Було б корисно більш зосередитися на цьому аспекті, оскільки розвинені комунікативні навички можуть ефективно сприяти зниженню напруги та попередженню конфліктних ситуацій, сприяти ефективній соціально-психологічній адаптації студентів.

Висновок про відповідність дисертації встановленим вимогам.

Однак висловлені побажання і зауваження не впливають на загальну позитивну оцінку дисертаційного дослідження М.О. Мініна, якому притаманний високий рівень наукового обґрунтування. Загальна архітектоніка дисертаційного дослідження побудована за принципами надійності і достовірності, а сама робота відзначається цікавими науковими результатами, які надають окремим емпіричним викладкам самотійної наукової новизни та безпосередньої практичної значущості. Дисертація Мініна Микити Олександровича на тему

«Особливості розвитку резильєнтності студентської молоді» за актуальністю, ступенем новизни представлених результатів, їх наукової обґрунтованості, повноти викладення в опублікованих наукових працях, рівнем виконання поставленого наукового завдання та володіння методологією наукової діяльності відповідає вимогам, які висуваються до дисертації на здобуття доктора філософії.

Дисертація відповідає спеціальності 053 Психологія, вимогам Порядку підготовки здобувачів вищої освіти ступеня доктора філософії та доктора наук у вищих навчальних закладах, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23 березня 2016 р. № 261 (зі змінами), наказу МОН України № 40 від 12 січня 2017 року «Про затвердження Вимог до оформлення дисертації» і Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 № 44, а її автор Мінін Микита Олександрович заслуговує на присудження ступеня доктора філософії у галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки за спеціальністю 053 Психологія.

Офіційний опонент:

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»



 **Оксана ШПОРТУН**

ВІДПАС
- Шпортун О.М.
ЗАСВІДЧУВ

ЗАВ. КАБІНЕТУ
ПЕЛЮБІЙ В. І.
. 20.05.2025 РІН